

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ТЕСТЫ: Allroundcarver, Ski cross, Freeride...

ЛЫЖНЫЙ спорт

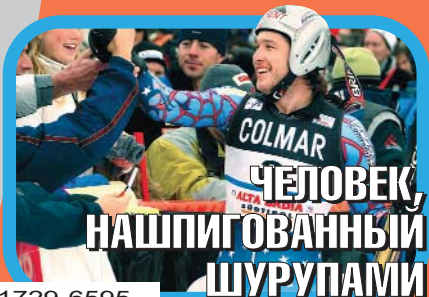
№27 2003

САТУРН
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

WWW.SKISPORT.RU

IN GOD
WE
TRUST.

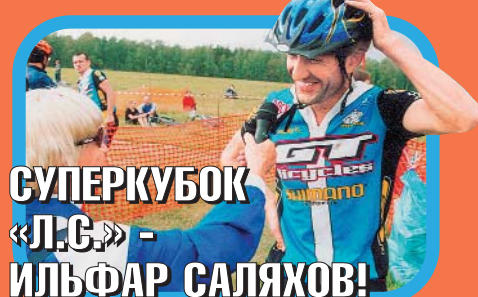
BUT COULD
WE TO TRUST
ANYONE ELSE?



ЧЕЛОВЕК,
НАШПИГОВАННЫЙ
ШУРУПАМИ



ЧЕПАЛОВА
ПРОТИВ ADIDAS



СУПЕРКУБОК
«Л.С.» -
ИЛЬФАР САЛЯХОВ!

ISSN1729-6595



9 771729 659008 >

Журнал распространяется в городах: Альметьевск Апатиты Архангельск Барнаул Брянск Великий Новгород Верхний Ижевск Волгореченск Вологда Воронеж Дубна Екатеринбург Златоуст Ижевск Иркутск Ишимбай Казань Канаш Кемерово Киев Киров Кольчугино Комсомольск-на-Амуре Коржма Кострома Красноярск Кувандык Курган Кызыл Лангепас Магадан Магнитогорск Междуреченский Миасс Москва Минск Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Новосибирск Новоуральск Омск Пенза Пермь Петрозаводск Псков Рига Рузавка Рыбинск Рязань Самара Санкт-Петербург Саранск Саратов Саяногорск Скопин Советская Гавань Старый Оскол Сыктывкар Тамбов Тверь Тольятти Томск Тюмень Улан-Уде Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Череповец Чехов Чита Шангалы Щекино Ярославль

SWIX – лидер в производстве лыжных мазей и парафинов, инструментов для обработки и уходу за лыжами, палок для беговых горных лыж и спортивной одежды.

Более 70% участников Кубка Мира выступают с палками SWIX, а мази и парафины используют ведущие спортсмены всего мира.



Палки SWIX Star – самое легкое композитное древко, материал – 100% композитное углеволокно, запатентованная пробковая рукоятка SWIX, маленькая гоночная лопка и закаленный металлический наконечник. Палки Star – выбор ведущих спортсменов всего мира.

SWIX Cera Nova – лучшая в мире система точных мазей.

SWIX Cera F – 100% фторорганические ускорители помогут лидировать в гонке.

Marit Bjoergen, NOR



www.swix.ru

Представительство в Москве:

1 Голутвинский пер., д. 3/5, стр.3

Тел.: (095) 230-0294, 230-0289 Факс: (095) 230-0370

www.swix.ru sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry: 2 Вязовский пр., д. 2А

Тел. (095) 410-0014 Тел./Факс: (095) 174-0086

SWIX®

FISCHER — самый успешный лыжный бренд на Чемпионате Мира по беговым лыжам 2003, Val di Fiemme: 18 золотых — 17 серебряных — 19 бронзовых медалей на лыжах Fischer, 3 золотых — 4 бронзовых медали на ботинках Fischer

МЕЖДУ СТАРТОМ И ФИНИШЕМ — SPEED

SPEED



Человеку свойственно быть победителем. Просто спросите об этом Бенте Скари, Марит Бьорген или Пера Элофссона. Или задайте этот вопрос себе! Ощущение достижения цели неопишимо, не правда ли? Преодолели себя? Доказали всему миру, что Вы это можете? Это ощущение мы и называем SPEED.

Концепция SPEED от FISCHER — самая успешная концепция в беговых лыжах стала еще совершеннее. Благодаря концепции SPEED Tip и SPEED Tail, мы укротили инерционность лыжи. FISCHER желает Вам успеха и поздравляет всех спортсменов с победой на Чемпионате Мира на лыжах и ботинках FISCHER.

ENJOY INNOVATION



www.fischer.ru

Представительство в Москве:

1 Голутвинский пер., д. 3/5, стр.3
Тел.: (095) 230-0294, 230-0289 Факс: (095) 230-0370
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

2 Вязовский пр., д. 2А
Тел.: (095) 410-0014 Тел./Факс: (095) 174-0086

FISCHER 
ENJOY INNOVATION



Самый быстрый путь на запад или восток лежит через Север.

Поэтому Родина Finnair, город Хельсинки – самый лучший пересадочный пункт для продолжения полетов в Европу, Америку или Юго-Восточную Азию. Великолепные специалисты в Финляндии и за ее пределами делают все, чтобы полет с Finnair был комфортабельным и приятным.

Счастливого Вам пути!



Москва, Кропоткинский пер., 7
Телефон: (095) 33-0056 Факс: (095) 933-0059
Санкт-Петербург, ул. Казанская, 44
Телефон: (812) 303-9898 Факс: (812) 326-1866

FINNAIR



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

журнал выходит четыре раза в год

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ
Издательский дом «Лыжный спорт»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Вячеслав Веденин
Ирина Громова
Александр Грушин
Андрей Кондрашов
Иван Кузьмин
Любовь Легезо
Георгий Смирнов

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Иван Исаев
e-mail: isaev@butovo.com

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ
Василий Смольянов
Валерий Путинцев
Михаил Крапин

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА
Георгий Смирнов

ДИЗАЙН
Наталья Басова

ЦВЕТОКОРРЕКЦИЯ
Валерия Павлова

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА
Елена Исаева
e-mail: isaeva@butovo.com

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА
Олия Коваленко
Инна Кольцова

РАСПРОСТРАНЕНИЕ
Зоя Путинцева
Тел/факс: (095) 958-38-58

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ
Андрей Гудалов
Екатерина Клопова
Анатолий Днепров
Мария Мурина

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В С.-ПЕТЕРБУРГЕ
РА «СТЭЛС», тел (812) 346-76-09
e-mail: stealth@solaris.ru

Почтовый адрес редакции
Москва, 117042, а/б. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел/факс редакции (095) 113-94-50
e-mail: skimagaz@aha.ru

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

Тираж 25.000 экземпляров
Цена свободная

Редакция за содержание рекламных
материалов ответственности не несёт

Точка зрения авторов не всегда
совпадает с мнением редакции

Перепечатка материалов возможна
только при ссылке на первоисточник

Отпечатано в типографии «Новости»
Заказ №

СОДЕРЖАНИЕ

№27

2003 г.

«BOTAS» АТАКУЕТ?	4
«BAON» И «ПОМИДОР» — ПОЛЕЗНОЕ СОЧЕТАНИЕ!	4
СК «КАНТ» ИНИЦИИРУЕТ РОЖДЕНИЕ НОВОГО ВИДА СПОРТА	5
Введение	6
Allroundcarver Top	14
Allroundcarver Performance	22
Ski Cross	30
Freeride, All Mountain ski	36
БОДЕ МИЛЛЕР — ЧЕЛОВЕК, НАШПИГОВАННЫЙ ШУРУПАМИ	46
ИЗ БЛОКНОВ Г.ГУРШМАНА	48
ТРЕНЕРСКИЙ СОВЕТ ФЛГР	51
МИХАИЛ ИВАНОВ: «IN GOD WE TRUST...»	52
ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА КОМПАНИИ «FISCHER»	61
РЕЙТИНГ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ	101
ФЁДОР КОНОПЕЛЬКО: К ВАМ МОЖЕТ ПРИЙТИ ПРАЗДНИК!	104
АЛЕКСАНДР ВЕРТЫШЕВ: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ	106
Ю.ЧЕПАЛОВА ПРОТИВ «ADIDAS»	116
А.КОНДРАШОВ: НАФТАЛИН	124
КРАСНОГОРСК-2005	132
ИЛЬФАР САЛЯХОВ И СВЕТЛАНА ЗВЕРКОВА — НОВЫЕ ИМЕНА ЛЫЖНОЙ РОССИИ	134

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

«FISCHER».....2-я стр. обложки, 1, 61 - 100	«ATOMIC».....44 - 45	ISOSTAR.....120
«FINNAIR».....2	«ГАЙС-СПОРТ».....59	«ROSSIGNOL».....119, 121
«СИБИРЬ».....13	«BOTAS».....102	МУТНОВСКИЙ МАРАФОН.....123
«BAON».....17	3-я стр. обложки	NLK.....127
СК «КАНТ».....19, 137, 139	«АЗАРТ-М».....108	«ВОЛЖАНКА».....129
ДЕТСКИЙ КЛУБ «РОБИНЗОНАДА».....21	ТОКСОВСКИЙ МАРАФОН.....109	«ЮВЕНТА-СПОРТ».....131
«СПОРТ-ЭКСПО».....25	МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА.....111	ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН.....131
«ДАТА КРАТ».....25	«ROSSIGNOL-СПРИНТ».....111	МИР СПОРТА АНИСЫ РЕЗЦОВОЙ.....133
«ПЕРКО».....25	ПРОВЕГ «ХЕЛЮЯРВИ-2004».....113	VIP-СПОРТ.....140
«ЕВРОБАЛТУВ».....29	«АВВ-СПОРТ».....113	ЗЕТ.....141
THULE.....29	РОЖДЕСТВЕНСКИЙ МАРАФОН.....113	МАРАФОН А.СВИРЧЕВСКОГО.....141
КРАСНОЕ ОЗЕРО.....29	«ПРАКТИКА ФК».....114	СТРОЧНАЯ РЕКЛАМА.....141
КУРОРТ «СНЕЖНЫЙ».....29	«М-ФИТНЕС».....115	ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР».....4-я стр.
ТЕХ.ЦЕНТР «ГОРИМПЕКС».....33	«МАРАФОН-ЭЛЕКТРО».....117	ОБЛОЖКИ
	МИР СПОРТА Т.ТИХОНОВОЙ.....118	

СПОРТИВНЫЕ ЛЫЖИ KARJALA

лучшее предложение
для спортивных школ
России

Sorsu Skating и Sorsu Classic

самые легкие и быстрые
отечественные гоночные лыжи
с пенополиуретановым клином.
Скользкая поверхность
выполнена
из высокомолекулярного
полиэтилена
с графитовыми
добавками
(Австрия)

Оптовая
продажа
ООО "Нордик Стайл"
129626, г. Москва,
ул. 3-я Мытищинская,
д. 16, корп. 47, оф. 1109,
тел. (095) 787 53 73,
факс (095) 287 99 20,
E-Mail: nordic@nordic-style.ru,
www.karjalaski.ru.

Sorsu Classic Sorsu Skating

ход:	
классический	коньковый
геометрия:	
44/44/44 мм	44/44/44 мм
конструкция:	
"сэндвич"	"сэндвич"
клин:	
ППУ	ППУ
верх:	
АБС бока	АБС бока
скользящая поверхность:	
ВМПЭ	ВМПЭ
ростовки:	
180 - 200 см	185 - 205 см
вес пары:	
1200 г / 190 см	1200 г / 190 см

АБС - пластик, ППУ - пенополиуретан,
ВМПЭ - высокомолекулярный полиэтилен



ЛЮБОПЫТНАЯ ВСТРЕЧА

«BOTAS» ВОЗВРАЩАЕТСЯ В РОССИЮ?

Мир меняется неумолимо. «Л.С.» уже неоднократно писал о том, что производство лыж в развитых странах Европы становится всё менее рентабельным и постепенно перемещается в страны с меньшим уровнем заработной платы — Чехию, Эстонию, Россию. Собственно, этот процесс наиболее ярко проявился в такой сфере, как производство спортивной обуви. Практически все ведущие производители легкоатлетической обуви сейчас размещают свои заказы в странах Юго-Восточной Азии.

А что происходит в сегменте беговой лыжной обуви? Корреспондент «Л.С.» Валерий Путинцев повстречался в Москве с владельцами старейшего бренда в Европе Франтишек Неставалом и Дагмар Бенешовой и услышал от них много интересного.

Франтишек Неставал и Дагмар Бенешова на стенде компании «BOTAS» во время спортивной выставки в Москве.



— Что привело вас в Россию?

— Желание наладить более плотное сотрудничество с вашей страной.

— Многие крупнейшие производители лыжной обуви в последнее время открывают свои производства в азиатских странах. Вы не подумываете о таком шаге?

— Нет, что вы! Наша компания основана в 1949 году, и с тех пор мы работаем только в Чехии, в городе Скутек. Наша сильная сторона — традиции, в Богемско-Моравском нагорье всегда проживали хорошие обувщики. Конечно, сейчас многие ведущие производители лыжной обуви размещают свои производства в Азии — поближе к дешевой рабочей силе. Но мы дорожим своей репутацией. По секрету скажу вам, что и мы пытались найти в Китае партнёра для производства обуви нашей марки, но нас так и не устроило качество изготовленных для нас образцов, так что мы решили не разминывать репутации «BOTAS».

— Кто сейчас владеет компанией, какова стратегия её развития ввиду всё более возрастающей кон-

куренции со стороны азиатских стран?

— В 1992 году в Чехии прошла приватизация, и в рамках этой компании было создано совместное предприятие «Botana Skutec Joint Stock Company». 52 процентами акций этого предприятия сегодня владеет фирма «Vepal». Мы с Дагмар управляем совместным предприятием от имени этой фирмы.

Что касается стратегии развития... Мы сейчас намерены гораздо активнее продвигать на российском рынке марку «BOTAS». Ещё каких-нибудь 10 лет назад структура производства у нас была такова, что мы производили у себя на фабрике 90% обуви других брендов, и лишь 10% — «BOTAS». Теперь же мы меняем это соотношение — доля «BOTAS» в общем объёме производства превышает сегодня 60%. И, например, в Россию мы поставляем сейчас уже 70 тысяч пар обуви в год, и хотим довести этот показатель до 100 тысяч; нам очень интересен российский рынок.

P.S. от «Л.С.»

«BOTAS» бросает вызов. Нетрудно заметить (просчитать, прочитав между строк), что в ситуации, когда все ведущие производители обуви обращают свои взоры в сторону стран Юго-Восточной Азии, «BOTAS» начинает, по-видимому, испытывать дефицит заказов на пошив обуви элитных «раскрученных» брендов, которые составляли в прошлые годы до 90 процентов оборота компании. Какое решение принимают руководители компании в этой ситуации? Атаковать! И прежде всего атаковать Россию — страну с совершенно фантастической емкостью рынка беговой лыжной обуви. Причем, если раньше менеджеры компании вполне устраивало положение, при котором бренд «BOTAS» продвигался в мире по остаточному принципу (а чего вы хотите при 90-процентном выпуске продукции чужих брендов?), то теперь руководители «BOTAS» намерены отвоевывать свою долю рынка у бывших партнёров, а ныне — конкурентов, размещающих свои заказы в Азии. Одним словом, это совершенно новый поворот событий для современного рынка лыжного снаряжения, который сулит нам в будущем, видимо, немало интересных открытий.

СК «КАНТ» ИНИЦИИРУЕТ РОЖДЕНИЕ НОВОГО ВИДА СПОРТА В РОССИИ

21 сентября на территории спортивного парка «Московские Альпы» состоялись международные соревнования «Финал «Кубка европейских мастеров-2003» по слалому на роликовых коньках», которые можно смело считать датой рождения нового вида спорта в России.

Кто-то, возможно, спросит: а почему датой рождения этого вида спорта нужно считать 21 сентября 2003 года? Соревнования по скоростному спуску на роликовых коньках в «Московских Альпах» проводятся уже на протяжении как минимум нескольких лет. И будет абсолютно прав. И всё же именно 21 сентября 2003 года российские журналисты, приехавшие в «Московские Альпы», имели возможность убедиться, что вид спорта, родившийся на асфальтовом спуске возле метро «Нагорная» и культивировавшийся в России, казалось бы, лишь на отдельно взятом пятачке города Москвы, имеет уже очень широкую географию в мире.

Судите сами: на соревнования в Москву приехали участники из Германии, Швейцарии, Италии, Латвии, нескольких городов России... В беседах с членами зарубежных делегаций мы имели возможность убедиться, что этот вид спорта победно зашагал по городам Европы, и уже сегодня в самых различных странах проводятся соревнования довольно высокого уровня, зачастую и международные. Видимо, не так уж далёк и тот день, когда начнут проводиться официальные чемпионаты Европы и мира.

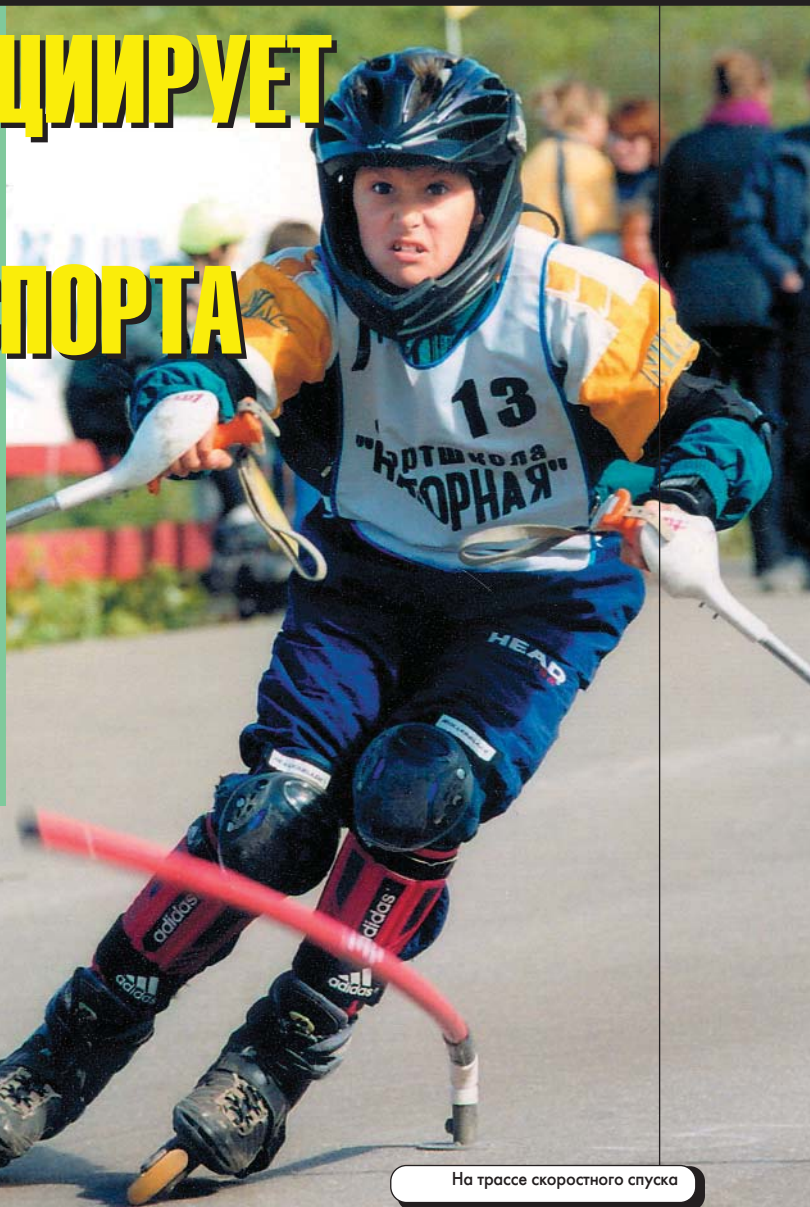
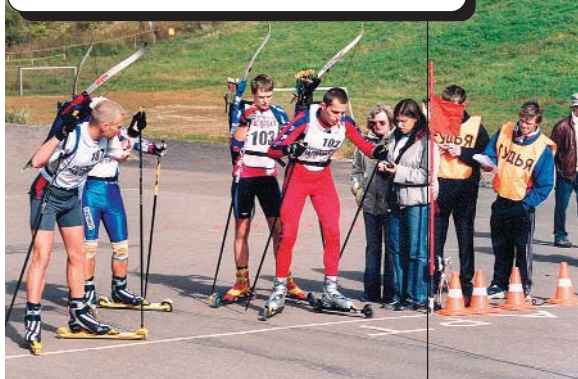
Очень может быть, что новый вид спорта ждёт та же судьба, что и скоростные лыжероллеры. Вид спор-

та, родившийся на свет как сугубо тренировочная разновидность подготовки лыжников-гонщиков, сегодня победоносно шествует по городам Европы, превратившись в абсолютно самостоятельный очень зрелищный летний вид спорта. Мастера лыжероллеров соревнуются сегодня на центральных улицах и площадях больших и малых городов Европы, собирают серьёзные зрительские аудитории, начинают пробуждать к себе интерес телевидения. В этом виде спорта сегодня разыгрываются чемпионаты и Кубки мира. А ведь ещё каких-нибудь 10 лет назад никто и серьёз-то не воспринимал усилия нескольких энтузиастов по проведению собственных соревнований.

То же самое, похоже, ждёт и слалом на роликовых коньках. Этому виду спорта, правда, трудно будет шагнуть на улицы городов (всё-таки на-

клон асфальтового полотна, необходимый для проведения таких соревнований, не позволяет передвигаться по нему городскому транспорту), но пример СК «Кант», соорудившего такой склон вместе с подъёмником прямо в центре 12-миллионного мегаполиса, говорит о многом.

В этот же день на лыжероллерной трассе «Московских Альп» с показательными соревнованиями выступили сильнейшие российские мастера ачери-биатлона (биатлон со стрельбой из лука).



На трассе скоростного спуска

А. Запоздавший

ТЕСТЫ
ЖУРНАЛА

«Ski Magazin» —

ТЕПЕРЬ И В РОССИИ!



«Л.С.» продолжает беспрецедентную для России акцию — первую публикацию материалов крупнейших в Европе горнолыжных тестов немецкого журнала «Ski Magazin», публикуемых у нас в стране на лицензионной основе. С первой частью материалов этих тестов вы могли познакомиться в «Л.С.» №25, вышедшем в сентябре 2002 года. Последняя, заключительная часть, выйдет в следующем, январском номере журнала в 2004 году.

Елена ИСАЕВА,
коммерческий директор тестов с российской стороны,



Мария МУРИНСКАЯ,
технический директор тестов с российской стороны,



В.ЗУЗЫКИН — перевод.

СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТОВ*

№25 (сентябрь 2003 г.)	Racecarver, SL Top, SL performance;
№27 (ноябрь 2003 г.)	Allround Carver (Top), Allround Carver (Performance), Ski cross, Freeride skitest (Freerider, All Mountain ski);
№28 (январь 2004 г.)	Lady Carver (Top), Lady Carver (Performance), Innovation test (Shorties, SuperShorties, Specials), Child ski test, Design test.

* В списке нет №26. Это Статистический гид «Л.С.», который выйдет в октябре 2003 года и в котором материалы тестов опубликованы не будут.



ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

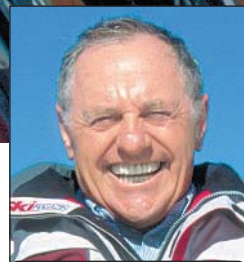
В этой главе рассказывается о тех важнейших изменениях, которые произошли за последнее время в области горных лыж.

Эволюционные сдвиги в конструкции горных лыж, начавшиеся в прошлом году, не отличаются такими же масштабами, как в бурные годы после 1996 года.

Если говорить конкретно о наших тестах, то можно выделить два новых термина — "системное предложение" и "системное слияние", появившиеся в этом году, и только одну новую группу лыж, которая называется Skiercross.

Лыжи группы Skiercross, кажется, являются последним ответом на создание группы лыж Crosscarver.

Откуда взялось такое понятие? Вернемся к истории создания группы лыж Skiercross. Родоначальником и ос-



Вальтер Кюхлер,
директор тестов



новоположником, или, если угодно, создателем этой группы лыж стал Рейнхольд Фишер. А определение своей целевой аудитории и информативные указания относительно их пригодности для трасс и глубокого снега они получили от компании Rossignol и других фирм. Так и сформировалось название группы Skiercross, родственное названию группы Crosscarver, которое принял и использует журнал "Ski Magazin".

Что мы можем сказать о лыжах класса Skiercross в данный момент? Итог на сегодняшний день таков: Skiercross-лыжи предназначены для трасс и для свободного внетрассового катания, поэтому они более широкие, а также сильно приталенные. В целом они предназначены для лыжников-спортсменов с высокой скоростью катания.

Следующим нововведением является "Системное предложение".

Что это под собой подразумевает? Лыжи, крепления

и ботинки должны соответствовать друг другу и должны предлагаться вместе — это и означает "системное предложение". В отличие от прежних торговых фирм, предлагавших лыжи, такое системное предложение впервые освоила фирма Fischer.

Кроме того, появился новый термин "системное слияние"; — это система, при которой крепление встраивается в саму лыжу. Такое решение возникло из прежних усилий интегрировать крепления.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В ИНДУСТРИИ ГОРНЫХ ЛЫЖ?

Я использую сейчас в качестве повода для написания этой статьи достаточно спокойный период развития горнолыжной индустрии, чтобы однажды подвести черту под развитием горнолыжного спорта в течение последних 20 лет. Оглядываясь назад и пытаясь заглянуть вперед, мы видим, что многое изменилось:

- Карвинговые лыжи принесли горнолыжной индустрии и торговле новый стимул развития.
- Многие люди после того, как начали использовать карвинговые модели, получили совершенно новое ощущение от катания на лыжах. Даже прокат лыж получил возможность развиваться только на этой основе.
- Многие лыжники, утомленные и часто даже скучающие от традиционных возможностей катания, получили новое удовольствие от своего вида спорта.
- Была выиграна конкурентная борьба со сноубордом, который в течение многих лет оставался одним из самых популярных зимних видов спорта.
- Роль горнолыжных тренеров и инструкторов изменилась и расширилась. Преподаватели горнолыжного спорта, не опирающиеся на богатый кинетический потенциал карвинговых лыж, не могут добиться быстрых результатов у своих учеников.
- Отношение к технике катания на лыжах коренным образом изменилось. Вера в учебный план отступила под натиском более легкой техники катания.
- Обучение катанию на лыжах стало бурно развиваться, включая в себя многочисленные новые формы и программы.
- Появляется все больше горнолыжников, занимающихся самообучением, для которых сами карвинговые лыжи стали хорошим учителем. С другой стороны, этому способствовал долголетний отказ от этого стиля катания преподавателей горнолыжных школ.
- Лыжная индустрия, торговля, инструкторы и преподаватели лыжного спорта постепенно перестраиваются, приобретая готовность к профессиональным инновациям и постоянному прогрессу в своей сфере.

ТЕХНИКА КАРВИНГА В РАЗВИТИИ

Изменение конструкции лыж и нововведения в этой сфере повлияли и на развитие горнолыжной техники. Сейчас уже больше не встретишь прежней техники карвинга. Сам карвинг прошёл стремительное развитие в течение последних 20 лет. В связи с этим мы решили разбить катание в стиле карвинга на несколько категорий, с которыми и хотим вас познакомить.

- **Komfortcarver (Комфортный карвинг)** — достаточно

КОГДА И ГДЕ ЧИТАТЬ О ТЕСТАХ?

Группы лыж	Назначение	Сроки публикации в журнале "Лыжный спорт"
Racecarver	Спортивные лыжи для соревнований, горные лыжи типа RS, созданные специально для карвинга	№ 25 (сентябрь 2003 г.)
Slalom Top Slalom Performance	Спортивные, предназначенные для соревнований слаломные лыжи Слаломные лыжи: как спортивные, так и для интенсивного карвинга.	
Allroundcarver Allround Performance	Универсальные карвинговые лыжи высшей ценовой категории Универсальные карвинговые лыжи ценой ниже 499 евро	№ 27 (ноябрь 2003 г.)
Ski cross	Высокоскоростные, спортивные, сильно приталенные и несколько более широкие лыжи для трасс и свободного внетрассового катания.	
Freeride (freeride, all mountain ski)	Лыжи для катания по пересеченной местности вдали от лыжных трасс и для катания по целине. Сконструированы более широкими и приталенными.	№ 28 (январь 2004 года)
Ladycarver Top	Универсальные лыжи класса Allround, по своему дизайну и конструкции предназначенные специально для женщин, лыжи высшей ценовой категории.	
Ladycarver Performance	Универсальные лыжи класса Allround, по своему дизайну и конструкции предназначенные специально для женщин, ценой ниже 499 евро.	
Innovation Test (Shorties, Supershortes, Specials)	Короткие (длиной 100-140 см) и очень короткие (длиной до 100 см) лыжи, предназначенные для катания в парках развлечений, сконструированы главным образом для карвинга.	
Child ski test Design test	Тест для всех моделей детских лыж. Тест на лучший внешний вид лыж.	



Разгоряченным многочисленными спусками тестерам есть где освежиться.



— Только попробуйте назвать мою шапку папашой!

спокойный карвинг с элементами классического стиля.

Карвинг без особых амбиций для достижения скорости, то есть карвинг для достаточно спокойного катания.

Имеется много настойчивых, но неудачных попыток комбинировать классическую технику с карвинговой. Излишняя вертикальная работа и излишняя нагрузка на внешнюю лыжу, практиковавшиеся прежде — отчасти это карвинг 80-х годов, отчасти это удобные смешанные формы, которые облегчают катание на лыжах, но не представляют собой настоящего карвинга. Все это имеет право на существование, но всегда нужно конкретно знать, чем ты занимаешься. Поэтому, если вы используете такую технику, мы не можем сказать однозначно, что вы катаетесь в стиле карвинга.

● **Racecarver** — спортивный карвинг при катании с палками.

В сегодняшней спортивной технике важно широкое ведение лыж. Чтобы получить быстрое ускорение, вертикальной работы тела, по возможности, стараются избежать. Цель этого стиля — выполнение быстрых резаных дуг и плавное скольжение при прохождении поворотов. Как идеал — отличное резаное прохождение поворотов. Полная активность при наклонах, кантовании и увеличении изгиба лыж в поворотах.

● **Snowcarver** — карвинг с сильным наклоном бедер в сторону поворота — как у сноубордистов. Стиль катания без палок (так называемый "сноубординговый поворот"). Низкий наклон колен и бедер в сторону поворота. Раннее и энергичное увеличение изгиба лыжи при повороте.

Кстати сказать, отказ от палок позволяет выполнять более широкие дуги.

● **Snowcarver с "нырянием"** — карвинг с резким, "ныряющим" наклоном руки и корпуса в сторону поворота.

Более радикальным здесь является карвинг без палок, при котором корпус еще больше наклоняется вниз в повороте, так что верхняя часть туловища как бы "ныряет" в снег. Снег бывает так близок, что его легко можно коснуться рукой или корпусом. Этот стиль катания характеризуется ранним и энергичным увеличением изгиба лыжи при поворотах.

● **Skatecarver** — карвинг с выполнением "конькового



хода".

Все формы движений при карвинге в течение последних лет имеют тенденцию к тому, чтобы все больше и больше вводить в технику при выполнении поворота опору на внутренний кант верхней лыжи. При этом некоторые любители используют при повороте только короткую фазу опоры на внутренний кант верхней лыжи, другие же скользят на нем более длительное время.

РАССТОЯНИЕ ОТ КАНТА ДО ПОДОШВЫ БОТИНКА. КАКИМ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ?

Высота от канта до подошвы ботинка несколько сократилась в течение двух последних лет. Взгляд на среднюю высоту подъема до подошвы ботинка позволяет понять сегодняшнее мнение об этом со стороны фирм-производителей. Однако следует напомнить о том, что:

- Международная ассоциация горнолыжников (FIS) регламентирует величину этой высоты, указывая на минимальные значения;
- Со слишком малой высотой до подошвы ботинка связан так называемый Boot-out-Syndrom;
- Любители карвинга отдают предпочтение гораздо более высоким величинам высоты от канта до подошвы ботинка.

КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ДЛИНА ЛЫЖ, ИЛИ БОРЬБА ВОКРУГ ПРАВИЛЬНОЙ ДЛИНЫ

В противоположность настоящим карверам FIS пола-

гает, что слаломные лыжи должны стать снова длиннее. Также и многие ветераны горнолыжного спорта с многочисленными заслугами в прежние времена в своих интервью и выступлениях по телевидению снова и снова высказывают сожаление о том, что длинные лыжи ушли в прошлое. Среди любителей горнолыжного спорта уже распространился слух: "тенденция снова стремится к увеличению длины".

Вызывает сожаление, что именно люди, которые никогда не пробовали кататься на коротких лыжах и даже часто не становились на карвы, хотят снова устанавливать свои нормы. Мы не согласны с этим и советуем нашим читателям ознакомиться с результатами тестов:

- Сокращения длины лыж в последние годы были хорошим делом!
- В некоторых случаях такие сокращения даже можно продолжить!

Мы составили список средней длины лыж для отдельных категорий.

По результатам тестов заключение самих тестеров

Тип лыж — Категория лыж	Средняя длина
Allroundcarver Top	165,73 см
Allroundcarver Performance	164,91 см
Ladycarver Top	158,29 см
Ladycarver Performance	158,35 см
Racecarver	173,50 см
Skiercross	172,04 см
Slalom Top	159,80 см
Slalom Performance	160,02 см

относительно длины лыж могло бы быть полезным для фирм-производителей. Они могли бы рассматривать эти результаты как оптимальную длину лыж в каждой категории.

Рекомендация фирмам-производителям станет еще более настойчивой, если мы рассмотрим средние величины длины лыж двух групп и всех участвовавших в тесте лыж. Можно было бы на этой основе предложить что-то вроде нормы, на которую должны ориентироваться продавцы и покупатели. Но если рассматривать это более внимательно, можно сразу установить, что средние величины не могут действовать, например, для покупки слаломных лыж. Тем не менее, игра со средними величинами длины лыж поддерживает, по крайней мере, стремление к тому, чтобы тенденция к укорочению продолжалась.

Средние величины длины лыж

Allroundcarver и Ladycarver вместе	161,84 см
Спортивные модели вместе	166,34 см
Все лыжи, участвовавшие в тесте	164,07 см

Представляет ли собой длина лыж 165 см после этих тестов что-то вроде максимального предела? Мы будем считать именно так. По крайней мере, мы не рекомендуем лыжникам превышать эту среднюю величину.

Длина 165 см является сегодня верхним пределом для всех популярных моделей лыж и для большинства лыжников!

Однако это обобщение имеет еще и ряд оговорок.

Во-первых: лыжи выбирались с учетом этих величин длины также и самими участниками теста.

Во-вторых: как всегда, при принятии решения о правильной длине нужно отталкиваться от конкретных людей с их ростом, весом и амбициями.

В третьих: имеется еще много других типов лыж — как, например, короткие лыжи (Shorties) (100-140 см), которые также следует учитывать при определении правильной длины.

Исходя из этого, мы снова предлагаем наше хорошо зарекомендовавшее себя правило определения длины, о котором мы писали в прошлом году, и даже настаиваем, опираясь на предлагаемый ассортимент участвовавших в тесте моделей лыж, на дальнейших небольших сокращениях длины. Мы стремимся учитывать при этом весь опыт прошедших лет и мнение экспертов, которые поддержали это положительное развитие, а не заблокировали его.

Не позволяйте вводить вас в заблуждение относительно длины лыж. Что касается карвинга и карвинговых лыж, вы находитесь вместе с нами на правильном пути! Во времена больших перемен мы всегда давали вам правильные прогнозы и советы.

КАК ПОНИМАТЬ (ТОЛКОВАТЬ)

1. Оценка с помощью звездочек

2. Присуждение характеристики VIP. Very Important Products (очень важный продукт) — лыжи, прошедшие особенно тщательную проверку и получившие высокую оценку; наряду с этим продукты, получившие высокую оценку по критерию «цена-качество».

3. Технические данные лыж

Здесь указаны ростовка (длина лыж (см)), радиус (конструктивно заложенный радиус поворота данной модели (м)), талия (размеры носка, талии и пятки лыжи (мм)), высота от канта до подошвы ботинка (мм), рекомендуемая розничная цена (розничная цена в Германии, может быть указана с креплениями (в Евро)).

4. Автокинетика. Что такое автокинетика?

Авто — автоматический, кинетика — учение о закономерностях движений... Это понятие было введено в

1. Оценка с помощью звездочек

— 5, 4 и меньшее количество звездочек в качестве рекомендации, подобно тому, как это используется при оценке гостиниц и ресторанов.

2. Присуждение характеристики VIP. Very Important Products (очень важный продукт) — лыжи, прошедшие особенно тщательную проверку и получившие высокую оценку; наряду с этим продукты, получившие высокую оценку по критерию «цена-качество».

3. Технические данные лыж

Здесь указаны ростовка (длина лыж (см)), радиус (конструктивно заложенный радиус поворота данной модели (м)), талия (размеры носка, талии и пятки лыжи (мм)), высота от канта до подошвы ботинка (мм), рекомендуемая розничная цена (розничная цена в Германии, может быть указана с креплениями (в Евро)).

4. Автокинетика. Что такое автокинетика?

Авто — автоматический, кинетика — учение о закономерностях движений... Это понятие было введено в

АВТОКИНЕТИКА	
Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

ТАБЛИЦЫ?

1993 году в ходе проведения лыжных тестов. Различные свойства лыж находят свое выражение с помощью понятия "автокинетика". Эти свойства лыж — важнейшие качества, автоматически проявляемые при катании.

4.1 Вхождение в поворот бывает активное или пассивное.

Вхождение в поворот — это автоматическое выполнение поворота лыжами. Что включает в себя это понятие?

Автоматическое выполнение поворота лыжами складывается из конструктивно заложенных данных лыж, то есть хорошего сцепления канта со склоном при входе в поворот и надежного удерживания лыжи на канте во время поворота.

Возникают следующие вопросы:

Как быстро происходит сцепление лыжи с поверхностью склона при повороте после перекантовки лыж? Сколько времени это занимает? Держат ли лыжи на кантах сразу после вхождения в поворот?

Теперь попробуем ответить на некоторые из этих вопросов или, по крайней мере, разъяснить, в чем тут дело.

Степень хорошего держания лыж на кантах в повороте в сильной мере зависит от: ширины носка лыжи, нагрузки на этот широкий носок и, конечно, также от состояния канта на участке такого носка. Но даже без особой нагрузки на широкий носок карвы должны активно входить в поворот.

Лыжи класса SL должны быстрее обеспечивать удержание лыж на кантах в повороте, чем лыжи класса RS.

Таким образом, при оценке лыж должен учитываться их класс (см. также раздел "Смена радиуса").

4.2 Самостоятельное ведение лыж в повороте: сильное или слабое.

Самостоятельное ведение лыж в повороте — это когда лыжи сами режут дугу при вхождении в поворот.

Здесь тоже есть несколько вопросов:

Нуждаются ли лыжи в активной помощи со стороны лыжника, чтобы точно и аккуратно выполнить поворот? Насколько точно и стабильно ведут дугу лыжи? Происходит ли так называемый "снос пятки"? Хорошие лыжи благодаря своей талии скользят уверенно, достаточно самостоятельно проходят повороты и стараются точно выполнять заданный радиус (см. также раздел "Смена радиуса").

4.3 Плавность и стабильность скольжения: постоянная или частичная.

Плавность и стабильность скольжения — это качества, которые требуются прежде всего при высоком темпе катания, при катании на разбитом снегу и на обледенелых склонах.

Есть ряд вопросов и в данной группе:

- Совершают ли лыжи при катании "прыжки в сторону"?
- Появляется ли вибрация при быстрой езде?
- Идут ли лыжи как по рельсам?
- Можно ли на них полностью положиться?
- Нуждаются ли они в большой затрате сил и постоянном управлении со стороны лыжника?

Хорошие лыжи создают впечатление, как будто они совершенно самостоятельно преодолевают все препятствия на своем пути. Лыжам для быстрого темпа езды — как, например, лыжам класса RS — необходимо наличие более длинных радиусов по сравнению с лыжами класса SL. Таким образом, в этой категории оценка должна производиться также в зависимости от класса лыж.

4.4 Отдача лыж: высокая или низкая.

Отдача лыж — это быстрота ответной реакции лыж на любые действия лыжника.

В этой группе вопросы следующие:

- Кажутся ли лыжи слишком медлительными?
- Быстро ли реагируют лыжи, повинаясь каждой команде лыжника?
- Помогают ли они лыжнику, или им самим нужна постоянная помощь?

Хорошие лыжи по своей живости и быстроте ответной реакции должны соответствовать своему типу. Так, например, карвы класса SL должны обладать заметно более активной и предсказуемой реакцией по сравнению с карвами класса RS. Таким образом, оценка в этой категории должна производиться в зависимости от класса лыж.

5. Управление лыжами

Управление лыжами — понятие, заимствованное из автомобильного спорта — означает активное управление лыжами со стороны лыжника.

Здесь вопросы следующие:

- Насколько лыжи поддаются такому управлению?
- Раньше основным вопросом был следующий: насколько легко лыжи выполняют поворот под воздействием лыжника?
- Сегодня мы спрашиваем: Насколько легко я могу перевести заданный радиус поворота лыжи в другой радиус?
- Насколько я могу изменить по своему желанию кривизну дуги?

5.1 Смена радиуса: гибкая или статичная

Смена радиуса поворотов — это управление лыжами, при котором можно выполнять поворот с уменьшением или увеличением конструктивно заданного радиуса лыж.

Какие вопросы возникают в этой категории?

- Трудно ли выполнить длинный поворот на лыжах с малым радиусом?
- Или можно задать вопрос наоборот: могу ли я на лыжах, обладающих большим радиусом бокового выреза, резать также и дуги малого радиуса?
- Насколько легко это получается?
- Насколько это трудно?

Карвинговые повороты основываются не только на радиусе. Лыжники-спортсмены выполняли резаные повороты еще за много лет до появления карвов — с помощью энергичного, но плавного прогибания лыж при выполнении поворота. Прогибание лыж представляет собой второй важный компонент в практике катания на лыжах, определяющий выполнение поворота. Третьим определяющим фактором является форма талии. В качестве четвертого влияющего фактора выступает угол постановки на кант: чем круче угол закантовки, тем эффективнее действуют все другие факторы. Согласование всех этих факторов и возможности, вытекающие из использования радиуса, прогибания, приталенности и угла закантовки лыж, определяют в конечном итоге практические "ездовые" качества лыж.

Дальнейшими средствами, которыми может воспользоваться лыжник, чтобы повлиять на радиус, являются:

Для уменьшения радиуса:

- а) Нагрузка на переднюю часть лыжи
- б) Активное одновременное вращение в ту же сторону.

Для увеличения радиуса:

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- а) Нагрузка на заднюю часть лыжи
- б) Активное одновременное вращение в противоположную сторону.

Оценка должна производиться также в зависимости от типа лыж.

2.2 Смена канта: легкая или с усилием.

Смена канта — это перенос лыж с одного канта на другой.

В этой категории тоже есть ряд вопросов:

Сколько времени я затратил при переходе с одного канта на другой? Нужно ли прилагать большие усилия для смены канта?

Современная техника катания на лыжах основывается прежде всего на быстрой смене канта. Это относится как к спортивным, так и к обычным карвинговым лыжам. Можно уже заранее предположить, что смена канта при наличии широких лыж будет не таким простым делом. Но на смену канта наряду с другими факторами влияют и та-



кие критерии, как длина лыж и быстрота реакции. В конечном итоге, здесь могут сыграть свою роль гибкость лыж, прочность на изгиб, выбор талии и точки установки креплений.

Оценка здесь должна производиться — как и во всех остальных случаях — с учетом типа лыж.

6. Оценка для пользователей.

Какие лыжи можно рекомендовать определенным лыжникам с определенным уровнем подготовки?

Лыжники, катающиеся от случая к случаю: рекомендуется или проблематично.

Эта группа включает в себя тех лыжников, которые только начинают обучение катанию или тех, кто лишь изредка имеет возможность кататься на лыжах. Все эти люди будут обладать лишь определенным, базовым уровнем умения и опыта катания, и каждый раз будут подходить к своему катанию на лыжах с осторожностью, постепенно приобретая новые навыки.

Поэтому этой группе катающихся нужны лыжи, не создающие проблем, или лыжи, способствующие прогрессу при обучении.

Опытные лыжники: рекомендуется или проблематично.

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Лыжники, катающиеся от случая к случаю.

Опытные лыжники.

Лыжники-эксперты.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Лыжники-спортсмены.

Опыт, накопленный этими лыжниками в отношении лыж, снега, трасс и катания по пересеченной местности, достаточно большой и позволяет им уверенно справляться почти со всеми наезженными крутыми склонами и спусками. Эти лыжники знают о своих возможностях и своих границах в умении.

Они более осознанно подходят к выбору, апробированию и дальнейшему использованию лыж, соизмеряя их качества со своими возможностями.

Лыжники-эксперты: рекомендуется или проблематично.

Тот, кого называют мастером катания на горных лыжах, кто обладает хорошей техникой катания, кто приобрел большой опыт и компетенцию во многих вопросах этого зимнего вида спорта, может быть отнесен к группе хороших лыжников. Они осуществляют целенаправленный поиск лыж, наиболее соответствующих как их возможностям, так и их собственной личности.

Лыжники-спортсмены: рекомендуется или проблематично.

Тот, кто в совершенстве овладел высоким темпом катания, кому не страшны самые трудные снежные условия, кто отличается высокой устойчивостью на труднейших участках трассы, кто владеет отточенной техникой катания на лыжах, кто любит участвовать в соревнованиях, претендуя на победу, выбирает очень специфические лыжи. Такие лыжи должны отвечать высоким стандартам качества и в то же время могут отличаться весьма индивидуальной конструкцией, создаваемой специально для конкретного лыжника этой группы.

7. Комментарии

Слова часто говорят больше, чем цифры и схематические оценки.

Комментарии тестеров должны записываться сразу, быстро и без затруднений. Не имеет никакого значения, записываются ли они в виде отдельных ключевых слов и междометий или законченных фраз. По своему содержанию они подчеркивают или дополняют окончательные оценки.

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Класс! Очень спортивная. Идет просто играючи.
- ✓ Замечательно. Вхождение в поворот, плавность хода - все устраивает.
- ✓ Спортивная универсальная лыжа. Ракета. Удовлетворит как любителей, так и спортсменов.
- ✓ Хорошо ведет себя в повороте, стабильная.

* * *

Соответствуя графику наших публикаций лыжных тестов, в этом номере мы представляем следующие группы тестируемых лыж:

✓ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КАРВИНГОВЫЕ ЛЫЖИ ALLROUND CARVER

Под этим общим названием скрываются самые разнообразные лыжи. Однако они отличаются одной особенностью — на них очень легко кататься. Лыжи с очень маленьким радиусом бокового выреза особенно подходят для любителей карвинга, а также для тех, кто хочет овладеть этой техникой катания. Мы делим эту группу на две:

ALLROUND CARVER TOP — универсальные карвинговые лыжи высшей ценовой категории;

ALLROUND CARVER PERFORMANCE — универсальные карвинговые лыжи ценой ниже 499 евро.

✓ КРОССОВЫЕ ЛЫЖИ КЛАССА SKI CROSS

Это новая группа, которая впервые представлена в сезоне 2003/2004 гг.. Ее признаки: более широкие, сильно приталенные лыжи, в целом по своей устойчивости и торсионной жесткости сконструированные для спортивного катания на высоких скоростях.

✓ ЛЫЖИ ГРУППЫ FREERIDE

Лыжи, которые первоначально задумывались и до сих пор предназначаются преимущественно для склонных к авантюризму лыжников-экстремалов, предпочитающих кататься среди скал и обрывов на пересеченной местности вдали от лыжных трасс. В течение последних лет эти лыжи стали более широкими и приталенными, что способствует более широкому использованию их на глубоком снегу.

НА ЗЕМЛЕ, ПОД ЗЕМЛЕЙ,
А ТЕПЕРЬ И В НЕБЕ.

ЖУРНАЛ **ЛЫЖНЫЙ
спорт**

НА БОРТАХ АВИАКОМПАНИИ

Сибирь АВИАКОМПАНИЯ



BIG AIR

Программа **BIG AIR**

для часто летающих лыжников и бордеров.

- каждый 6-ой полет - бесплатно
- провоз снаряжения - бесплатно

☎ (095) 411-77-27

МОСКВА → МУРМАНСК
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ
СОЧИ
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
ИРКУТСК
ЕРЕВАН
НОВОКУЗНЕЦК
БАРНАУЛ
МЮНХЕН

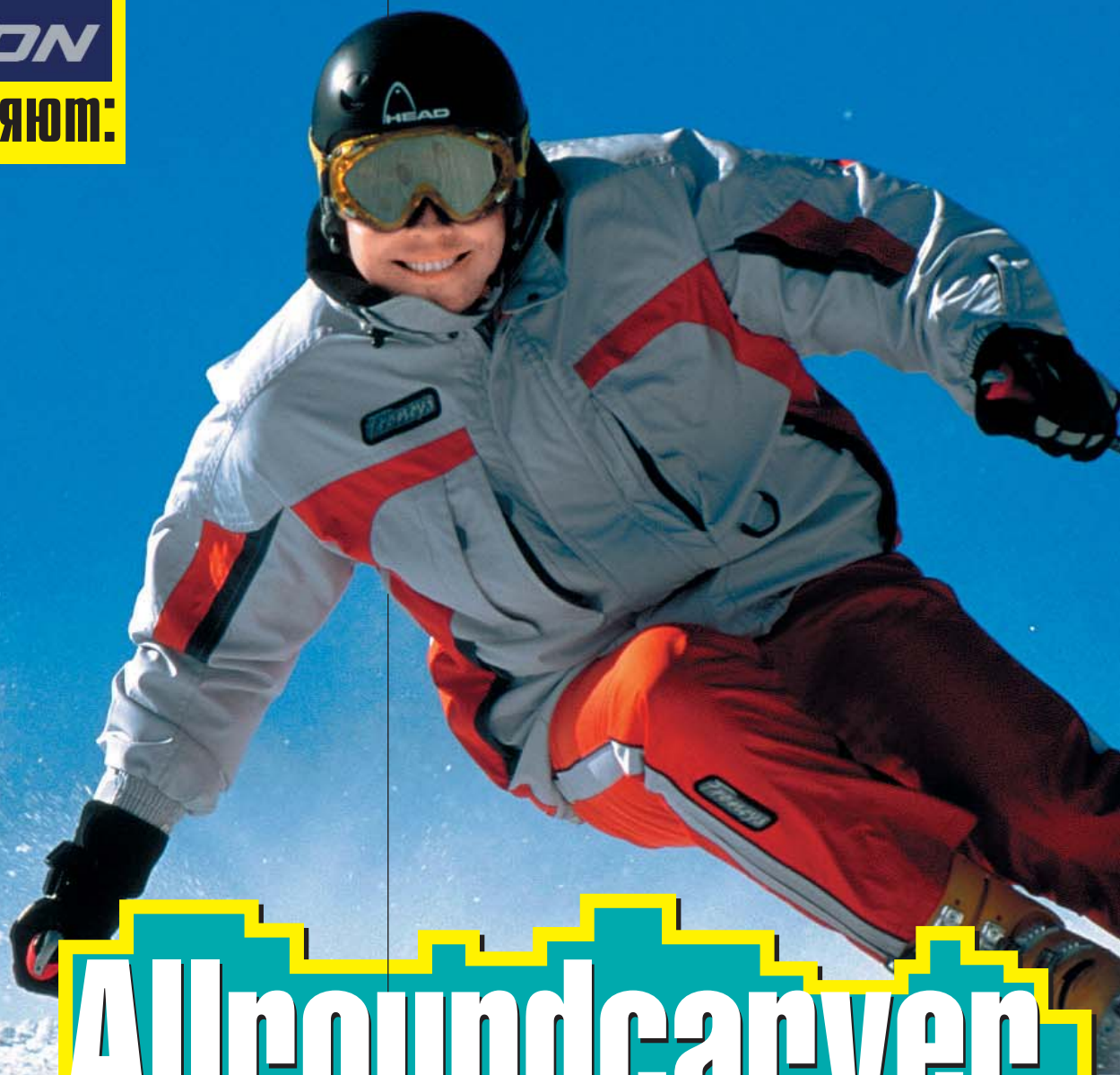
Сибирь АВИАКОМПАНИЯ



АВИАКОМПАНИЯ
Сибирь

ВЭФОН

представляют:



Allroundcarver (Top)

СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТОВ

№25 (сентябрь 2003 г.)

Racecarver,
SL Top,
SL performance,

№27 (ноябрь 2003 г.)

Allround Carver
(Top).

Allround Carver
(Performance),

Ski cross,

Freeride skitest
(Freerider, All Mountain ski);

№28 (январь 2004 г.)

Lady Carver (Top),
Lady Carver (Performance),
Innovation test
(Shorties, SuperShorties, Specials),
Child ski test,
Design test.



Вальтер Кюхлер,
директор тестов

"Твой сон — это счастье и скольжение" (1934 г.)

Эта чудесная формулировка принадлежит директору горнолыжного курорта Давос: он советовал своей подруге ставить на ночь лыжи у изголовья постели, чтобы она могла видеть их перед тем, как заснуть.

Название "Allround" (универсальные) предъявляет к этой группе лыж высокие требования. Но можно ли охватить этим весь спектр горных лыж? Или под этим понимается что-то другое? Не вдаваясь в детали, можно предположить, что это название карвов возникло, возможно, в связи с тем, что с помощью этих лыж можно проходить повороты как большого, так и маленького радиуса, как быстрые, так и медленные. Или, может быть, под названием Allround подразумевается, что все горнолыжники, не специализирующиеся на одной технике, могут ими одинаково легко управлять? Не говоря уже о различных видах снега, различной степени крутизны склонах, различном характере рельефа местности и т.д.

Все эти интерпретации данной группы лыж имеют одинаковое право на существование. Не только горнолыжники мечтают о спортивном снаряде с характеристикой "всё в одном", но и конструкторы время от времени позволяют соблазнять себя этой идеей, наивно полагая, что должны существовать оптимальные лыжи на все случаи жизни. Для многих продавцов это было бы тоже практичным товаром, так как в этом случае они заранее знали бы, что не дают своим покупателям фальшивых советов. Им было бы достаточно назвать только длину и цвет.

Да, если бы можно было осуществлять все появляющиеся идеи, проблемы с лыжами были бы существенно сокращены. Но наши тесты показывают, что это, к сожалению, — или, возможно, к счастью — не так.

Allroundcarver Top, как показал опыт, хотя и являются в своем большинстве чудесными лыжами, но все же они имеют достаточно большие различия даже в своей группе. Там имеются по-настоящему хорошие, удобные лыжи группы Komfortski, которые можно полюбить уже через несколько метров катания. Другие оказываются при радикально малом радиусе скорее лыжами группы Funscarver. Третья группа требует глубокого снега. Четвертая соревнуется с группой Racscarver и страстно желает увеличения скорости. При этом — и это их самая прекрасная характеристика — все эти группы лыж в большинстве случаев полностью оправдывают самые иллюзорные и фантастические требования, которые только к ним могут предъявлять лыжники.

А теперь перейдем к деталям.

Идеальный профиль

Наши представления об идеальном профиле часто исходят из соображений, каким образом была сконструирована та или иная модель лыж, для каких целей она предназначалась и каким пользователям она была адресована. Какие требования мы можем здесь предъявлять?

АВТОКИНЕТИКА	
Прохождение поворотов	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное управление в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность/стабильность скольжения	хорошая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> неспокойная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая
УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	быстрая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

Allroundcarver (Top)



Technical Wear

www.baon.com
www.baon.ru

 **BAON**

Фирменный магазин Ваон, Дом Помидор
«СпортГрад» (Жулебино)
«СпортГрад»
«Спортмарафон»
«Без тормозов» Спортивный парк «Волен»

Ленинградский проспект, д. 52
ул. Генерала Кузнецова, д. 14, корп. 1
ул. Большая Черкизовская, д. 9
ул. Сайкина, д. 4
г. Яхрома

т.: 212-77-15
т.: 700-83-17
т.: 168-96-73
т.: 279-07-17
т.: 993-95-02

одежда для
горных лыж
сноуборда,
outdoor

DYNASTAR

Cross 09

Ростовка (cm)	162/170
Радиус (m)	15.0/16.0
Талия (mm)	110.0-69.0-98.0/ 110.0-69.0-98.0
Высота от канта до подшвы ботинка (mm)	48.0/48.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	499.95 - с крепл-ми

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Сильная динамичная лыжа. Хорошее ускорение при выходе из поворота.
- ✓ Супер-лыжа! Спортивная, ускоряется и хорошо ведет себя в повороте.
- ✓ Отличная хватка канта на любом покрытии.
- ✓ Спортивная лыжа, отдача как из пушки. Быстрая, надежная, хорошо держит темп.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	
	Опытные лыжники.	
	Лыжники-эксперты.	
	Лыжники-спортсмены.	
проблематично		



ELAN

Fusion S 12

Ростовка (cm)	160/168
Радиус (m)	12.6/14.3
Талия (mm)	112.0-67.0-100.0/ 112.0-67.0-100.0
Высота от канта до подшвы ботинка (mm)	50.0/50.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	699. - с крепл-ми

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Сочетает в себе все хорошие свойства!
- ✓ Универсальная, уравновешенная лыжа. Кататься на ней очень легко.
- ✓ Удивляет стабильностью хода. Обладает хорошей гибкостью.
- ✓ Умная лыжа, поворачивает легко и едет верной дорогой.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	
	Опытные лыжники.	
	Лыжники-эксперты.	
	Лыжники-спортсмены.	
проблематично		



различия в ощущениях от езды и впечатлениях в целом от этих лыж.

Предварительно в данной категории следует осмотреться более тщательно, чем в других. Здесь вы найдете все. Даже самое разное.

Мой личный совет:

- ✓ В этой категории имеется много хороших лыж.
- ✓ Даже среди самых лучших моделей можно обнаружить различные лыжи.
- ✓ При большом разбросе данных среди хороших оценок следует тщательно сравнить оценку критериев с адресными рекомендациями.
- ✓ Лыжи класса Allroundcarver Top, которые в толковании участников тестов показывают отчетливую тенденцию к сближению с другими группами — например, Slalom Performance или Racescarver — следовало бы сравнивать также с этими группами лыж.
- ✓ Ни для какой другой группы лыж не следовало бы проявлять такую большую тщательность в изучении и принятии решения, как для лыж класса Allroundcarver Top.
- ✓ Несмотря на всё вышесказанное: при выборе лыж этого класса вы никогда не промахнетесь.

FISCHER

Sceneo S 500 ft

Ростовка (cm)	160/170
Радиус (m)	13.0/15.0
Талия (mm)	118.0-68.0-100.0/ 118.0-68.0-100.0
Высота от канта до подшвы ботинка (mm)	58.0/58.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	499.95

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Класс! Очень спортивная. Идет просто играючи.
- ✓ Замечательно. Вхождение в поворот, плавность хода - все устраивает.
- ✓ Спортивная универсальная лыжа. Ракета. Удовлетворяет как любителей, так и спортсменов.
- ✓ Хорошо ведет себя в повороте, стабильная.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	
	Опытные лыжники.	
	Лыжники-эксперты.	
	Лыжники-спортсмены.	
проблематично		



HEAD

Cyber I.C. 200

Ростовка (cm)	163/170
Радиус (m)	11.1/12.1
Талия (mm)	120.4-65.6-105.7/ 121.3-66.1-106.5
Высота от канта до подшвы ботинка (mm)	60.0/60.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	499.95

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Мужскую работу делаем играючи. Есть умеренная склонность к классу SL.
- ✓ Прощает ошибки, однако имеет спортивный характер!
- ✓ О таких лыжах можно только мечтать - спортивные, гармоничные, хорошо держат в повороте.
- ✓ Универсальные лыжи со спортивным характером. Обладают оптимальной реакцией и хорошей отдачей.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	
	Опытные лыжники.	
	Лыжники-эксперты.	
	Лыжники-спортсмены.	
проблематично		



Фото на память с генеральным директором «Brinkmann Henrich Medien GmbH» Томасом Бринкманом (крайний слева)

A full-page photograph of a skier in a red and black racing suit, wearing goggles and a helmet, carving a turn on a snowy slope. The skier is leaning into the turn, with snow spraying up from the skis. The background is a clear blue sky with some clouds. The image is split vertically down the middle.

ДЕТСКИЙ ТУРИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ «ВАЛДАЙСКАЯ РОБИНЗОНАДА»



Зимние проекты программы «Робинзонада»

Забудьте все, что вы знаете о детском отдыхе. Программа «Робинзонада» благотворительного фонда «Перспектива» совсем не похожа на стандартные пионерские лагеря, обнесенные забором, где ребенок все время ходит за ручку с вожатым и должен набрать 2 кг веса за время отдыха. Робинзон - это тот, кто преодолевает испытания и при этом активно отдыхает.

Ранее в журнале «Лыжный спорт» мы рассказывали о наших летних программах. Во время зимних каникул программа «Робинзонада» проводит 2 лагеря: «Робинзонада в Хибинах» в г. Кировске для старших школьников и «Белый город» в г. Костроме для ребят 10-14 лет.

Любители лыжного спорта знают Кировск как горнолыжный курорт, но наша программа рассчитана не на специалистов по горным лыжам, а на любителей приключений, ведь столица Хибин - это северное сияние, далекие заснеженные горные вершины, потрясающая природа Севера. Зима - это и множество развлечений: горные и простые лыжи, коньки, снежки. Если кто-то не умеет кататься на лыжах, это не станет преградой. Любого здесь научат гонять с ветерком по горным склонам, выделявая разные трюки. А для мастеров есть множество интересных и захватывающих трасс.

Но это не главное: как и в остальных наших программах мы уделяем большое значение проблемам безопасности и выживания в данном случае в зимних горах. Как не потеряться в горах, преодолевая холод и другие трудности, что сделать, чтобы не замерзнуть и не заблудиться? Этому и многому другому учатся ребята в зимнем лагере в Хибинах. Здесь участники программы смогут построить себе укрытие из снега, научиться разводить костер зимой и даже станут спасателями в зимних горах.

Хотю лагерь базируется на территории гостеприимной гостиницы «Хибины», каждый за смену проводит одну ночь в горах, где создает себе место для ночлега. Его строят либо из подручных материалов, либо из каких-то взятых с собой на Робинзонаду предметов. От этого зависит уровень сложности, который засчитывается участнику после этой незабываемой ночи (информация для взволновавшихся родителей: ребенок участвует в Робинзонаде только по желанию). Естественно, такому испытанию предшествует довольно длительная и серьезная подготовка. Опытные инструктора и педагоги несколько дней работают с новоиспеченными робинзонами, учат их всему, что может пригодиться человеку ночью в снегах. А это не только простые навыки разведения костра, сила и ловкость рук. Огромную роль в таких случаях играет твердость духа, воля к победе и неиссякаемый оптимизм. Именно их и воспитывает эта непростая робинзонада. Но такое испытание только один день из отпущенных школой на каникулярный отдых.

Несколько дней в Хибинах пролетают как одно мгновение. Каждая минута чем-то заполнена. За эти несколько дней ребята получают больше впечатлений, чем за месяц в Москве. К тому же у всех есть возможность познакомиться не только с природой, но и с повседневной жизнью Крайнего Севера. Все экскурсии по городу проходят в довольно необычной форме: ребята разделяются на команды и выполняют полученные задания, а вечером все рассказывают, что узнали и делятся своими впечатлениями. А еще каждый может совершить увлекательную поездку на рудник апатитов и привезти оттуда маленький горный сувенир.

Кроме того, время школьных каникул - это сплошные праздники, которые здесь весело отмечают всеми участниками программы. На Рождество устраивается гадание со свечками; еще в поезде торжественно празднуется пересечение полярного круга. Каждый год это происходит по-разному, и еще никто не знает, как же будут развлекаться будущие робинзоны. Зато как приятно будет потом рассказать друзьям о том, как далеко ты забрался на каникулах этой зимой!

Так что Хибины - для тех, кто не хочет просидеть все каникулы дома перед телевизором, а кому интересно побывать в новых местах, узнать много интересного, попробовать свои силы в необычных испытаниях и приобрести новых друзей на всю жизнь.

Программа лагеря «Робинзонада в Хибинах»:

- 2.01 - выезд Москва - Апатиты (скорый поезд, купе), торжественные проводы.
- 3.01 - разбивка на группы, знакомство с инструкторами, подготовка спен-спаряжения, запятая по тур подготовке: опасности в горах, подготовка и проведение праздника пересечения Полярного круга.
- 4.01 - приезд в г. Апатиты, трансферт Апатиты - Кировск, размещение, экскурсии по городу, подбор спорт и тур инвентаря, общий вечер.
- 5.01 - запятая по тур подготовке: построение зимнего укрытия и разведение костра в зимних условиях, выбор просктов, спорт клуб, вечер по группам.
- 6.01 - запятая по тур подготовке: передвижение зимой в горах, ориентирование в горах, спортклуб, подготовка к празднованию Рождества, карнавал «Ночь перед Рождеством», гадания.
- 7.01 - Рождество, запятая по тур подготовке: связь в горах, работа с рациями, спорт клуб, экскурсии в минералогический музей, вечер по группам.
- 8.01 - запятая по тур подготовке: зимние спас работы, встреча со спасателями г. Кировска, спорт клуб, тематический вечер, подготовка снаряжения к Робинзонаде.
- 9.01 - зачет по тур подготовке, выход в Робинзонаду.
- 10.01 - подведение итогов Робинзонады, трансферт Кировск - Апатиты, поезд Апатиты - Москва.
- 11.01 - защита проектов лагеря, подведение итогов лагеря, награждение
- 12.01 - прибытие в Москву, торжественная встреча с родителями

Для тех, кто еще не чувствует себя готовым к зимним испытаниям в Хибинах, можно начать с более доступного отдыха в Костроме. Здесь на неделю вы можете стать мэром города, поработать министром финансов, главным редактором городской газеты. Но главное, вас научат ориентироваться в незнакомом городе, так что в последующих путешествиях вы себя будете чувствовать гораздо увереннее.

Программа лагеря «Белый город»:

- 3.01 - отъезд участников лагеря, поезд Москва - Кострома, трансфер Кострома - Белый город, размещение, знакомство с территорией Белого города и его окрестностями, выборы градоначальника Белого города и городской Управы.
- 4.01 - начало работы города Мастеров: знакомство с окрестностями Белого города, навыки жизни зимнего города - разведение костра, регистрация слобод города и прописка жителей, введение местной валюты, старт работы почты (первый еженедельный выпуск газеты), спорт клуб.
- 5.01 - город Мастеров: экспедиция в соседний город Кострому для перенятия жизненного опыта, спорт клуб, организация жизни города, вечер по слободам.
- 6.01 - город Мастеров: построение зимнего укрытия, ориентирование в окрестностях города, гадания в Белом городе, спорт клуб, вечер с Дедом Морозом и подарками «Вечер перед Рождеством».
- 7.01 - «Утро после Рождества», город Мастеров: приготовление обеда в зимних полевых условиях, тактико-стратегическая игра «Штурм Белого города», спорт клуб, организация жизни города.
- 8.01 - город Мастеров: получение ключа и разрешения на постройку Нового города (сдача зачетов), спорт клуб, организация жизни города, общий тематический вечер.
- 9.01 - игра с элементами выживания «Белый город строим сами». Подведение итогов игры, вечер регистрации Новых городов.
- 10.01 - подведение итогов лагеря, награждение, отъезд, торжественная встреча с родителями.

**Выясняйте подробности и бронируйте участие
на нашем сайте www.robinzonada.ru
И по тел. 504-67-15**

Allroundcarver (Performance)

СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТОВ

№25 (сентябрь 2003 г.)

Racecarver,
SL Top,
SL performance,

№27 (ноябрь 2003 г.)

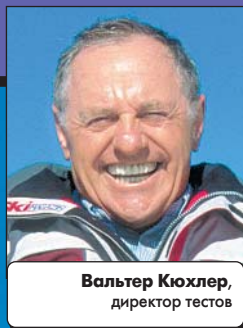
Allround Carver
(Top),

Allround Carver
(Performance),

Ski cross,
Freeride skitest
(Freerider, All Mountain ski);

№28 (январь 2004 г.)

Lady Carver (Top),
Lady Carver (Performance),
Innovation test
(Shorties, SuperShorties, Specials),
Child ski test,
Design test.



Вальтер Кюхлер,
директор тестов

То, что писал о лыжах пионер горнолыжного спорта Генри Хек, швейцарец с голландской фамилией, подходит для многих лыж, но необходимо тщательно во все вникать, когда занимаешься лыжами класса Allroundcarver Performance.

"И ты чувствуешь, что этот снаряд создан для скольжения и для преодоления пространства" (1934 г.)

Хороший вопрос: Allroundcarver Top или Allroundcarver Performance?

Конструкторы лыж не хотят создавать здесь два типа, как это было в отношении Slalom Top и Slalom Performance. Здесь речь идет только о цене: более 499 и менее 499 Евро.

Хорошие лыжи имеются в обеих группах. Есть определенные преимущества у дорогих лыж Allroundcarver Top. Когда и в чем обнаруживаются эти преимущества? Когда происходит обледенение склонов, т.е. лыжи класса Allroundcarver Top более жесткие. Когда возрастает темп. Когда при коротких и быстрых поворотах необходимо управлять лыжами, то есть у них — более быстрая отдача.

Идеальный профиль

Наши представления об идеальном профиле часто исходят из соображений, каким образом была сконструирована та или иная модель лыж, для каких целей она предназначалась и каким пользователям она была адресована.

АВТОКИНЕТИКА	
Прохождение поворотов	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самоуправление в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность/стабильность	хорошая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> неспокойная
Скольжение	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая
Отдача лыж	
УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	быстрая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

Чего можно было бы ожидать от лыж группы Allroundcarver Performance?

Я хотел бы привести здесь те же факты, что и в отношении лыж группы Allroundcarver Top.

✓ Среди этой группы имеются отличные лыжи, и если вас все устраивает, то можно быть по-настоящему довольным.

✓ Самым важным в характеристике лыж класса Allroundcarver Top является то, что их профиль отличается замкнутостью и равномерностью.

✓ Необходимо учитывать определенный разброс данных, если принять во внимание ненасытное желание участников тестов добиться того, чтобы лыжи оправдывали их ожидания.

Тенденции в данной группе лыж

Фирмы всегда присылают для тестов лыжи двух размеров по длине, относительно которых они полагают, что они являются в настоящее время самыми хорошими



И вновь, которая по счёту, смена лыж...



На что стоит обратить внимание?

Alroundcarver Top		Средняя длина (см)	Минимальный радиус (см)	Максимальный радиус (см)	Средний радиус (см)	Минимальная высота до подошвы ботинка (мм)	Максимальная высота до подошвы ботинка (мм)	Средняя высота до подошвы ботинка (мм)
	короткие	161.20	11.0	15.2	13.4	45.0	59.0	49.8
	длинные	168.62	11.0	18.0	15.3			

✓ Под лыжами с очень маленьким радиусом поворота скрываются некоторые виды слаломных лыж. Это можно более точно установить при сравнении профилей.

Если посмотреть на средние величины более коротких моделей, можно предположить, что в предлагаемом ассортименте лыж имеется достаточно много коротких моделей, — правда, отдельные лыжи выделяются из общей среды, нарушая эту тенденцию.

✓ Я думаю, что в группе Allrouncarver Performance вы должны проявить очень тщательный подход при выборе лыж, как ни в одной другой группе. Это следует сделать по двум причинам:

во-вторых: иногда эти лыжи по своим специальным возможностям уже давно могли бы находиться в другой группе. Если это совпадает с вашими представлениями, вы можете найти здесь то, что ищете.

[illegible]

BLIZZARD	
Sigma CXF	
❄️ ❄️ ❄️ ❄️	
Ростовка (см)	158/168
Радиус (м)	15.5/15.5
Талия (mm)	111.0-68.0-98.0/ 111.0-68.0-98.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	48.0/48.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	399.
АВТОКИНЕТИКА	
Вхождение в поворот	
прямое	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	
сильное	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	
постоянная	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	
высокая	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> низкая
УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса	
гибкая	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	
легкая	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием
КОММЕНТАРИИ	
✓ Отлично подходит для любительского катания.	
✓ Лыжа для группы хорошо, но не часто катающихся лыжников.	
✓ Очень мягкая, что подходит тем лыжникам, которые хотят совершенствовать свою технику.	
SKIMAGAZIN.DE	
ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ	
рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.
	Опытные лыжники.
	Лыжники-эксперты.
	Лыжники-спортсмены.



проблемatically

DYNAMIC	
VR ONE silver	
❄ ❄ ❄ ❄ ❄	
Ростовка (см)	160/170
Радиус (m)	14.0/18.0
Талия (mm)	104.0-94.0-84.0/ 105.5-64.0-95.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	45.0/45.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	299,- с крепл-ми
АВТОКИНЕТИКА	
Вхождение в поворот прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное	
Самостоятельное ведение лыж в повороте сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое	
Плавность и стабильность скольжения постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная	
Отдача лыж высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая	
УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная	
Смена канта легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием	
КОММЕНТАРИИ	
✓ Лыжи с веселым характером. На них можно кататься в спортивном стиле, не затрачивая усилий.	
✓ Очень универсальные лыжи, легкие в управлении. В повороте ведут себя спокойно и ровно.	
✓ Хороший, цепкий кант. Отличная лыжа!	
✓ Лыжи лёгкие в управлении, с отличными автокинетическими данными.	
SKIMAGAZIN.DE	
ОЦЕНКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ	
рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.
	Опытные лыжники.
	Лыжники-эксперты.
	Лыжники-спортсмены.



проблемatically

**7-10 ОКТЯБРЯ
2004 ГОДА**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ВК ЛЕНЭКСПО**



**Спорт Экспо
SportExpo**

**SkiExpo
OutdoorExpo
FitnessExpo**

**Клубный отдых
Игровые виды спорта
Оборудование для залов,
полей, кортов
Все для боевых искусств
Спортивное питание
Дайвинг**



**РЕСТЭК
ВЫСТАВОЧНОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ**

Организатор:
Тел.: (812) 235 1309, 320 6363
Факс: (812) 320 6133
E-mail: sport@restec.ru
www.restec.ru/sportexpo

Генеральный
информационный
спонсор:

**Атлант
СПОРТМАРКЕТ
БИЗНЕС**

**XI МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА
СПОРТИВНЫХ
ТОВАРОВ И УСЛУГ**



**Системы контроля доступа для
горнолыжных комплексов**



ДАТАКРАТ
11111111111111111111

www.datakrat.ru

"ДатaКрат-Екатеринбург"

г. Екатеринбург, тел. (3432) 65-13-40
E-mail: dk@datakrat.ru, <http://www.datakrat.ru>

"ДатaКрат-Москва"

г. Москва, тел. (095) 267-34-08

"ДатaКрат-Сибирь"

г. Новосибирск, тел. (3832) 29-71-70
E-mail: root@dk.siberia.net, <http://dk.siberia.net>

"ДатaКрат-Самара"

г. Самара, тел./факс (8462) 23-30-46

СИСТЕМА PERCo-S-700 ПЛАТНОГО ДОСТУПА для горнолыжных курортов



Организация проходов
к горнолыжным подъёмникам
через турникеты
по предъявлению электронных
билетов (бесконтактных
пластиковых карт или
карт с магнитной полосой)

— Быстрая окупаемость —

Внедрение системы дает высокий
экономический эффект, обеспечивая
100%-ную собираемость средств за
оказанные услуги за счет исключения
возможности служебных
злоупотреблений.

Как показал опыт эксплуатации на горнолыжном курорте
в Коробищино под Санкт-Петербургом, срок окупаемости
системы — 1 месяц.

— Гибкая система продажи билетов —

120 типов билетов: билеты на определенное количество
подъемов, на определенное время, абонементы (от дневных
до сезонных), удобное задание тарифов (в зависимости
от дня недели), возможность создания клубной системы
и предоставления различных скидок.

— Автоматизация учета —

Полная статистика деятельности курорта — от загрузки кассиров
до отчетов о востребованности различных услуг.
Возможность подключения кассовых аппаратов в точках
продажи билетов.

— Простота монтажа и эксплуатации —

Уникальность системы PERCo состоит в том, что для работы
оборудования не требуется прокладка линий связи (все пункты
прохода работают автономно), что крайне важно в сложных
рельефных условиях.

Тел.: (812) 329-89-24
329-89-25
(095) 729-35-23

E-mail:
market@perco.ru
www.perco.ru



ГОРНОЛЫЖНЫЙ КУРОРТ КРАСНОЕ Озеро

Неповторимая природа
Карельского перешейка
Комфортабельные коттеджи
с сауной
Уютное кафе
Русская баня

5 трасс длиной от 300 до 1100 м.
Перепад высот от 65 до 100 м.
Превосходные освещаемые трассы
Сноуборд-парк

Система искусственного снегообразования
Парнокресельный и бугельные подъемники
Каток, санная трасса "ДИКИЕ ВАТРУШКИ"
Квалифицированные инструкторы
Трасса для беговых лыж

Курорт "Красное озеро"
Ленинградская область,
Приозерский район, пос. КОРОБИЦЫНО
тел. 987-50-50, 329-79-42
www.krasnoeozero.ru



К Вашим услугам
5 склонов и 5 подъемников для
горнолыжников и сноубордистов,
детей и начинающих.
Длина трасс до 800 метров.
Сноуборд-парк, зона FUN AREA,
Склоны для
катания на «ватрушках».
Новая система снегообразования,
Спортшкола по сноуборду и горным лыжам.
Кафе, ресторан SUSHI, спортивный
магазин, гардероб, комната для детей,
камера хранения, автостоянка,
комфортабельные коттеджи, баня

тел. (012) 320-70-73,
www.snowy.ru

КУРОРТ СНЕЖНЫЙ

**МОРЕ
СНЕЖНЫХ
ОЩУЩЕНИЙ**

АВИАКОМПАНИЯ
Сибирь

ВЭФОН

представляют:



СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТОВ

№25 (сентябрь 2003 г.)

Racecarver,
SL Top,
SL performance,

№27 (ноябрь 2003 г.)

Allround Carver
(Top),
Allround Carver
(Performance),

Ski cross,

Freeride skitest
(Freerider, All Mountain ski);

№28 (январь 2004 г.)

Lady Carver (Top),
Lady Carver (Performance),
Innovation test
(Shorties, SuperShorties, Specials),
Child ski test,
Design test.

Ski cross



Вальтер Кюхлер,
директор тестов

Генри Хек и его современники говорили в 20-е и 30-е годы XX века о своих лыжах как о "лыжах для катания по пересеченной местности". Известный швейцарский писатель, воспевавший горы и лыжи, говорит о них так:

" Ты понимаешь точную соразмерность этих слегка изгибающихся линий: ширину лыж, необходимых для прессования снега..." (1934 г.)

От лыж класса Crosscarver к лыжам группы Skiercross

После прекрасных слов Генри Хека о лыжах мы переходим к теме лыж нового класса: Skiercross.

Нужно ли называть этот класс лыж именно так — это особый вопрос. В принципе, мы знаем эти лыжи уже много лет. Новым в этом отношении является соглашение фирм-производителей об обеспечении следующих качеств для данной категории лыж:

- ✓ Лыжи с большей шириной — для катания по глубокому снегу.
- ✓ Лыжи с особенно тонкой талией — для хорошего карвинга.
- ✓ Лыжи со спортивным уклоном — для опытных лыжников.

История появления лыж класса Skiercross

Тот, кто проследивал ситуацию в течение последних 15 лет, может вспомнить о некоторых событиях, например, о лыжах Snowrider Райнхарда Фишера из Австрии. Он хотел объединить широкие лыжи с потенциалом сноубордов, использовать короткие лыжи для преодоления бугристых склонов, глубокого снега и подготовленной трассы

одновременно. В нашем выходившем раньше журнале "DER SKILAUFER" мы называли эти лыжи Crosscarver и постоянно выступали в их защиту. Позже компания Rossignol пришла к блестящей идее производить эти лыжи в различных вариантах в зависимости от ориентации на глубокий снег или подготовленную трассу и выпускать их в определенном соотношении — например, 40 : 60.

Идеальный профиль

Наши представления об идеальном профиле часто исходят из соображений, каким образом была сконструирована та или иная модель лыж, для каких целей она предназначалась и каким пользователям она была адресована.

АВТОКИНЕТИКА	
Прохождение поворотов	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самоуправление в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность/стабильность скольжения	хорошая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> неспокойная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая
УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ	
Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	быстрая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

Чего можно было бы ожидать от лыж Skiercross?

На наш взгляд, и по распространенному мнению большинства лыжников, лыжи не могут и не должны всё уметь. К сожалению, мы не можем сказать ничего определенного относительно оценки пригодности лыж данной категории для глубокого снега, что было бы особенно интересно для лыж Skiercross.

В целом для идеального профиля могли бы быть положительными следующие качества:

- ✓ Приемлемый вход в поворот, несмотря на их общую ширину;
- ✓ Высокое самоуправление при хорошей или очень хорошей плавности хода;
- ✓ Более быстрая смена канта, если лыжи должны проявлять свои спортивные качества.



ATOMIC

SK:11

Ростовка (cm)	160/170
Радиус (m)	15.0/16.0
Талия (mm)	104.0-66.0-95.0/ 105.0-66.0-95.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	58.0/59.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	729.95 - с крепл-ми

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

КОММЕНТАРИИ

- ✓ Можно кататься в удовольствие, а также для слалома и гиганта.
- ✓ На них можно делать все.
- ✓ Очень гармоничные.
- ✓ Живые, хорошо держат даже на высокой скорости.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	проблематично
	Опытные лыжники.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-эксперты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-спортсмены.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Тенденции

Фирмы всегда присылают для тестов лыжи двух размеров по длине, относительно которых они полагают, что они являются в настоящее время самыми хорошими решениями. Если изучить имеющиеся данные, можно получить картину существующей тенденции текущего года.

	Средняя длина (см)	Минимальный радиус (см)	Максимальный радиус (см)	Средний радиус (см)	Минимальная высота до подошвы ботинка (мм)	Максимальная высота до подошвы ботинка (мм)	Средняя высота до подошвы ботинка (мм)
SKI cross	короткие	168.09	12	17.4	15.4	45.0	62.0
	длинные	176	14	19.1	16.6		53.7

BLIZZARD

Sigma X-cross Ti

Ростовка (cm)	168/178
Радиус (m)	к.а./16.6
Талия (mm)	-/113.5-67.0-99.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	-/55.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	579.-

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

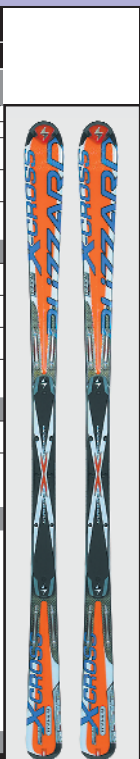
КОММЕНТАРИИ

- ✓ Сбалансированная спокойная лыжа. Очень легкая в управлении.
- ✓ Очень послушная лыжа, с которой можно делать почти все.
- ✓ Очень легкая в управлении, не нужно никаких силовых затрат.
- ✓ Очень, очень хорошая лыжа. Позволяет вам делать все.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	проблематично
	Опытные лыжники.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-эксперты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-спортсмены.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



DYNAMIC

ZR 57

Ростовка (cm)	170/180
Радиус (m)	15.0/16.0
Талия (mm)	108.0-65.0-97.0/ 109.0-65.0-98.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	62.0/62.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	649.- с крепл-ми

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

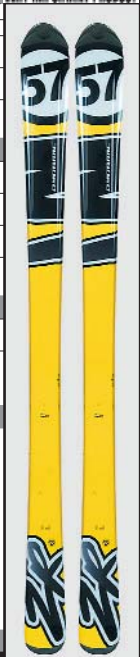
КОММЕНТАРИИ

- ✓ Очень хорошая лыжа для любых поворотов, очень хороша в движении.
- ✓ Очень разноплановая лыжа с агрессивным характером.
- ✓ Лыжа очень универсальная, можно просто взять и ехать.
- ✓ Браво, отличная спортивная лыжа. Работает хорошо во всех поворотах и на всех скоростях.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	проблематично
	Опытные лыжники.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-эксперты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-спортсмены.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



DYNASTAR

Cross 10

Ростовка (cm)	170/178
Радиус (m)	16.0/17.0
Талия (mm)	110.0-69.0-98.0/ 110.0-69.0-98.0
Высота от канта до подошвы ботинка (mm)	48.0/48.0
Рекомендуемая цена в продаже (Евро)	599.95 - с крепл-ми

АВТОКИНЕТИКА

Вхождение в поворот	прямое <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> пассивное
Самостоятельное ведение лыж в повороте	сильное <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> слабое
Плавность и стабильность скольжения	постоянная <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> частичная
Отдача лыж	высокая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низкая

УПРАВЛЕНИЕ ЛЫЖАМИ

Смена радиуса	гибкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> статичная
Смена канта	легкая <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> с усилием

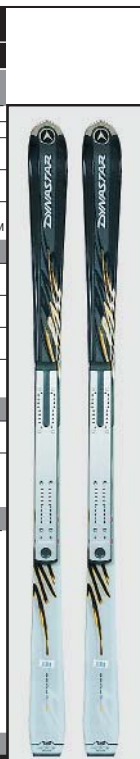
КОММЕНТАРИИ

- ✓ Супер лыжа. Короткая, но при этом очень спортивная.
- ✓ Смелая лыжа, определенно не для робких.
- ✓ Классический Skiercross. Отличные канты.
- ✓ Отличная лыжа для этой категории. Простая, агрессивная, отзывчивая.

SKIMAGAZIN.DE

ОЦЕНКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

рекомендуется	Лыжники, катающиеся от случая к случаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	проблематично
	Опытные лыжники.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-эксперты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Лыжники-спортсмены.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Телефон: (095) 152-9164, 152-3941
e-mail: info@gorimpex.ru
www.sportexpert.ru



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

АВИАКОМПАНИЯ
Сибирь

ВЭОН

представляют:

Тесты для лыж класса

Freeride

и класса

All Mountain

СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТОВ

№25 (сентябрь 2003 г.)

Racecarver,
SL Top,
SL performance,

№27 (ноябрь 2003 г.)

Allround Carver
(Top),
Allround Carver
(Performance),

Ski cross,

Freeride skitest
(Freerider, All Mountain ski);

№28 (январь 2004 г.)

Lady Carver (Top),
Lady Carver (Performance),
Innovation test
(Shorties, SuperShorties, Specials),
Child ski test,
Design test.





Вальтер Кюхлер,
директор тестов

В настоящей Мекке для фрирайдеров, на горнолыжном курорте Andermatt (Андерматт) снега для наших тестеров было более чем достаточно. Толщина снежного покрова была более шести метров. Снег покрывал все склоны горы Gemsstock (Гемсшток). Это главная гора для фрирайдеров всех категорий, любителей свободного внетрассового катания вблизи перевала Сен-Готард в Лепонтинских Альпах в центральной части Швейцарии.

Это место сильно отличается от других горнолыжных курортов. В Андерматте любители катания в стиле фрирайд составляют большинство лыжников. Подтверждением этому служит скопление горнолыжников возле станции канатной дороги с характерными признаками людей, катающихся в этом стиле. Здесь всегда преобладали сверхдлинные лыжи, горнолыжные шлемы и рюкзаки. Рядом с этими лыжами обычные лыжи выглядят как тонкие планки для забора, а короткие слаломные карвы — как лыжи для карликов.

Такое огромное количество фрирайдеров приводит к тому, что уже по прошествии нескольких часов после выпадения свежего снега на горе едва ли можно найти участок, который не был бы искатан и утрамбован ими вместе со сноубордистами и любителями катания в стиле телемарк.

До начала наших тестов оставались нетронутыми лишь самые труднодоступные склоны, с самыми крутыми и самыми узкими подъездами. Но наши тестеры и фотограф Дитер Менне все же умудрялись выискивать подходящие места для съемки просто фантастических фотографий.

Трудные условия и уже закатанные склоны несколько не мешали оценке лыж, а наоборот — они однозначно показывали, как лыжи справляются со своей задачей при наиболее трудных условиях катания. Ведь критериями для непредвзятой оценки лыж класса Freeride являются их хорошие ходовые качества не только на свежей пушистой целине, но и на разбитых, изъезженных трассах, на жестком, плотно утрамбованном, покрытом обледенелой коркой снегу или при катании в мокрой снежной каше — одним

словом, там, где катание становится действительно трудным.

Наши тестеры опробовали 14 типов широких лыж для экстремального катания в стиле Freeride и 15 — для более спокойного катания в стиле All Mountain, после чего дали свою словесную оценку того, что они испытывали у себя под ногами.

Что хочется отметить сразу?

Новый класс лыж All Mountain имеет очень широкий диапазон применения — от спортивного карвинга на горнолыжных трассах до катания на глубоком снегу. Они хороши для любого снега: на жесткой накатанной трассе, на безупречной пушистой целине и даже на изъезженном глубоком снегу или в талой, снежной каше в весенний период. Все лыжи класса All Mountain отлично справляются даже с самыми крутыми поворотами.

Лыжи класса All Mountain — это улучшенные лыжи класса Allround?

С началом производства лыж категории All Mountain у лыжной индустрии появляется большая перспектива. Превосходные лыжи класса Allround — это лыжи для тех, кто хочет заниматься спортивным катанием на различных трассах, а также вне трасс при любых снежных условиях. Лыжи данного класса могут, как об этом свидетельствуют наши тесты, действительно всё и на различных склонах гор. Также и у класса лыж All Mountain длина становится все короче, а тем самым и катание проще, и удовольствия от катания больше. То, что было "отрезано" сзади и спереди у прошлых моделей лыж, у новых было добавлено в ширине, что сделало лыжи более устойчивыми и придало им большее ускорение при катании на глубоком снегу вне трассы, а также доставило больше удовольствия и новых впечатлений.

Что отличает лыжи класса All Mountain от других классов лыж?

Лыжи класса All Mountain надежно держат на склоне при трудных снежных условиях, особенно на изъезженном глубоком снегу. Одновременно они являются хорошими карвами, стабильными и быстрыми, с отличной хваткой



канта в повороте на очень жестком склоне. Тем самым можно выполнить красивую дугу даже при повороте между двумя буграми. В глубоком талом снегу поздней весной они показывают свое превосходство перед всеми спортивными карвами и карвами класса Allroundcarver.

Различные требования, предъявляемые к мастерству катания на лыжах

Конечно, нельзя ставить в один ряд все испытанные нами модели. Они обладают совершенно различными признаками и особенностями, тем самым — отличаются друг от друга и по области применения. В первую очередь, по нашей оценке, на основе результатов тестирования лыжи с более тонкой талией (70 — 75 мм) отличаются более высокой пригодностью для скоростных трасс и внетрассового катания. Лыжи с более широкой талией пригодны скорее для катания в стиле Freeride. Более подробно об этом будет сказано в наших рекомендациях для каждого класса лыж.

Все тестеры получили огромное удовольствие от этих удивительно разнообразных типов лыж, дающих доступ к фантастически прекрасному катанию вдали от подготовленных трасс.

Различия

Где же проходят границы между спортивными карвами и классическими карвами класса Allround? Спортивные карвы агрессивнее, они обладают более быстрой реакцией, перекантовка также происходит у них быстрее. Они лучше держат быстрый темп катания. Одним словом, они активные сами, и требуют активного катания от лыжника. Таким образом, это самые подходящие лыжи для тех, кто отдает предпочтение такому виду спортивного катания и кто, в большинстве случаев, не собирается покидать подготовленную трассу.

Определить отличие от карвов класса Allround уже труднее, так как лыжи класса Allround в принципе так же легко преодолевают любую пересеченную местность и любой снег, обладая очень хорошими ходовыми качествами.

Однако, лыжи класса All-Mountain обладают по сравнению с ними лучшими характеристиками при внетрассовом катании на пересеченной местности, здесь эти модели получают преимущество из-за большей ширины лыж.

Определить различия лыж класса All Mountain при сравнении с лыжами класса Freeride уже проще. Так как лыжи класса Freeride являются королями глубокого снега и пригодны для любого экстремального катания и приключений в глубоком снегу.

Что можно сказать сразу про лыжи класса Freeride?

Это хорошо держащие темп лыжи для внетрассового катания;

Их излюбленной средой является глубокий снег любого качества;



✓ Требование к их использованию — высокое мастерство катания на лыжах.

Лыжи класса Freeride, что же это такое?

Очень широкие, почти анахронично длинные лыжи, для сегодняшних условий и с таким же радиусом бокового выреза, как у лыж для скоростного спуска на международных соревнованиях — такими характеристиками должны, по мнению специалистов, обладать лыжи, используемые для катания в стиле Freeride. Их излюбленной территорией катания является местность вдали от лыжных трасс. Каждый изготовитель лыж имеет в своей программе эти "доски", в ряде случаев даже в нескольких вариантах.

Стиль сноубордистов служит примером и для любителей катания в стиле Freeride. Этому стилю катания присущи такие качества, как: скольжение с высокой скоростью и большими радиусами, без "заплетания косичек" при "классическом" катании на глубоком снегу. Ширина и длина лыж дает им возможность уже при малой скорости "парить" на глубо-



ком снегу и обеспечивает стабильность приземления при сенсационных прыжках через встречающиеся на их пути камни и скалы. Но их самая сильная сторона проявляется лишь при высоком темпе катания.

Эти лыжи хорошо держат не только на мягком пушистом снегу, но и на жесткой, обледенелой поверхности, а при более теплой погоде — и при катании в самой глубокой талой, снежной каше. Границы применения этих лыж проявляются при немногих исключениях, в основном при низком темпе катания вне трассы и при катании на подготовленных трассах. Там они требуют больше приложения усилий, а в связи со своей большой шириной они достаточно вяло реагируют на действия лыжника и предпочитают скорее длинные повороты в соответствии со своим радиусом бокового выреза в размере от 21 до 27 метров.

Однако и лыжи класса Freeride приобретают весьма различный характер в зависимости от своих конструкторов. Так, некоторые лыжи пригодны лишь для катания в стиле All-round (например, лыжи марки Atomic, Dynamic швейцарских

производителей). Одни могут быть удобны для начинающих лыжников (например, марки: Salomon, Nordica, Blizzard), другие представляют собой бескомпромиссные спортивные лыжи для экстремального катания, требующие определенного темпа езды — как, например, лыжи "Flexon Tanker" фирмы Kneissl.

Критерии тестов лыж класса Freeride и All Mountain

ЛЫЖИ КЛАССА FREERIDE

Профессиональные тестеры, представляющие фирмы по производству лыж, проводили испытания исключительно вне трасс. Особенности лыжных трасс они замечали только при промежуточных переездах в направлении подвесной канатной дороги. Длинный спуск на склоне горе Гемшток давал возможность проведения достаточно точных тестов, а на промежуточной станции посередине этого спуска производилась смена лыж.

Тестирование проводилось как на чистом, так и на изрезанном горнолыжниками снегу, изучалось поведение лыж

на крутых участках спуска, их реакция на движения лыжника, а также стабильность при высоком темпе движения. Дополнительно проверялась пригодность для "классической" техники катания на глубоком снегу.

ЛЫЖИ КЛАССА ALL MOUNTAIN

В этой категории испытания проводили профессионалы, представлявшие лыжные фирмы, а также 15 тестеров-любителей, специально отобранных для проведения тестов. Наряду со свойствами лыж при внетрассовом катании (идентично тестам лыж класса Freeride), модели проверялись также на свойства при катании на трассах. Здесь особое значение придавалось таким важным для определения пригодности к катанию на трассах характеристикам, как смена радиуса и самостоятельное ведение лыж в поворотах, а также поведение лыж при скоростном спуске.

Условия проведения теста

На северных склонах горы Гемсшток снежные условия оставались хорошими в течение всех двух дней проведения тестов, с сохранением стабильных погодных условий при температурах чуть ниже 0 градусов и постоянной величине атмосферного давления.

Рыхлый снег на этой территории на большинстве участков был сильно иссечен следами лыж. Лишь на немногих склонах оставалась нетронутая целина. Юго-западные склоны позволяли осуществить в полдень даже катание по жесткому снежному насту. Трассы имели рыхлую поверхность, так что в целом существовали идеальные условия для проведения тестов.

Выбор правильной длины лыж (советы при покупке)

Для сохранения чистоты восприятия катания в горах вернемся назад к истокам.

Freeride

Фирма	Модель	Ростовка [см]	Размеры носка, талии и пятки лыжи [см]	Радиус [м]	Ростовка [см]	Размеры носка, талии и пятки лыжи [см]	Радиус [м]	Высота от канта до подошвы ботинка [см]	Предлагаемые ростовки лыж	Цены (Евро) Рекомендованная цена в продаже	Награждение по результатам тестов
ATOMIC	R: EX	184	11,6 – 8,4 – 10,8	23	191	11,7 – 8,4 – 10,9	24	4,5	168, 177, 184, 191, 198	629,95 Цена комплекта	*****
BLIZZARD	Sigma Titan 9,2				188	12,6 – 9,2 – 11,2	23,8	4,5	188	599	****
DYNAMIC	XR 37	184	11,6 – 8,4 – 10,8	23	191	11,7 – 8,4 – 10,8	24	4,5	168, 177, 184, 191	590	*****
DYNASTAR	Intuitiv Big	178	11,7 – 8,9 – 11,0	25	188	11,7 – 8,9 – 11,0	27	4,1	158, 168, 178, 188	649,95 Цена комплекта	***** vip
ELAN	M 777	176	11,7 – 8,7 – 10,7	21,4	184	11,7 – 8,7 – 10,7	23,9	4,4	176, 184, 192	599	***** vip
FISCHER	FX 8.6 Fti	190	12,0 – 8,6 – 10,7	28	190			ka	190	499,95	***** vip Цена VIP
HEAD	Monster i.M. 85	179	12,2 – 8,5 – 11,0	20	186	12,3 – 8,6 – 11,1	21,7	4,7	172, 179, 186, 193	549,95	*****
K2	Seth Pistol	179	12,8 – 9,5 – 11,8	22	179	12,8 – 9,5 – 11,8	22	5	169, 179, 189	569,95	*****
KNEISSL	Flexon Tanker	190	12,5 – 9,3 – 11,6	26	190	12,5 – 9,3 – 11,6	26	4,8	170, 180, 190	599,9	****
NORDICA	Beast TT 12	188	12,4 – 9,2 – 11,6	27				ka	166, 177, 188	599,95	*****
ROSSIGNOL	Bandit B3	185	12,2 – 9,4 – 11,2	25,9				ka	168, 178, 185, 195	699,95	***** vip
SALOMON	Scream 10 Pilot Xtra Hot	175	11,6 – 8,2 – 10,8	19	185	11,6 – 8,2 – 10,8	22	4,5	165, 175, 185	849,95 Цена комплекта	*****
SCOTT	Santiago	185	11,8 – 8,3 – 10,6	21	195	11,8 – 8,3 – 10,6	21	ka	175, 185, 195	550	*****
TUA	Tsunami	185	12,1 – 8,3 – 10,4	ka				ka	165, 175, 185, 192	599	***



Лыжи класса Freeride

- ✓ Длина участвовавших в тестах лыж составляла от 175 до 195 см. У большинства фирм-производителей максимальная длина предлагаемых для продажи лыж составляет около 190 см.
- ✓ Почти для всех без исключения лыж класса Freeride действует старое испытанное правило относительно длины: длинные лыжи идут спокойнее — "длина сама катит".
- ✓ В качестве формулы длины можно предложить следующее: лыжи должны соответствовать росту лыжника; для быстрых, мощных и тяжелых лыжников с большой динамикой езды к этому добавляется от 5 до 10 сантиметров.
- ✓ Большая ширина центральной части лыжи (от 82 до 93 мм) и большая площадь прилегания к поверхности скольжения (ширина носка от 117 до 128 мм, ширина пятки от 106 до 118 мм) дают возможность этим лыжам легко скользить по любому снегу, одновременно при этом обеспечивая вы-

Лыжи класса All Mountain

- ✓ Длина лыж составляла от 165 до 185 см. Этот диапазон длины можно рекомендовать всем горнолыжникам, занимающимся спортивным катанием.
- ✓ Максимальная длина лыж должна приблизительно соответствовать росту лыжника, но легче будет управлять лыжами на 5 — 10 см короче. Это в особой мере относится к женщинам, лыжникам с небольшим весом тела и начинающим лыжникам.
- ✓ Большая ширина центральной части лыжи в размере от 70 до 88 мм (K2 имеет 88 мм, Volkl — 77 мм) в сочетании с широким носком (от 107 до 115 мм) и пяткой (около 100 мм) обеспечивают высокую стабильность катания как по глубокому снегу, так и по изрытой следами лыж местности вне трасс.
- ✓ Радиусы бокового выреза лыж меньше по сравнению с моделями прошлого года и составляют у всех моделей

Комментарии тестеров	Свойства на глубоком снегу не изъезженный снег*		Свойства на глубоком снегу изъезженный снег, проблемный снег		Управление лыжами на глубоком снегу		Поведение при высоком темпе езды	
	Держат лыжно	Не спокойные	Держат лыжно	Не спокойные	Подвижные	Пассивные	Рекомендуются	Проблематичные
"это универсальные лыжи класса Allround среди "широких коротышек", "удобны и хороши при поворотах на пересеченной местности, на трассе отличаются быстрой реакцией и просто сумасшедшей реакцией канта", "на очень глубоком снегу держат несколько хуже";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"поворачиваются очень хорошо на глубоком снегу, короткие повороты удаются великолепно", "подвижные, очень хорошо контролируемые на крутых склонах", "хороши при не слишком большой скорости", "хороши для начинающих фрирайдеров";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"дают уверенность при первом же повороте", "дают возможность кататься легко, почти играючи", "стабильные и спокойные также и на изрытом следами лыж или жестком снегу", "хороши также и на трассе";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"стабильные, как гоночные лыжи, точные и податливые. Надежно поддаются управлению также и на трудных участках пересеченной местности", "спокойные также и при высоком темпе";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"создают хорошее настроение, легки и точны в управлении, подвижные, послушные, просто идеальные", "спокойные также и при высоком темпе или при очень плохом состоянии снега";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"стабильные и хорошо держащие лыжно при высокой скорости, очень подвижные и надежные при спуске с крутых склонов", "суперлыжи для всех, кто хочет получить удовольствие на любом глубоком снегу";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"очень хороши при высокой скорости, отличны на жестком снегу", "несколько медлительные при смене поворотов, но зато отличаются очень спокойным ходом", "созданы для высоких скоростей, но для этого нужно приложить много усилий";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"комфортные и доставляющие большое удовольствие при фрирайде, особенно хороши на мягком снегу", "просто мечта, а не лыжи на мягком глубоком снегу, но на разбитом снегу не такие точные";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"трудные лыжи, способности которых полностью раскрываются при высоком темпе катания, здесь они очень гармоничны", "это настоящий вызов для лыжника, нацеленного на преодоление трудностей", "трудные и странные";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"комфортные специалисты глубокого снега, подвижные, гармоничные, дающие хороший разгон", "отличные на хорошем снегу", "недостаточно стабильны для высокого темпа на разбитом снегу при катании по пересеченной местности";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"отличные лыжи для фрирайда, хорошо контролируемые во всех условиях и при любой скорости", "высокий потенциал скорости", "быстрые и верткие, даже на трассе позволяют быструю езду несмотря на свою ширину";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"лыжи не только для фрирайдеров, на них можно отлично кататься, без проблем и при хорошей управляемости", "идеальны также и для начинающих фрирайдеров", "несколько неспокойны на изъезженном снегу и при высокой скорости";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"проявляют все свои способности при высоком темпе", "быстро завоевывают доверие", "при экстремальном катании могут очень многое, но требуют большой затраты сил", "трудно входят в повороты при низком темпе езды";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
"подвижные и легко реагирующие на импульсы управления лыжи, но идут немного неравномерно", "лучше на не изъезженном снегу", "дают слишком мало стабильности и уверенности при катании";	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

сокую стабильность.

При катании по трассе это имеет тот недостаток, что переход с одного канта на другой происходит слишком медленно, и в результате эти лыжи кажутся в целом довольно медлительными.

Радиусы поворотов стали в среднем меньшими и составляют в зависимости от длины лыж от 21 до 27 метров.

Условия для тестирования лыж класса Freeride были с одной стороны трудными, так как целины оставалось очень мало и ее приходилось буквально искать, в основном это был изрезанный следами лыж снег. А с другой стороны, для оценки свойств лыж этого класса катание на разбитом снегу дает более существенные и информативные результаты. Однако оценки этого класса лыж можно считать действительными лишь в весьма ограниченной мере, так как только у небольшой части тестеров была возможность оценить свойства лыж класса Freeride из-за сложных условий тестирования.

менее 20 метров, в большинстве случаев около 17 метров. Это повышает их пригодность к катанию на трассах.

- ✓ Умеренное увеличение высоты от канта до подошвы ботинка (10 мм) обеспечивает лучшие характеристики при катании на трассах.

Горнолыжники, использующие лыжи класса All Mountain в качестве лыж для ски-тура, устанавливают на них специальные крепления для ски-тура (Fritschi-Freeride, Naxo). В этом случае они обладают лучшими свойствами при спуске по склонам по сравнению с "настоящими" лыжами для ски-тура.

Условия для тестирования лыж класса ALL Mountain были с одной стороны трудными, так как целины оставалось очень мало и ее приходилось буквально искать, в основном это был изрезанный следами лыж снег. А с другой стороны, для оценки свойств лыж этого класса катание на разбитом снегу дает более существенные и информативные результа-

ты. Однако оценки этого класса лыж можно считать действительными лишь в весьма ограниченной мере, так как только у небольшой части тестеров была возможность оценить свойства лыж класса ALL Mountain из за сложных условий тестирования.

Снаряжение для обеспечения безопасности горнолыжников

Для катания в стиле Freeride, как и при любых спусках на трудных участках склонов, необходимы не только широкие лыжи, но и соответствующее горнолыжное снаряжение, обеспечивающее безопасность лыжника. Это горнолыжный шлем, щитки для защиты тела при падениях, прибор для поиска людей при их попадании в лавину, лавинный зонд, лопатка. Все наши участвовавшие в тестах лыжники, конечно же, тоже имели с собой и готовы были ис-

✓ Прибор для поиска людей, находящихся под снегом при сходе лавин — важнейшая часть снаряжения безопасности каждого горнолыжника. Здесь важно точно знать, как обращаться с этим прибором. Прибор для поиска пропавших под снегом носят на теле (а не в кармане лыжной куртки). Наша команда тестеров была снабжена приборами "Barryvox" фирмы Mammut.

✓ Лавинная лопатка и лавинный зонд: оба эти предмета являются обязательным снаряжением каждого горнолыжника. Прочная и надежная лопатка из алюминия или ударопрочной пластмассы, которая может действительно помочь в экстренных случаях. Складные зонды служат для обнаружения находящихся под снежной лавиной людей.

✓ Щитки для защиты тела: их носят под одеждой или используют в качестве составной части рюкзака. Благодаря твердой ударопрочной оболочке с расположенными под ней

All Mountain

Фирма	Модель	Ростовка [см]	Размеры носка, талии и пятки лыжи [см]	Радиус [м]	Ростовка [см]	Размеры носка, талии и пятки лыжи [см]	Радиус [м]	Высота от канта до подошвы ботинка [см]	Предлагаемые ростовки лыж	Цены (Евро) Рекомендованная цена в продаже	Награждение по результатам тестов	Комментарии тестеров
ATOMIC	R: 11 Plus-Ti	170	10,7 – 7,0 – 9,8	17	180	10,8 – 7,0 – 9,9	19	5,6	160, 170, 180, 190	От 599,95 Цена комплекта	**** vip	"очень гармоничные и уравновешенные как для трассы, так и для фрирайда — эти лыжи могут все и везде", "несравнимы на склоне", "позволяют очень точное управление", "лыжи спортивной направленности";
BLIZZARD	Sigma FXP 7,5 Ti	165	11,3 – 7,5 – 10,0	19,2	175	11,3 – 7,5 – 10,0	19,2	4,8	165, 175, 185	499	****	"на них приятно и везде легко кататься, если не развивать большой скорости", "на трассе очень агрессивные лыжи", "несколько нервные на изъезженной пересеченной местности при быстром темпе";
DYNAMIC	XR 17	170	10,7 – 7,0 – 9,8	17	180	10,8 – 7,0 – 9,9	19	4,5	160, 170, 180	400, 450 Цена комплекта	**** / Цена VIP	"совершенные лыжи, отличное качество лыж класса Allround", "коринг получается почти игровым", "лыжи, доставляющие большое удовольствие";
DYNASTAR	Intuitiv 74	175	11,3 – 7,4 – 9,9	18	182	11,3 – 7,4 – 9,9	19	4,8	167, 175, 182, 188	599,95 Цена комплекта	****	"хороши на любом снегу и на любой пересеченной местности", "высший класс при внетрассовом катании с высоким темпом, высокая надежность и очень спокойный ход", "очень легко и приятно кататься, они прощают все ошибки";
ELAN	M 662	168	11,6 – 7,6 – 10,2	14,4	176	11,6 – 7,6 – 10,2	16,1	4,4	168, 176, 184	549	****	"стабильны, не создают проблем и в любой момент создают ощущение, что у тебя все под контролем", "универсальные лыжи, отличный карвинг как на трассе, так и на разбитом снегу";
FISCHER	FX 7.6 Pti	175	11,5 – 7,6 – 10,0	21	175	11,5 – 7,6 – 10,0	21	ka	165, 175, 185	429,95	****	"очень хорошие лыжи Allround. На глубоком снегу доставляют такое же удовольствие, как и на трассе", "лыжи, которые можно использовать по-всякому и для всего";
HEAD	Monster i.M. 75	170	11,4 – 7,4 – 10,3	17	177	11,5 – 7,5 – 10,4	18	4,7	156, 163, 170, 177, 184	449,95	**** vip	"отличаются очень спокойным ходом и стабильностью во всех ситуациях", "такими должны быть лыжи класса All-Mountain", "на пересеченной местности им необходим темп, тогда они идут уверенно по самому разбитому снегу";
K2	Axis Xp	174	11,5 – 7,8 – 10,5	18	181	11,5 – 7,8 – 10,5	19	5	167, 174, 181, 188	599,95 Цена комплекта	**** vip	"чисто скользят по сильно изрезанному следами лыж снегу", "спокойный ход, точное следование лыжне, отличные лыжи для глубокого снега", "доставили просто огромное удовольствие", "на трассе смена канта происходит несколько медленно, но тем не менее лыжи идут хорошо, очень резво";
KNEISSL	Flexon Fly	177	11,0 – 7,5 – 10,0	19	185	11,0 – 7,5 – 10,0	21	4,8	167, 177, 185	399,95	****	"фристайловые лыжи, отлично позволяют давать задний ход, хорошо держат равновесие при прыжках", "на не изъезженном снегу достаточно хороши", "на трассе немного медлительные";
NORDICA	Beast TT 10	173	11,0 – 7,4 – 10,2	19	173	11,0 – 7,4 – 10,2	20	ka	153, 163, 173, 183	549,95 Цена комплекта	****	"лыжи для трасс, при внетрассовом катании неспокойные. Возможно, это связано с устойчивой креплений слишком близко к носку", "на трассе это агрессивный спортивный спор, отлично режет дуги";
ROSSIGNOL	Bandit B2	176	11,3 – 7,6 – 10,3	17,1	182	11,3 – 7,6 – 10,3	18,5	ka	160, 170, 176, 182, 190	549,95 Цена комплекта	**** vip	"на трассе скользят как по рельсам — великоплены на пересеченной местности", "сенсационно спокойны и отлично держат лыжню при высоком темпе на пересеченной местности";
SALOMON	Scream 10 Pilot Hot	175	11,0 – 7,5 – 10,0	22	175	11,0 – 7,5 – 10,0	19	4,5	155, 165, 175, 185	799,95 Цена комплекта	****	"доставляют большое удовольствие на пересеченной местности, очень легко кататься", "лыжи, на которых кататься очень легко, они послушны и прощают почти все ошибки", "очень хорошие лыжи Allround, без проблем на трассе";
SCOTT	aztec	170	11,4 – 7,6 – 10,4	14	180	11,4 – 7,6 – 10,4	14	ka	160, 170, 180	500	****	"обладают хорошими качествами, особенно на пересеченной местности", "пригодны также в качестве лыж для фрирайда и для фристайла", "необходимо некоторое время для привыкания, чтобы полностью воспользоваться всеми их способностями";
TUA	One Ten	170	11,0 – 7,6 – 10,0	ka	178	11,0 – 7,6 – 10,0	ka	ka	163, 170, 178, 185, 192	539	***	"поддаются, легко кататься на пересеченной местности, если не развивать слишком большой скорости", "в целом хорошие лыжи, но проблемы с кантами и слишком близко к носку смонтированными креплениями. Поэтому управление ими происходит не слишком точно";
VOLKL	724 Pro	170	11,5 – 7,7 – 10,4	17,2	177	11,5 – 7,7 – 10,4	19	ka	156, 163, 170, 177, 184, 191	569,95	****	"стабильны как лыжи класса RS при высоком темпе на пересеченной местности, но могли бы быть и немного более удобными", "на склоне ведут себя уверенно", "любят высокую скорость также и на трассе".

пользовать такое снаряжение. Слава богу, оно им не понадобилось и послужило лишь мерой предосторожности — несчастные случаи обошли стороной нашу команду тестеров.

Шлемы: деревья и камни тверже, чем собственная голова. Шлем не только придает лыжнику "стильный" вид, он еще и достаточно надежно защищает его при падениях. Важно, чтобы он хорошо сидел на голове, иначе его ношение будет доставлять неудобство лыжнику и его захочется снять. Необходимо обратить внимание на сертификат безопасности. При покупке шлемов с защитными очками необходимо следить за тем, чтобы очки также хорошо сидели отдельно от шлема.

мягкими прокладками они защищают позвоночник от ударов и ранений. Их использование особенно рекомендуется тем, кто занимается фристайлом, а также любителям высокоих прыжков.

✓ Готовность противостоять риску при опасности схождения снежных лавин: будучи фрирайдером, необходимо быть хорошо знакомым с этим материалом. Лучше всего пройти для этого специальный курс, посвященный лавинной безопасности. Швейцарский знаток лавин Вернер Мунтер (Werner Munter) разработал специальный метод для снижения риска при горнолыжных экспедициях. Недавно переизданная книга Вернера Мунтера о снежных лавинах называется "Лавины 3x3".



Соотношение пригодности для трассы/фрирайда/характеристика лыж	Свойства на глубоком снегу/на не разбитой пересеченной местности*		Свойства на глубоком снегу/на разбитой пересеченной местности/на проблемном снегу		Управление лыжами (Handling) на пересеченной местности / на глубоком снегу		Пересеченная местность: поведение при высоком темпе катания		Пригодность для трассы Handling на трассе: смена канта		Handling на трассе: смена радиуса		Трасса: Самостоятельное ведение при повороте	
	Держит лыжню	Не спокойные	Держит лыжню	Не спокойные	Подвижные	Пассивные	Рекомендуется	Проблематично	Быстрая	Требует усилий	Гибкая	Требует усилий	Сильное	Слабое
50% : 50%, Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
60% : 40% на трассе	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
40% : 60% фрирайд	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround и фристайл	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
65% : 35% на трассе	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
50% : 50% Allround	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
40% : 60% фрирайд	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
40% : 60% фрирайд и фристайл	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
40% : 60% фрирайд	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
40% : 60% фрирайд	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

Наши тестеры

Георг Агер (Georg Ager) / Atomic, Армин Штокмайер (Armin Stockmeier) / Blizzard, Штефан Шапхтль (Stefan Schachtli) / Dynastar, Эрнст Ридльсбергер (Ernst Riedlsberger) / Dynamic, Торстен Штальтер (Torsten Stalter) и Лука Грилиц (Luka Grilic) / Elan, Конни Данцль (Conny Danzl) / Fischer, Йирка Лаусекер (Jirca Lausecker) / K2, Эмануэл Мадленер (Emanuel Madlener) / Head, Кристиан Пихлер (Christian Pichler) и Марк Мейеро (Marc Meiero) / Nordica, Макс Лохнер (Max Lochner) / Kneissl, Нико Фальке (Nico Falquet) / Scott, Хуберт Вальтер (Hubert Walther) / Rossignol, Себастиан Шпренцель (Sebastian Sprengel) / Salomon, Уэли Даум (Ueli Daum) / Tua, Кристоф Бруггер (Christoph Brugger) / Volkl

Участвовавшие в тесте для лыж класса All Mountain горнолыжники-любители:

Роджер Уолкер (Roger Walker), Нико Шенкер (Nico Schenker), Северин Катри (Severin Cathry), Рамон Русси (Ramon Russi), Штефан Цигерлиг (Stefan Ziegerlig), Мики Эшбахер (Michi Aeschbacher), Клод Фрей (Chlois Frei), Тобиас Марки (Tobias Marki), Вальтер Марки (Walter Marki), Том Хольцхаузер (Tom Holzhauser), Рене Пфланцер (Rene Pflanzner), Мартин Вабель (Martin Wabel), Дани Индеркум (Dani Inderkum), Ули Крекер (Uli Krockel).



ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ? ИЛИ ТЕХНОЛОГИИ ГОРНЫХ ЛЫЖ ATOMIC ИЗНУТРИ.

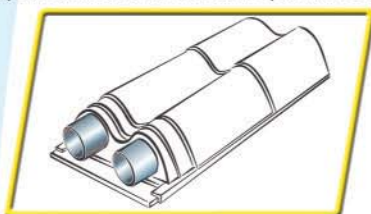
Каждый раз, когда кто-нибудь из моих знакомых собирается что-либо приобрести в спортивном магазине, он тут же набирает номер моего телефона, так как перед ним стоит проблема выбора торговой марки и модели. А когда речь заходит о выборе горных лыж, то бывает, что эта проблема перерастает в мучительную пытку: какая модель лучше всего подойдет именно ему? На что нужно обратить внимание в первую очередь, а что второстепенно? Как выбрать длину лыж?

Я объехал несколько центральных спортивных магазинов, торгующих зимним инвентарем и расспросил покупателей и продавцов - по каким критериям они выбирают горнолыжный инвентарь. Выяснилось, что во главу угла покупатели ставят технологичность и конструкционные особенности инвентаря. Но при этом им иногда бывает трудно понять множество иностранных терминов, которые компании используют для описания той или иной новинки. Цель этой статьи по максимуму рассказать покупателям о технологиях, используемых компанией ATOMIC при производстве горных лыж.

Уже на протяжении 4 лет компания изготавливает лыжи по уникальной технологии "B-technology". Своим названием она обязана латинской букве В - бета. Взгляните на рисунок. Лыжа в поперечном разрезе представляет собой уложенную навзничь букву В.

В этой конструкции верхняя крышка лыжи работает как несущая конструкция. Два "горба" представляют собой ни что иное как ребра жесткости, которые и передают управляющие усилия лыжника непосредственно на канты. Для ее изготовления используются сплав "Titanium" (титаниум), "Hyper Carbon" (гипер карбон) или "Carbon" (карбон). Жесткость каждого материала подбирается в соответствии с теми требованиями, которые к нему предъявляет модель. Для спортивных моделей - Titanium, как самый жесткий. Для экспертных - Hyper Carbon, для любительских Carbon.

Внутри каждого "горба" располагается так называемый силовой канал "Power channel". Он отвечает за распределение усилия лыжника по всей длине лыжи. По своей сути это полая трубка из очень легкого материала. Здесь применяются те же материалы Carbon и Titanium.



Вся внутренность лыжи между верхней крышкой и силовыми каналами заполнена специальным синтетическим наполнителем, состав которого фирма держит в секрете. Его уникальность в том, что его жесткость, плотность и упругость, в отличие от деревянного сердечника, по всей длине лыжи неизменны. А вес гораздо меньше! Силовые каналы как будто "висят" в этом наполнителе, не касаясь нигде верхней крышки. Он служит своеобразным связующим звеном, передающим управляющие усилия от верхней крышки на силовые каналы по всей длине. Именно поэтому лыжа работает как единое целое.

Сочетая между собой материалы верхней крышки и силовых каналов можно изготавливать лыжи различной жесткости. Изменение геометрии лыжи влияет на ее поведение на склоне. Как это используется? Да очень просто. Давайте рассмотрим на примере деления коллекции ATOMIC по сериям.





СЕРИЯ RACE

Titanium и Hyper Carbon. Более того, во избежание возникновения завихрений воздуха над поверхностью лыжи на нее нанесена специальная ячеистая структура "Aerospeed" (азерспид), которая сродни покрытию мячика для гольфа. Дополняется все это пластиной "B4 Race" (бэта фо рэйс) под крепления, для "подъема" лыжника над склоном и увеличения управляющего рычага.



СЕРИЯ AFT

настоящие фанаты больших гор и большого снега и большого снега и больших приключений. И как следствие модели этой серии тоже большие... То есть очень широкие! И при такой геометрии достаточно - мягкие и легкие. В них даже отсутствуют силовые каналы. Одного бэта-профиля достаточно, для задания необходимой жесткости.



СЕРИЯ SUPERCROSS

Суперкросс - это название соревнований, которые с каждым годом все больше и больше завоевывают популярность своей зрелищностью и безкомпромиссной борьбой. Лыжники стартуют одновременно и летят вниз по специально подготовленной трассе с препятствиями в виде крутых поворотов и трамплинов. Никаких правил, никаких ограничений, никаких отсечек по времени. Главное быть первым на финише! Это ли не стиль современной жизни?! Конструкции лыж, адаптированные для этой серии, великолепно чувствуют себя на любом покрытии: от жестких леденстых трасс, до размокшей весенней кашицы.



СЕРИЯ C (CARVER)

Лыжи для подготовленных склонов. Лыжи для получения удовольствия от свободного и плавного скольжения. Простота входа в поворот и комфортность - вот девиз этих лыж. В этом году в их конструкцию был добавлен новый элемент "BETA PULS" (бэта пульс). Он призван еще более облегчить начало любого движения на склоне. В его основу заложен принцип работы автомобильного дворника: усилие лыжник прилагает в центральной части, а рычаг (pull) передает его от платформы непосредственно на переднюю и заднюю части лыжи. Он как точнейший кардиограф воспринимает Ваши импульсы и трансформирует их в плавные дуги!



СЕРИЯ R (RIDE)

Универсальные лыжи для мягких заснеженных трасс. Небольшая целина - не помеха, а удовольствие! Более широкая чем в "C" серии геометрия увеличивает контактное пятно и стабильность внедорожник" как нельзя лучше описывает характер лыж этой серии.



СЕРИЯ E:ZONE

Серия для начинающих лыжников. Ее девиз мягкость и прогресс. На этих лыжах удобнее всего делать первые повороты на склоне. Они будут Вам послушны и простят первые ошибки в технике. Они будут Вам послушны и простят первые ошибки в технике. Специальная облегченная конструкция "Triple Beta" (трипл бэта) или "B3" - позволяет сделать лыжу мягкой и комфортной. А предустановленный комплект креплений с системой "FullFlex" (фул флекс) обеспечит безопасность при любом падении.

При этом не упустите из вида, что за последние 3-4 года геометрия лыж (соотношение длины, ширины носка, талии и пятки) очень сильно изменилась. Карвинговая революция привела к тому, что лыжи стали короче на 20-30% по отношению к классическим лыжам. И общая ширина носка и пятки подросла на 20-30%, уменьшив тем самым радиус бокового выреза почти на 50%. В связи с этим ATOMIC рекомендует длину современных лыж подбирать в соответствии приведенной таблицы.

Пушистого Вам снега!

Материал подготовлен
продакт-менеджером компании ATOMIC в России
Заболотным Русланом (atomic@guvvel.ru)

Материал публикуется на правах рекламы

катание по подготовленным, заглаженным трассам	новички	мужчины	в рост +/- 3 см
	продвинутые	женщины	рост + 5-7 см
внетрассовое катание по целинным склонам	новички	мужчины	рост + 3-5 см
		женщины	в рост
скоростное, спортивное катание	новички	рост + 5-7 см	
		рост + 7-12 см	
детские и юниорские	новички	рост - 7-14 см	
		рост + 7-12 см	
детские и юниорские	продвинутые	рост - 7-10 см	
		в рост	

Бобе Миллер: ...КОЛЕНО БЫЛО НАБИТО ТИТАНОВЫМИ ШУРУПАМИ, И Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПОЧТИ КОСМОНАВТОМ

К каждым Олимпийским играм любая медийная структура готовится тщательно и заблаговременно. Игры в Солт-Лейк-Сити не были исключением. Специалисты взбудоражились уже к концу декабря 2001 года. За два месяца баталий в Белом Цирке сформировалась новая "звезда". Она возшла так стремительно, что никакого "компромата", объясняющего, почему она появилась, собрать не удалось.

И действительно, еще в феврале 2001 года на пафосной презентации "FISCHER" Бобе Миллер стоял третьим справа во втором ряду, со сдвинутой на глаза кепкой. Понятно, что

весь 1 ряд был отведен корпоративным корифеям: Гедине, Фон Грюнигену, Костнер и Шлопи.

У 24-летнего американца была серьезная причина тяготиться своим присутствием на этом празднике. Комбинационный скоростной спуск в Ст. Антоне стал квинтэссенцией огромных надежд и подавляющего отчаяния. После слаломной части американец — четвертый, надеясь на то, что уж итогового "серебра" у него никто не отнимет (Миллер отдавал должное Ч.А.Амодту, забаррикадировавшемуся на своем золотом комбинационном пьедестале еще 10 лет на-

зад).

"Это были самые классные 22 секунды скоростного спуска в моей жизни". Правда, на 23-й лыжа сыграла на мягком снегу, в результате — жуткое падение.

Не дожидаясь окончания чемпионата, Миллер отбывает домой, точнее в Вэйл, Колорадо, где базируется знаменитая клиника спортивной ортопедии Др. Стебмана.

С этого момента надо бы следить внимательнее. Именно отсюда начинается период наибольшего благоприствования. На что у иных уходит полгода реабилитации и тяжелейших тренировок, Миллер "переварил" за два месяца. "Теперь колено набито титановыми шурупами, зато я чувствую себя как космонавт — всё под контролем".



В сезоне 2002 Бобе предстал совершенно обновленным. Правда, он еще не лидер сборной США. Но он быстро им станет. До нового года Бобе выигрывает два этапа в Вальд'Изере и Мадоне. К Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити их наберется уже четыре.

На домашних Играх Миллер единственный из команды (которая могла купаться в щедрых предолимпийских ассигнованиях) добрался до медалей. Оскандалились все: и Дарон Ральвз, и Пикабо Стрит, и Каролин Лалив, и Кристина Козник.

Миллер же по цирковому доиграл сорванный еще в Ст. Антоне комбинационный номер. Другое "серебро" добыто в GS.

Быть бы Миллеру и обладателем слаломного Кубка Мира. Однако прямо в финальной гонке Глобус уходит к И. Костелич.

После такого конфуза закусивший удила американец идет на самый крупный и многообещающий шаг, который горнолыжник его класса мо-



С Альберто Томбой.

— Я тут не при чем! Я ничего особенного не делаю. Я и не тренировался специально в быстрых видах. Я "грешу" на лыжи. Они делают за меня главную работу.

— У меня очень нестандартная техника. Если разложить её на составляющие, то 50% ортодоксальные горнолыжные тренеры раскритикуют в пух и прах. Зато остальные 50 будут квинтэссенцией того, что помогает побеждать.

— Всё дело в наставниках. Мною никогда серьезно не занимались. По большому счету всё это были случайные люди, которые, правда, давали весьма ценные рекомендации...

— В общем, получилось так, что я сам себе был тренером. И в этом, кстати, очень

помог мой предыдущий спортивный опыт. Мои бабка с дедом держали теннисную школу, так что я, естественно, много играл. Кроме того, перед тем, как сфокусироваться на классических лыжах, я пять лет достаточно серьезно занимался сноубордом. Бросил это дело оттого, что понял, что по большому счету все они — халявщики.

В этом году 25-летний американец трансформировался по всем статьям. Он — матерый боец; он — состоявшаяся "звезда"; и — о удивление! — стали появляться симптомы некоторой одиозности.

Миллер впервые позволил себе нарушить "кодекс благородного соперника", царивший в больших гор-

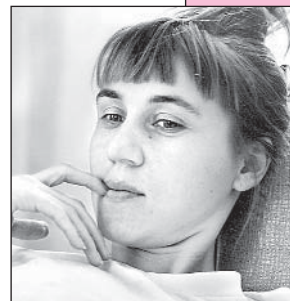
ных лыжах испокон веков. С присущим только американцам простодушием он комментирует абсолютно все, что будоражит молодой ум: "В Эберхартере нет совершенно никакой харизматичности. Он — лишь продукт системы. Дайте мне столько денег, специалистов и инвентаря — и я буду показывать ровно такие же результаты. Вот Майер — это талантище".

— Австрийцам недолго осталось царствовать. Весь костяк сборной — это спортсмены старше 29 лет: Тринкл, Эберхартер, Штробль, оба Майера — все они уже истерпывают себя. Именно поэтому они взбунтовались против нового формата проведения скоростных дисциплин.

В Цирке с Миллером считаются, но не особо любят: по большей части за острый язык и за вторжение в сферу не его влияния. Да и как не считаться?

Комбинация, не смотря на видимое пренебрежение к этому виду, все еще считается мерилом универсальности, а значит и абсолютного дара. В Ст. Морице Миллер вероломно, но красиво прервал более чем десятилетнее царствование истинного короля горных лыж — Ч.А.Амодта. И это, несомненно, главный результат чемпионата мира-2003, даже с учетом "золота" в GS и "серебра" в SG. А это означает обретение иного статуса и, если угодно, качества.

**Елизавета
Кожевникова**



жет сделать — альянс с ROSSIGNOL.

Идет с глобальной целью — выиграть Большой Хрустальный Глобус, и столь же глобальной её поддержкой со стороны ROSSIGNOL.

То, что получилось в итоге, поразило всех. Главное — это невероятнейший прорыв в скоростных дисциплинах (где Миллер доселе выглядел просто жалко). Собственно, внешне и сейчас не многое изменилось. До сих пор его спуски изобилуют крупными огрехами и катастрофическими нарушениями траекторий. Но на финише оказывается, что результат хорош весьма. Почти все старты в даунхилле сезона 2003 он заканчивает в десятке.

— ???

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Грегори Гуршман
(by Gregory GURSHMAN)



О физической подготовке спортсменов-горнолыжников в последнее время говорится и пишется довольно много. Это и не удивительно. На протяжении последних нескольких лет ведущие горнолыжники традиционно побеждают в международном состязании лучших атлетов планеты — METREX Superstars. Это своего рода конкурс на звание супермена в спорте, проходящий ежегодно. В состязаниях принимают участие лучшие в мире спортсмены — от "звёзд" американского футбола до легкоатлетов-многоборцев. В программу соревнований входят различные виды, такие как гребля, плавание, кросс, езда на велосипеде, подъём тяжестей, преодоление полосы препятствий и т.д. Несмотря на то, что программа видов, в которых состязаются спортсмены, ежегодно меняется, горнолыжники продолжают побеждать или, как минимум, оказываются в тройке призеров. Так, на последних соревнованиях американец Бодэ Миллер превзошёл всех внешне более сильных соперников.

имеют дело горнолыжники. Чем лучше спортсмен поглощает вибрацию в повороте, тем сильнее сцепление кантов лыж со склоном и тем выше скорость.

При поглощении вибрации мышцы выполняют ту же работу, что и при прыжках вверх. Эффект близкий к поглощению вибрации происходит как при толчке, так и при приземлении. Этот процесс сокращения и растягивания мышц назван циклом удлинения-укорачивания. Данный биомеханический цикл происходит при выполнении любых плаэметрических упражнений. Типичный пример такого упражнения — это прыжки на коробочку, описанные в статье "Основы физической подготовки горнолыжников" ("Л.С." №20, стр.42).



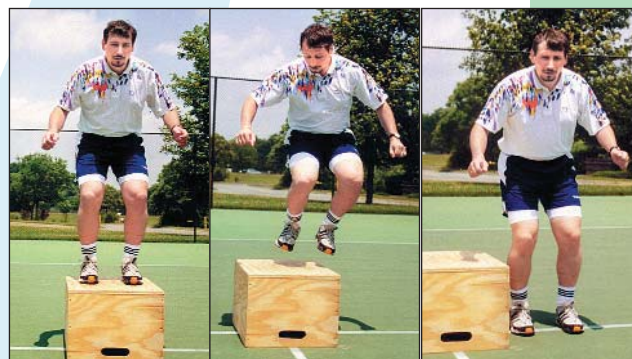
Бодэ Миллер — победитель "METREX Superstars 2002"

Характерно то, что он выиграл и самый сложный вид программы — полосу препятствий, на которой обычно побеждают многоборцы или футболисты (американского футбола). Победителями METREX последних лет были и Альберто Томба, и Херманн Майер. Даже чемпион мира по фристайлу (могул) Джонни Мосли дважды был вторым.

В чём же секрет такого высокого уровня подготовки спортсменов-горнолыжников? Однозначный ответ дать сложно. Уверен, что одним из факторов является высокий уровень взрывной силы и силовой выносливости на достаточно длинных временных интервалах (как правило, от 1,5 до 2,5 минут). Иными словами, горнолыжниками выполняется скоростная деятельность, соизмеримая по интенсивности с работой спринтера на дистанции 400 м, но превосходящая её по длительности в 2-3 раза. Более того,

горнолыжники имеют очень высокий уровень координации работы мышц.

Требования к подготовке спортсменов во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли буквально за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости устройствами соревнований привели к более "закрытым" закрученным трассам как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости. Нетрудно предположить, что они вынуждены бороться и с большими силами, возникающими в повороте. Не менее важным аспектом специальной физической подготовки спортсменов является способность мышц поглощать вибрацию. Несмотря на то, что об этом пока мало говорится даже в профессиональной тренерской среде, специалистами доказано, что ни в одном виде спорта мышцы ног, спины и живота не подвергаются вибрации даже близкой по частоте и силе к той, с которой



Чемпион мира Дэрн Ральфс тренируется на трапецевидной коробочке.

Австрийские тренеры безусловно идут впереди в плане специальной физической подготовки. По их заказу несколько лет назад был изготовлен уникальный тренажёр, представляющий из себя плоскую платформу, состоящую

из множества мелких ячеек. Каждая ячейка платформы вибрирует в малом диапазоне, но с невероятной частотой — точные

данные не обнародованы, но утверждается, что около 10 тыс. колебаний в минуту. Мне повезло увидеть этот аппарат в действии. Даже на минимальных частотах платформа наминает поверхность кипящей воды: ячейки движутся так, что всё сливается в единую бурлящую массу. Процесс тренировки очень прост — спортсмену нужно просто "расслабить" мышцы ног и пытаться устоять на платформе в обычной лыжной стойке со слегка согнутыми коленями как можно дольше. Насколько я знаю, лидеру австрийской сборной Херманну Майеру удавалось продержаться около минуты, остальным чуть меньше. При этом пульс достигал 175-180 ударов в минуту. К сожалению, постройка данного тренажёра обходится в более чем 300 тысяч долларов и не под силу сборным даже таких стран, как Канада и США.

Общаясь на протяжении последних лет с российскими коллегами, я осознал, что в отношении физподготовки среди многих спортсменов бытует подход советских времён, когда все делали просто комплексы ОФП (общей физической подготовки). Считалось, что эта общая подготовка нужна всем, вне зависимости от вида спорта. Автор этих строк тоже в своё время намотал немало кругов по стадиону плечом к плечу с легкоатлетами, хоккеистами, конькобежцами, гребцами, фехтовальщиками, бобслеистами и даже саночниками. Не сомневаюсь, что многие тренеры из перечисленных видов спорта уже давно отошли от концепции ОФП и целенаправленно работают над развитием физических качеств, необходимых в их конкретном виде. Пришло время серьёзно задуматься об этом и горнолыжникам. Безусловно, определённая общая физическая база нужна, но и её лучше развивать — как минимум — в рамках временных диапазонов, характерных для нашего вида спорта. Делать это должно в раннем возрасте. По мере повышения уровня спортсменов физическая подготовка должна становиться более специализированной.

Итак, упражнения.

Эта группа упражнений условно относится к подготовке к скоростному спуску и супергиганту.

1. ЛЮБИМОЕ МАРКА ЖИРАДЕЛЛИ

3 цикла по 2,5 минуты каждый. Время восстановления между циклами — 5 минут. Пульс должен восстановиться до 120 ударов в минуту:
— 10 прыжков в высоту с подтягиванием коленей к груди, руки на пояс;
— 10 секунд в низкой стойке скоростного спуска;
— 10 прыжков в высоту с подтягиванием коленей к груди, руки впереди в положении стойки скоростного спуска;
— 10 секунд в низкой стойке скоростного спуска.
Поддерживать эту последовательность на протяжении 2,5 минут.

2. ЛЮБИМОЕ ГРЭГА ИЛИ "РУССКАЯ РУЛЕТКА"

3 цикла по 2 минуты каждый. Время восстановления между циклами — 4 минуты. Пульс должен восстановиться до 120 ударов в минуту.
— 5 прыжков в длину с места;
— 10 секунд в стойке скоростного спуска;
— 5 прыжков в длину на левой ноге (приземление тоже на левую ногу);
— 5 прыжков в длину на правой ноге (приземление тоже на правую ногу);
— 10 секунд бег спиной вперёд в высокой стойке спуска.
Поддерживать эту последовательность на протяжении 2 минут.

кам-спортсменам и серьёзным любителям

один из разработанных мною комплексов упражнений специальной физической подготовки среднего уровня. Вынужден признаться, что все названия упражнений я придумал сам. Не сомневаюсь, что спортсмены, чьими именами названы некоторые из упражнений, делали что-либо подобное на определённом этапе своей подготовки. Все приведённые ниже упражнения направлены на улучшение как взрывной силы, так и выносливости, что в конечном итоге ведёт к улучшению способности поглощать вибрацию в определённом интервале времени от 1,5 до 2,5 минут. Никаких специальных тренажёров они не требуют, многие упражнения могут выполняться на газоне, на склоне летом или даже в холле отеля. Эффект близкий к тому, который достигается на австрийском тренажёре, я достигаю в этих упражнениях просто путём выполнения плаэметрических циклов в стадии высокой утомленности мышц. Иными словами, от спортсменов требуется прыгать и смягчать приземление на слегка деревенеющих ногах. Предлагаемый набор упражнений может выполняться в любой последовательности и в различных комбинациях. Безусловно, он является лишь небольшой частью комплекса специальной физической подготовки.

3. ЛЮБИМОЕ МАЙЕРА ИЛИ "КОРОЛЬ СКОРОСТНОГО СПУСКА"

3 цикла по 2,5 минуты каждый. Время восстановления между циклами — 5 минут. Пульс должен восстановиться до 120 ударов в минуту.
— 10 прыжков в высоту с подтягиванием коленей к груди, руки впереди в положении стойки скоростного спуска;
— 20 секунд в стойке спуска;
— 10 прыжков в высоту с подтягиванием коленей к груди, руки на пояс;
— 20 секунд в стойке спуска.
Поддерживать эту последовательность на протяжении 2 минут.

4. ЛЮБИМОЕ ЛЮКА АЛЬФАНА

5 циклов по 2 минуты. Выполняется на склоне средней крутизны. Время восстановления между циклами — 4 минуты. Пульс должен восстановиться до 120 ударов в минуту.
— прыжки боком в направлении вниз по склону на внешней ноге 5 на правой, быстрый разворот на 180 градусов, и 5 прыжков — на левой.
— спринт спиной вверх по склону в высокой стойке спуска — 15 секунд.
Поддерживать эту последовательность на протяжении 2 минут.

5. ЛЮБИМОЕ АМОДТА

Три цикла с перерывом 5 минут.
— 30 приседаний на правой ноге (пистолетик) в стойке спуска;
— 30 приседаний на левой ноге (пистолетик) в стойке спуска.

Следующие упражнения условно относятся к специальной подготовке к слалому и гиганту.

1. ЛЮБИМОЕ ТОМБЫ

Три цикла по 60 секунд каждый. Перерыв — 3 минуты, восстановление пульса до 120.
— 10 быстрых прыжков на месте боком из стороны в сторону в открытой стойке (прыжок с обеих ног, но с подчёркнутым отталкиванием внешней ногой);
— 10 секунд ускорение на месте без помощи рук (руки впереди без движений);
— 10 быстрых прыжков вперёд-назад на одном месте в открытой стойке;
— 5 секунд в низкой стойке спуска;
— 10 мощных прыжков вверх с подтягиванием коленей (руки впереди без движений);
— 5 секунд прыжки на месте боком (руки впереди без движений);
— 5 секунд прыжки вперёд-назад (руки впереди без движений).

2. ЛЮБИМОЕ ФОН ГРЮНИГЕНА

Три цикла по 60 секунд. Перерыв — 3 минуты, восстановление пульса до 120.
— 10 мощных прыжков вверх с подтягиванием коленей (руки впереди без движений);
— 10 секунд спринт на месте (руки впереди без движений);
— 10 мощных прыжков вверх с подтягиванием коленей с руками на пояс;
— 10 быстрых прыжков из стороны в сторону с ноги на ногу (сильный боковой толчок ногой);
— 10 мощных прыжков вверх с подтягиванием коленей (руки впереди без движений);
— 10 мощных прыжков вверх с подтягиванием коленей с руками на пояс.

3. ЛЮБИМОЕ МАРИО МАТТА ИЛИ "КОРОЛЬ СЛАЛОМА"

Три цикла по 60 секунд. Перерыв — 2 минуты, восстановление пульса до 120.

- 10 быстрых прыжков на месте из стороны в сторону (ноги вместе);
- 10 быстрых прыжков на месте вперёд-назад (ноги вместе);
- 10 быстрых прыжков на месте из стороны в сторону (ноги в открытой стойке);
- 10 быстрых прыжков на месте вперёд-назад (ноги в открытой стойке);
- 10 быстрых прыжков по кресту вперёд-назад-влево-вправо (ноги в открытой стойке);
- 10 быстрых прыжков из стороны в сторону с ноги на ногу (сильный боковой толчок ногой).

При выполнении всех приведённых выше упражнений нужно постоянно следить за резкостью толчка при прыжке и мягкостью приземления. Несмотря на то, что руки держатся определённым образом, чтобы не оказывать содействия в прыжке, нужно стараться избегать закреплённости корпуса и плеч. Именно тогда, когда прыжки начинают получаться мягко и без усилий, спортсмен достигает нужного уровня и силовой подготовки, и выносливости. Должен признаться, что в большинстве случаев этого не происходит без помощи работы с весом. Приведённые выше упражнения я рекомендую использовать как в летний и осенний подготовительные периоды, так и в течение соревновательного сезона для поддержания формы. Только тренировок на трассе зачастую оказывается недостаточно, и форма спортсменов может снижаться уже к концу января. Рекомендую проводить периодическое тестирование, на основе которого можно легко вносить коррективы в программу специальной физической подготовки каждого спортсмена индивидуально.

Итак, как уже было сказано, на определённом уровне развития спортсмена пламетрической работы может становиться недостаточно, и появляется необходимость использования работы с весом. Самый простой и легко выполнимый вариант — это выполнение тех же упражнений с утяжеляющим поясом. Как правило, такие пояса имеют карманы, в которые вставляются 250-граммовые бруски. Таким образом, можно очень постепенно увеличивать вес, не перегружая при этом коленные суставы.

В случаях, когда наблюдается явная нехватка взрывной силы ног, используется и работа с большим весом на тренажёрах или со штангой. Наибольший эффект даёт работа на тренажёрах, обеспечивающих сопротивление в обоих направлениях, то есть как при сгибании, так и при разгибании. Таким образом, весь цикл удлинения-укорачивания происходит под нагрузкой.

Несмотря на бытующее мнение о том, что все ведущие спортсмены-горнолыжники много работают с большими весами, это далеко от истины. Я бы не рекомендовал начинать работу с большим весом до достижения 16-летнего возраста.

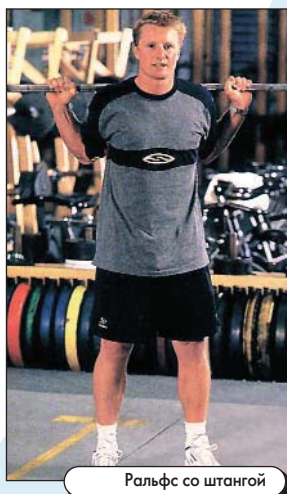
Для определения необходимости работы с весом итальянские специалисты разработали весьма простой тест. Спортсмен выполняет вертикальный прыжок из полуприседа. Высота замеряется. Далее спортсмен выполняет точно такой же прыжок, но нагруженный весом, равным весу его тела. Высота замеряется и сравнивается с высотой обычного

прыжка. Если высота прыжка с весом составляет 33% и более от высоты обычного прыжка, то никакой необходимости работы с большим весом нет. Спортсмен может поддерживать форму просто занимаясь пламетрической тренировкой, постепенно увеличивая интервалы до 3-3,5 минут. Обычно данный тест проводят на специальном коврике, подключённом к компьютеру. Коврик "засекает" время, на протяжении которого спортсмен находится в воздухе, и пересчитывает это в относительную высоту. В принципе, данный тест можно проводить и просто с помощью мелка, рулетки и калькулятора.

В случае необходимости работы с весом я хотел бы порекомендовать очень несложный комплекс упражнений, тоже не требующий специального дорогостоящего оборудования. Все эти упражнения рекомендуются делать в межсезонье и уменьшать объём и интенсивность по мере приближения к сезону.

Упражнение 1 — Медленный полуприсед с весом сзади.

Сразу оговорюсь, что под полуприседом я имею в виду положение, в котором верхние части ног (от колена до бедра) находятся параллельно полу. Опускаться ниже я не советую. Это



Ральфс со штангой

оказывает ненужную нагрузку на коленный сустав и центральную коленную связку и при этом мало помогает лучшему развитию мышц. Ноги должны быть примерно на ширине плеч или даже чуть шире. Спина по возможности прямая. Штанга кладётся на плечи, как демонстрирует чемпион мира Дэрон Ральфс. Вес выбирается в диапазоне от 30 до 35% от МОП (максимальный вес одного повторения полуприседа). Спортсмен начинает медленно и плавно приседать с весом на протяжении 5 секунд. В конце пятой секунды достигается положение полуприседа, и сразу же начинается медленный и плавный подъём на протяжении 2,5 — 3 секунд. Постепенно можно повышать интенсивность этого упражнения, доводя приседание до 3 секунд и подъёма — до 1,5-1 секунды. Стараться избегать резких движений и рывков в точке полуприседа.

Рекомендую выполнять 6 повторов и делать от 3 до 5 подходов за тренировку.

Упражнение 2 — Полуприсед с весом спереди.

Берётся вес, составляющий 75% от веса, используемого в упражнении 1. Штанга держится спереди на верхней части груди. Спина прямая. Положение ног такое же, как и при упражнении 1. Плавные равномерные приседания и вставания — 3 секунды вниз и 3 вверх. Очень важно следить за правильной техникой выполнения: бедра не должны двигаться вверх при вставании прежде, чем начнут движение вверх плечи со штангой.

Рекомендую выполнять 6 — 8 повторов и делать от 3 до 5 подходов за тренировку.

Упражнение 3 — Шаг наверх с весом.

Это упражнение особенно рекомендуется тем, у кого упражнение 1 вызывает излишнее напряжение и болевые ощущения в спине. Я рекомендую это упражнение начинать с веса в диапазоне 50 — 60% от веса для упражнения 1.

Со временем вес можно увеличивать. Положение штанги такое же, как и в упр.1.

Спортсмен ставит одну ногу на тумбу (коробочку) и делает резкий подъём вверх до полного выпрямления ноги. При этом важно, чтобы не происходило загибание коленного сустава, так как это оказывает ненужное

давление на сустав, а не на мышцы. Высоту коробочки можно менять. Я бы рекомендовал начинать с такой высоты, при которой поставленная на неё нога была бы параллельна верху коробочки. Для равномерного развития рекомендуется работать как с более низкой, так и с более высокой коробочкой. Чем выше коробочка, тем больше развиваются четырёхглавые мышцы бедра (передней части ног), чем ниже — тем больше нагрузки приходится на мышцы задней части бедра. Необходимо следить за балансом и правильностью выполнения упражнения, прежде чем увеличивать скорость движения и вес. Рекомендую выполнять 6 — 8 повторов на каждой ноге и делать от 3 до 5 подходов за тренировку.

Упражнение 4 — Выпрыгивания из полуприседа.

Вес выбирается в диапазоне 30 — 40% от МОП.

Штанга держится таким же образом, как и при упражнении 1. Спортсмен выполняет плавный полуприсед и выпрыгивает вверх, распрямляя суставы коленей и бёдер. Чем больше вес, тем большую взрывную силу развивает это упражнение. Для развития скорости и выносливости используется вес менее 33% от МОП и большее количество повторений.

Рекомендую от 4 до 6 повторов при 4 — 5 подходах. При меньшем весе количество повторов может доходить до 10 — 12.

Упражнение 5 — Сгибание ног с возрастающим сопротивлением.

Это упражнение наилучшим образом выполняется при помощи партнёра или тренера. Вес не используется. Спортсмен ложится на живот на гимнастическую скамейку или на пол и выпрямляет ноги. Партнёр придерживает ноги за пятки в районе ахиллов в то время, как спортсмен начинает плавно сгибать ноги в коленях, как показано на нижнем фото.

По мере сгибания ног партнёр увеличивает давление на ахиллы. Это упражнение может выполняться как двумя ногами, так и каждой попеременно. Ноги могут быть разведены чуть уже плеч или сведены вместе. Это позволяет проработать все части мышц бедра. Сила мышц задней части бедра должна составлять не менее 75% от силы четырёхглавой мышцы бедра. Это очень важно для предотвращения травм коленей.



При выполнении этого упражнения партнёру нужно попытаться дозировать нагрузку таким образом, чтобы отказ мышц наступал на 8 - 10 повторении. Рекомендую делать 3 - 4 подхода.

Хочу отметить, что работа с весом должна выполняться под наблюдением тренера или инструктора.

В заключение хотел бы сказать, что в современных горных лыжах физическая подготовка играет не меньшую роль, чем техника и оборудование. Об этом не стоит забывать тренерам и спортсменам, да и любителям с хорошей физической подготовкой катание принесёт гораздо большее удовольствие.

ПРЕЗИДЕНТ «СДЕЛАЛ РУЧКОЙ»

Тренерский совет начался неожиданно. Оpozдавший приблизительно на пять минут к началу (работа тренерского совета уже началась), в зале появился президент ФЛГР А.Актентьев. Устроившись на одном из мест в президиуме, Анатолий Васильевич обратился вдруг к председателю тренерского совета В.А.Иванову с вопросом:

— Что здесь происходит?

Опешивший Виктор Александрович довольно растерянно заметил:

— Тренерский совет.

— Тогда почему в зале столько посторонних? — поинтересовался президент.

— Это не посторонние, это специалисты лыжного спорта и тренеры, присутствующие на чемпионате, — ещё более растерянно заметил Иванов.

— Что здесь происходит? — снова обратился все с тем же вопросом президент ФЛГР теперь уже к государственному тренеру А.М.Кравцову.

— Тренерский совет, — ответил на сей раз уже Александр Михайлович.

— В таком случае на таком тренерском совете мне делать нечего, — заметил президент, поднявшись со стула и удаляясь из зала.

Эпизод этот, судя по всему, вскрыл (приоткрыл) некие глубинные противоречия, имеющиеся сейчас между президентом ФЛГР и его окружением. Весь год после Солт-Лейк-Сити сплочённая команда Актентьева (Актентьев, Кравцов, Раменский, Логинов и пр.) решала чрезвычайно важную (жизненно важную) для себя задачу уничтожения Грушина. Надо сказать, находясь абсолютно в патовой ситуации (проштрафившись по всем статьям), с реализацией этой задачи они справились, тем не менее, блестяще. Теперь же, похоже, на первый план в этой команде начали выходить собственные разногласия между Актентьевым и Кравцовым.

Понятно, что на предстоящих через год выборах президента А.Актентьев попытается сохранить за собой этот пост (как бы он сейчас ни утверждал, что он ни при каких обстоятельствах не будет баллотироваться (такую тактику Актентьев однажды уже применил, и она прекрасно сработала)). Точно так же понятно, что и Кравцов имеет весьма веские основания претендовать на пост президента. Он моложе, энергичнее, амбициознее. Кроме того, в его руках находится весьма немаловажный ресурс: все чиновники ФЛГР ещё совсем недавно терпеливо стояли в очереди к окошечку за зарплатой в спортивный клуб «Роснефть» и по сей день чувствуют себя в той или иной степени обязанными Кравцову. Кроме того, по слухам (впрочем, на мой взгляд, вполне достоверным), не только чиновники ФЛГР, но и многие чиновники Госкомспорта РФ не брезговали расписываться в зарплатных ведомостях спортивного клуба «Роснефть». Если иметь это обстоятельство в виду, становится понятно, почему с такой лёгкостью А.М.Кравцов совсем недавно стал государственным тренером. (Для тех, кто не понимает, что такое государственный тренер: по сути — это «государев» человек, следящий за тем, чтобы государевы деньги (деньги Госкомспорта) расходовались федерациями правильно).

К этому добавьте, что есть ещё и фигура Вьяльбе — чрезвычайно популярной в России спортсменки, несколько лет работающей в администрации губернатора Московской области Б.Громова и зарекомендовавшей себя с самой хорошей стороны (по имеющимся у нас сведениям, губернатор Еленой Вьяльбе весьма доволен). Сегодняшня Вьяльбе — совсем не та, что была пять

лет назад по окончании спортивной карьеры. На её счету уже весьма неплохие связи, чистое, незапятнанное допинговыми скандалами имя, энергия, молодость и амбиции, а значит — и возможность подтянуть в российский лыжный спорт серьёзные спонсорские деньги (ясно, что под Актентьева с Кравцовым такие деньги после Солт-Лейк-Сити подтянуть будет гораздо труднее). В общем, президентская гонка по сути уже началась и обещает быть интересной.

* * *

Впрочем, вернёмся собственно к тренерскому совету. В целом он прошёл довольно спокойно. Правда, обратила на себя внимание сложная ситуация вокруг женской команды Н.П.Лопухова. Николай Петрович категорически не хотел обсуждать проблемы своей сборной, мотивируя это тем, что только вчера прочитал в свежем номере журнала «Лыжный спорт» не понравившееся ему интервью с Анатолием Чепаловым и он не хотел бы выносить на суд общественности внутренние проблемы своей команды. Но он так и не сумел удержать реку в берегах. Сначала В.П.Рочев долго и эмоционально говорил о том, что так работать нельзя, что Лопухов применяет практику разделения в команде спортсменок на «белую» и «чёрную» кость. Потом не менее эмоционально выступил Юрий Федоренко (тренер Лилии Васильевой), а завершила тему тренер Алёны Сидько Татьяна Новикова, чуть ли не расплакавшаяся публично. По её словам, члену двух красных групп (основная и группа спринта) Кубка мира Алёне Сидько постоянно приходится испытывать сильнейший пресс со стороны Николая Петровича, и если дело пойдёт так и дальше, ей придётся забирать свою ученицу из сборной.

На фоне обсуждения доклада Лопухова остальные выступления были спокойными. Замечу лишь, что кулуарная репутация Юрия Бородавко сегодня высокая — команда работает спокойно, сплочённо, гонщики довольны своим тренером. Команда Николая Петровича Лопухова, напротив, раздираема конфликтами. Это тем более удивительно, что трудно представить себе этого спокойного и интеллигентного человека в роли катализатора каких-то скандалов.

Большое внимание было уделено судебному иску Юлии Чепаловой против компании «ADIDAS».

Ханс Хоби: «У меня в вашей стране очень много друзей, и мне трудно решиться разорвать отношения с Россией».

При этом руководители федерации выглядели растерянно. Юрий Чарковский очень эмоционально высказался в том духе, что шансы Чепаловой выиграть этот иск — нулевые. Он также рассказал о каких-то лицензиях, которые подписали все гонщики (включая Чепалову) в 2000 году и о том, что эти лицензии вполне могут заменить собою пресловутые контракты. На вопрос члена президиума ФЛГР А.Кондрашова, что, собственно, из себя представляют эти лицензии и есть ли у них срок действия, менеджер команд ответил, что лицензии эти — некоего общего свойства и срока действия у лицензий нет. На вопрос корреспондента «Л.С.» о том, есть ли всё же у ФЛГР подписанные с гонщиками контракты, менеджер ФЛГР также ответил отрицательно.

В зале присутствовал представитель «ADIDAS» Ханс Хобе, отвечающий в головном «ADIDAS» за работу с Россией. Он заметил, что руководство компании поручило ему самому решить, когда именно «ADIDAS» стоит прервать отношения с ФЛГР. Он заметил, что после Солт-Лейк-Сити рейтинг российских лыжников очень сильно упал, и руководство компании ещё тогда предложило ему разорвать отношения с Россией.

— Но у меня в России очень много друзей, и мне было трудно пойти на этот шаг, — заметил Ханс. — Теперь же, после судебного иска Чепаловой, мне будет ещё труднее убедить моё руководство в необходимости сохранения партнёрских отношений с Россией.

(Сидевший рядом со мной Андрей Кондрашов уверяет, что переводчик не совсем точно перевёл одну фразу Ханса. А именно: «...Руководство компании поручило мне самому решить, когда именно «ADIDAS» стоит прервать отношения с ФЛГР». По словам Кондрашова, эта фраза в оригинале прозвучала иначе: «Руководство «ADIDAS» ПОТРЕБОВАЛО от меня прервать отношения с ФЛГР, но мне очень трудно пойти на этот шаг из-за того, что у меня в России много друзей».

* * *

Кто с кем готовится:

Юрий Бородавко (мужчины): Иванов, Вилисов, Дементьев, Булгаков, Петухов, Алыпов, Панкратов, Легков;

Сергей Ефимов (мужчины): Рочев, Нутрихин, Новиков, Осинкин, Ревин, Щучкин, Виролайнен (последние трое — за счёт территорий);

Николай Лопухов (женщины): Воронцова, Абдухаликова, Куркина, Сидько, Нарышкина, Дубенко, Чекалева, Рочева, Биченёва;

Андрей Бояринов (женщины): Завьялова, Васильева, Хахина, Перминова.

Елена Бурухина, Наталья Коростелёва и Евгения Медведева предстоящий сезон пропустят из-за ожидаемого прибавления в семействе.

Иван ИСАЕВ,
Остров, 19 сентября

Этот псковский паренёк прошёл за последние два года такой путь, хлебнул такого лиха, что иному хватило бы на всю жизнь. Вывод он сделал страшный. Никому и ничему не верить, а случись что — выплывать теперь только самому.



Михаил ИВАНОВ:

**случись что — всё равно пойду до конца.
НО ТЕПЕРЬ УЖЕ —
В ОДИНОЧКУ.**

А.Грушин — М.Иванов... Один из самых ярких тандемов "тренер-ученик" современности. Знаменитый тренер, готовивший сначала женскую сборную страны, а потом на протяжении пяти лет — мужскую. И всегда бывший рядом с ним ученик, шедший шаг за шагом вместе со своим учителем на протяжении последних 10 лет. Потом яркая, во многом этапная для российского лыжного спорта победа Михаила в Солт-Лейк-Сити и... скорое расставание.

Сегодня Грушин и Иванов — не вместе.

Такие эпизоды — всегда драма, всегда — по живому.

Когда летом 2003 года мы обсуждали с Анатолием Михайловичем Чепаловым сложившуюся ситуацию в российском лыжном спорте (см. "Л.С." №25), эта тема не могла не всплыть в нашем разговоре. Но всплыла она словно бы мимоходом, словно бы — вскользь. Между тем, вопрос этот, безусловно, волнует сегодня всех лыжников России.

Когда я привёз в Остров на чемпионат России несколько сотен первых сигнальных номеров журнала "Лыжный спорт" №25, интервью с Чепаловым оказалось совершенно огнедышащей материей — все о нём только и говорили. Вот и Иванов, и Мищенко (первый тренер М.Иванова) отреагировали бурно.

— Зачем вам, журналистам, понадобилось публично сталкивать Грушина и Иванова? — всё допытывался у меня Павел Геннадьевич Мищенко.

Все мои доводы о том, что, наверное, сначала Александр Алексеевич и Михаил расстались сами по себе, а уж потом об этом написали журналисты, не произвели на Мищенко никакого впечатления.

— Не надо было вам с Чепаловым об этом писать, не надо было.

Вот и наш разговор с Михаилом Ивановым, обычно очень дружелюбным и приветливым молодым человеком, начался с вполне ощутимых металлических нот в голосе моего собеседника, появившихся, что скрывать, под впечатлением от только что прочитанного интервью.

Впрочем, нижеприведённая запись нашей беседы — перед вами, и вы сами можете сделать все необходимые выводы.

Иван ИСАЕВ

— Михаил, расскажу о ситуации так, как себе её вижу я, как её видят очень многие. И так, полтора или два года назад начался публичный конфликт между президентом ФЛГР А.Акентьевым и старшим тренером мужской сборной А.Грушиным. Этот конфликт развивался на виду у всей страны, какое-то участие в этом конфликте приняли и спортсмены сборной, написав в Фалуне знаменитое открытое письмо в адрес председателя Госкомспорта и Президента ОКР России. После этого была олимпийская победа Иванова в Солт-Лейк-Сити — трудная, красивая, а потом наступил какой-то провал: Грушина продолжали прессовать, отношения Грушина с Ивановым для всех оставались тайной за семью печатями, а в судебном иске Чепалова — Грушина — Кондрашова против федерации, а фактически — против Акентьева спортсмены никак себя не проявили, никак не обозначили свою позицию — ни Михаил Иванов, ни Юлия Чепалова. Проходит ещё год, Михаил Иванов ничего не показывает в Валь ди Фиемме и весной с Грушиным расстаётся. Вот формальная канва того, что произошло. И наш диалог с Чепаловым как раз и является следствием тех многочисленных вопросов, на которые люди сегодня не имеют ответа. Поэтому хотелось бы услышать из первых уст: что произошло между Михаилом Ивановым и Александром Алексеевичем Грушиным, какая такая черная кошка пробежала между ними?

— Знаете, я считаю, что сейчас самая благоприятная ситуация для того, чтобы расставить все точки над "i": мы можем завтра собрать пресс-конференцию, и если Александр Алексеевич согласится, вместе объяснить журналистам всё, что произошло.

— Но мне представляется, что пресс-конференцию завтра собрать будет трудно: здесь сейчас всего два журналиста: Кондрашов и Исаев. Причем один из них приехал сюда без камеры, в качестве члена президиума ФЛГР. Так что единственный "вооружённый" корреспондент здесь сегодня — это тот, что сидит напротив вас, так что будем считать, что наша пресс-конференция началась.

— Хорошо, давайте так: вы сказали, что когда группа Кондрашов — Чепалов — Грушин подала судебный иск против ФЛГР, спортсмены никак не обозначили своё отношение к этому иску. А я бы вернул ситуацию к этапу Кубка мира в Фалуне, когда мы отказались выйти на старт эстафеты и написали открытое письмо. Когда



На приёме в Кремле. Рукопожатие Президента.

мы оказались в этой ситуации, Александр Алексеевич задал мне вопрос: а ты пойдёшь до конца? Я сказал: пойдё. Но почему в таком случае Грушин не пошёл до конца на той же конференции в Сыктывкаре?

— А что он должен был сделать в Сыктывкаре — встать и задать вопрос?

— Да, встать и задать вопрос.

— О не выплаченных вам "Роснефть" премиальных?*

— Да нет, не о деньгах, у нас вообще в команде не принято говорить о деньгах. Ну, не заплатила мне "Роснефть" премиальные, как обещала, — значит, сами виноваты: у нас нет ни у кого личных контрактов, в которых было бы расписано всё по пунктам.

— В чём же претензии к Грушину?

— А у меня вообще никаких претензий к Грушину нет, с чего вы взяли?!

— Нет, подождите, давайте разобраться, иначе мы вообще никогда друг друга не поймём. Я так понимаю, что всё-таки претензии есть. Что должен был, по вашему мнению, сказать Грушин на конференции?

— Вы сами говорите, что вся страна писала об этой перепалке Акентьева и Грушина. И когда состоялась конференция, на которой Грушин должен был, по моему разумению, объясниться, наконец, с тренерами, Акентьев спросил его: есть ко мне какие-то претензии, вопросы? У Грушина их не оказалось. Для чего

тогда нужна была вся эта писанина, кому всё это было нужно?

— Можно, я изложу свою личную точку зрения на этот эпизод — я был в этом зале, всё это видел. Акентьев поймал Грушина врасплох. Он очень опытный аппаратчик, тертый калач, он говорил... не помню сейчас о чём, то ли о тренировочных планах, то ли отчитывался за медали в Солт-Лейк-Сити, не помню, Михаил, и в контексте этой плавной речи он вдруг произносит эту знаменитую теперь уже фразу: "А у нас с Грушиным вообще никаких противоречий нет, правда, Александр Алексеевич?". Это было сделано специально, он застал Грушина врасплох. Мне кажется, Грушин растерялся и ответил: "Нет". Бывают в жизни такие ситуации, когда человек "соскакивает". Грушин сидел в зале, быть может, задумался о чём-то своём. И вдруг — внезапный вопрос.

Грушина никто в эту секунду не понял. Не понял я, не понял Чепалов, не понял Кондрашов, никто ничего не понял. Все присутствующие в зале сразу же решили, что никаких противоречий, действительно, нет. Знаете, как это бывает: ещё вчера были противоречия, а в ночь накануне конференции провели какие-то переговоры, столковались, и вот уже на утро — противоречий никаких!

И там, знаете, какая ситуация была? Мне, например, пришлось четыре или пять раз выходить на трибуну, чтобы продать вопрос об отчёте руководства ФЛГР за допинговые скандалы в Солт-Лейк-Сити. Кондрашов в этот момент находился в самолёте Москва — Сыктывкар. Чепалов... Я очень уважаю Чепалова, это потрясающе сильный и смелый человек. Но не оратор, не трибун, он теряется в большом зале. Он встал один-единственный

* Незадолго до начала интервью мы с Михаилом довольно подробно обсуждали данную тему и этот вопрос, заданный словно бы невпопад, был на самом деле продолжением той части нашего разговора, что осталось за пределами диктофонной записи.

раз, что-то сказал своим тихим голосом, и сел. Грушин... Грушин, как ни горько мне в этом признаваться, действительно промолчал.

— Но он поднялся хотя бы раз?

— Нет. По-моему, нет.

— Ну и о чём тогда вы говорите?

— Я не собираюсь защищать Грушина, я просто хочу, чтобы вы услышали иную точку зрения на то, как это всё происходило. Мне кажется, человека застали врасплох. Потом я обсуждал с ним эту ситуацию: он говорит, я сам не сообразил, как это слетело с языка. Бывает, Михаил, такое, бывает.

— Ну хорошо, не сообразил в ту секунду, но ведь конференция после этого продолжалась?

— Да.

— И что, нельзя было через полчаса подняться на трибуну и объяснить с людьми? Неужели Грушину слова бы не дали? Зачем тогда нужны были на всю страну эти перепалки с Актёвым, если ты на конференции среди своих, среди тренеров не можешь подняться и объяснить?

— Но вы ведь знаете, как развивались события на этой конференции? Все спорные вопросы собирались обсудить под одним пунктом, который с огромным трудом удалось включить в повестку дня. Этот пункт звучал так: "Отчёт руководителей Федерации лыжных гонок России о случаях применения запрещённых препаратов отдельными спортсменами сборных команд России на Олимпийских играх

в Солт-Лейк-Сити". Этот вопрос был проголосован единогласно всем залом, но нас обманули, обманули конференцию, не дав его обсудить.** Собственно говоря, попытке защитить интересы общественности и посвящён судебный иск Кондрашова, Грушина и Чепалова против ФЛГР. Они пытаются отстоять наше право ставить вопросы и добиваться ответов от руководителей федерации.

— И всё равно, что ни говорите, я не понимаю, почему Грушин так повёл себя в Сыктывкаре...

Теперь, по прошествии времени, я на многое смотрю иными глазами.

Первое время, когда мы начали работать с Александром Алексеевичем, у нас всё было посвящено тренировочному процессу, цель была только одна — победа, наивысший результат. В последние же два года очень много стало звучать цифр, слишком часто разговор стал идти о деньгах. Очень много он стал привносить в команду эти вот нотки.

— Объясните, не понимаю.

— Говорил, что сейчас денег нет, мы зависим от этого, от этого, от этого. То есть, когда мы задавали какие-то конкретные вопросы по финансам, он отвечал: я не знаю, вы же видите, как сейчас разворачивается ситуация.

— Это вы о каком сезоне говорите?

Валь ди Фиемме или Солт-Лейк-Сити?

— Солт-Лейк-Сити, самая концовка сезона, и весь следующий сезон...

— У него не было денег на сборы, медикаменты?

— Да, в последний год мы постоянно слышали о нехватке денег: то у нас не было денег на напитки, то ещё на что-то. Очень изменилась ситуация... И всё же не это было главным. Я не видел в последнее время огонька в тренировочном процессе. Не было того настроения, когда в 1995 году я с ним только начинал тренироваться. Когда только спорт, результат, тренировки....

А сейчас... Очень много политики.

— Миша, но ведь это была ваша общая воля. Вы же видите: два года назад начали прессовать Грушина, начали прессовать вас. И я так понимаю, что это было ваше общее решение — бороться за право иметь собственное видение тренировочного процесса, за право не оглядываться на окрики и тычки в спину. Почему вы сейчас предъявляете Грушину претензии в том, что...

— Я к Грушину никаких претензий не предъявляю! Вообще никаких!!! Я с ним работал, я ничего плохого не скажу о тренировочном процессе, что он какой-то плохой тренер. У каждого свое видение тренировочного процесса, и я могу сказать только слова благодарности, потому что он возился с нами, по крайней мере со мной, когда он тренировал ещё женскую команду, а я тренировался сбоку. Он уделял внимание, всё время меня вёл, то есть всё было "от" и "до". Но во все эти годы у нас спорт был на первом месте. Сейчас же... очень много политики. Это к вопросу о том, почему я отошёл в сторону, и почему я не тренируюсь сейчас с ним. Я тренируюсь с Бородавко.

Я могу сказать, что во все годы, что мы работали с Грушиным, мы делали одну работу. Сейчас с Юрием Викторовичем мы делаем другую работу. В этом году мне в любом случае надо было менять схему подготовки, менять схему деятельности. Совсем другие группы мышц нужно начинать готовить — те, которые в те годы были задвинуты на задний план. Поэтому даже если бы Грушин в этом году работал с основным составом, если бы я не смог убедить его начать делать другую работу, совершенно противоположную, я бы ушёл.

— Давайте попробуем вернуться к

** Подробнее об этой конференции см. "Л.С." №21, стр. 72.



Сразу после победы в Солт-Лейк-Сити — череда чествований, приёмов, поздравлений, презентаций. **Иванов** и **Грушин** всем нужны, все рады возможности их увидеть, потрогать, поздравить... Иванов и Грушин — пока ещё вместе.



REUTERS

конференции в Сыктывкаре — я всё-таки хочу абсолютно точно уяснить себе вашу позицию. Итак, Грушин не встал и не выступил...

— Да.

— Не защитил и не пошёл до конца.

— Да. То есть там не нужно было отстаивать чьи-то права, какого-то конкретного спортсмена, но нужно было хотя бы встать и побороться за свои права.

— А он этого не сделал?

— Я считаю, что нет. Может быть, он считает, что отстоял свои интересы, не знаю, но весь этот конфликт, вся суть претензий Грушина к Акентьеву, о которых он высказывал свои суждения журналистам тех или иных изданий, не были высказаны Грушиным специалистам, тренерам. Я считаю, что он не стал отстаивать свои убеждения, сдался.

— Этот эпизод стал переломным моментом в ваших с Грушиным отношениях?

— Да я не скажу, что у нас как-то там переломились отношения с Грушиным, у нас и сейчас хорошие отношения. Просто он тренирует сейчас свою команду, я тренируюсь с другой

командой. Здесь нет никакого конфликта между Ивановым и Грушиным. Может быть, если бы он позвонил мне и сказал: "Мы сейчас создаем экспериментальную команду, подумай, как ты, будешь работать с нами?", может быть, и было бы что обсуждать. Но не было этого звонка, не было этого предложения! Это вот разговор из разряда тех, когда люди приезжают из Москвы и говорят: а почему ты не пошёл к Грушину тренироваться, — он экспериментальную команду создал, почему вы не вместе? Но поймите, лично со мной на эту тему никто не разговаривал. А потом получается, что Иванов предал Грушина.

— Можно, я выскажу сомнения в том, что всё было действительно так вот гладко: вы просто остались готовиться со сборной командой, а он просто создал свою экспериментальную группу? Все равно мы видим, что вы с Грушиным прошли большой жизненный путь. Именно с ним вы стали бронзовым призёром чемпионата мира в Лахти, олимпийским чемпионом Солт-Лейк-Сити. И я не поверю, что это расставание может быть таким:

Мы не знаем, как дальше сложится спортивная судьба **Иванова**. Может быть, его ждут ещё многие победы (дай-то Бог!), а быть может, этот пьедестал, эта медаль останутся навсегда самым большим достижением псковского гонщика в большом спорте. Но как бы ни сложилась его дальнейшая жизнь, теперь уже навсегда с этими двумя людьми он связан невидимой нитью.

Иохан Мюлепп — белокурой немецкая бестия с испанским паспортом — пусть даже дисквалифицированный и разжалованный, всё же стоял на этом пьедестале тогда в Солт-Лейк-Сити на одну ступень выше Иванова, и Мишка не забудет этого — такое остаётся на подкорке навсегда.

Андрюс Веерпалу, напротив — приятное воспоминание. Этот эстонец выиграл "тридцатку" на чемпионате мира в Лахти (Иванов был в той гонке третьим), и это у Андрюса Мишка взял самый настоящий, 100-процентный реванш в Солт-Лейк-Сити.

вы ПРОСТО остались со сборной командой, а он ПРОСТО создал экспериментальную группу, в которую не пригласил вас.

— А придётся поверить! Придётся! Так и есть! Иванов остался со сборной командой страны, Грушин создал свою команду. Всё! И нет ничего, что породило бы какой-то конфликт между нами. Чтобы я сказал: Александр Алексеевич, я вам не доверяю, вы не умеете тренировать, я ухожу к другому тренеру. Ничего такого не было! Я и не скажу никогда, что Грушин плохой тренер. Грушин — блестящий тренер, у него есть своё видение вопроса. Но сейчас я тренируюсь с другим тренером. У него другое видение, и я не скажу, что это видение — плохое. У Юрия Викторовича есть свои наметки, свои работы, он ищет, и я считаю, что он идёт пра-



Начало больших побед — Лаhti, 2001 год, чемпионат мира. Норвежец **Фроде Эстил** (тот, что слева) проиграл эстонцу **Андрюсу Веерпалу** (в центре) каких-то 0,2 секунды — бывает же такое! **Миша** же проиграл обоим существенно больше — около полуминуты.

Первая медаль, первый подиум, первая обязательная протокольная съёмка для международных информационных агентств. Первые подступы к Вершине...

வில்ным путём. У молодых ребят, готовившихся в течение нескольких последних лет именно с ним, есть результат. И если говорить о Грушине, то я ни в коем случае не стану обвинять его в том, что плохо выступил, например, в Валь ди Фиемме. Виноват прежде всего сам.

— К чемпионату мира в Валь ди Фиемме вы готовились с ним?

— Естественно. Я был членом сборной команды и готовился под руководством Александра Алексеевича.

— Знаете, Михаил, есть люди — и их очень много — которые умеют мастерски прятаться за теми или иными обтекаемыми фразами. Иной раз проговоришь с таким человеком час, а сядешь расшифровывать плёнку, и думаешь — чего человек сказал? Вы всегда производили на меня впечатление очень цельного, открытого человека. И я в первый раз слышу от вас слова, которым... не верю.

— Да вы задавайте конкретные вопросы, и получите на них конкретные ответы.

— Я и говорю, что не верю, что всё это ПРОСТО ТАК случилось. Вы хоть сели с ним, поговорили, объяснились?

— Хороший вопрос. После Валь

ди Фиемме Грушин не поехал на последние этапы Кубка мира, он остался решать вопросы в Москве, а я после возвращения с этапов приехал домой и лёг в больницу. На этом сезон и закончился. Потом Грушин приезжал сюда в Остров, и у нас с ним как-то так и не получилось разговора. Я три раза подходил к нему. Один раз прихожу после тренировки, говорю: Александр Алексеевич, вы ещё будете здесь, надо поговорить, пообщаться? Он мне отвечает: да, я ещё здесь, сейчас вот съезжу к матери, и вернусь, приеду... Вечером узнаю — уехал совсем. Потом мы опять с ним встречались, и опять он куда-то отошёл, и опять разговора не получилось. Если бы он хотел видеть меня в своей команде, он бы сказал: Миша, тут вот такая ситуация... Да и не важно, что он сказал бы, хоть что-то сказал бы. Но ведь не было этого! И я остался со сборной командой, с Бородавко. Но прежде чем согласиться готовиться с Бородавко, я разговаривал с ним около полутора часов. Я высказал ему свою точку зрения, как я вижу тренировочный процесс, и он полностью со мной согласился. Мало того, он указал на какие-то мои ошибки, сказал, чего мне, по его мнению, не хватает. Да я и сам на протяжении всех этих

лет, наблюдая, как не могу нормально завершить сезон, всё время думал об этом. Если бы у нас с Бородавко разговор не получился, если бы он стал настаивать на своём, я бы и в этой команде не стал тренироваться. Тренировался бы непосредственно здесь, в Острове, на базе.

— Можно, я задам вам один непростой вопрос? Я знаю о том, что после Солт-Лейк-Сити сборная команда проходила обследование в Кубинке. Обследование это оплатил спортивный клуб "Роснефть". И знаю, что врачи тогда дали очень жёсткую оценку физического состояния Михаила Иванова: и иммунодефицит, и потеря работоспособности, и бог его знает что там ещё. Александр Михайлович Кравцов потом достаточно красноречиво рассказывал о результатах этого обследования Иванова в самых различных кабинетах. В то же время от Грушина я слышал, что аналогичное обследование в лаборатории ВНИИФК (на протяжении многих лет тестирующей самые различные сборные команды страны и хранящей результаты всех этих обследований), прошедшее почти в те же сроки, показало прямо противоположные результаты — Иванов показал себя совершенно здоровым человеком. Как вы относитесь к результатам всех этих обследований?

— Я скажу так: какое бы обследо-

*** УМО — углублённое медицинское обследование.



Прошло пять лет. Мы следили на протяжении всех этих долгих лет за работой Тренера и одного из лучших его учеников. Первая победа на этапе Кубка мира, первая «бронза» чемпионата мира, первое олимпийское «золото». Сегодняшней статьёй мы ставим точку в этой истории - дальше, видимо, каждый из этих людей пойдёт уже своей дорогой.



Дёмино, потому что я не смогу показать результат. Нужно ли мне это? Нет, надо бежать!

— Очень хорошо, что вы сами заговорили про Рыбинск. А как вы себе представляете попадание на чемпионат мира, если обнародован спортивный принцип отбора и нужно бороться за очки для того, чтобы стать членом команды? Я плавно перехожу к вопросу, который достаточно подробно обсуждался в нашей беседе с Чепаловым о том, что Иванов и Новиков не прошли в команду по спортивному принципу. Как может Михаил Иванов не выйти на старт "полтинника" в Рыбинске, не набрать необходимого количества очков и попасть при этом на чемпионат мира в Валь ди Фиемме?

— Очень просто — Иванов туда не едет, и никаких гвоздей.

— То есть, заявляя Грушину о том, что вам не надо бежать 50 км, вы были согласны с тем, что вы не должны ехать в Валь ди Фиемме?

— Я не занимаюсь подсчётом очков, как это делают некоторые спортсмены, когда считают, сколько им надо набрать баллов, чтобы попасть в команду. Я спортсмен, я выхожу на старт и показываю результат, на который способен. И если я не попадаю в команду, то и не надо меня туда везти.

— То есть в Рыбинске вы уже пони-

* надпись на американских денежных знаках

мали, что в Валь ди Фиемме вам ехать не нужно? Что, отказываясь выйти на старт последней гонки, вы ставите крест на возможности поехать в составе российской сборной в Валь ди Фиемме?

— Да я вообще не думал о том, что, если я не выйду на старт "полтинника", я не поеду на чемпионата мира! То есть, по большому счёту, я бы не расстроился, если бы меня не взяли на чемпионат мира. Я бы, наоборот, посчитал, что в этом году мы поступили правильно. Но, должен заметить, что никто ведь нам, спортсменам, не рассказывал, кто именно прошёл по очкам в команду. Никто не собрал нас и не сказал, например: ребята, Иванов и Новиков не про-

ходят в команду, но мы предлагаем их всё-таки взять потому-то, потому-то и потому-то.

— Всё правильно, спортсменов в эти вопросы не посвящали. Судьбу сборных команд определяла некая группа, — даже не знаю, как её назвать. Это был и не тренерский совет, и не президиум федерации, а уже не знаю, что: Актёв, Раменский, Кравцов, Грушин, ещё кто-то. Непонятно, какие официальные полномочия были у этой группы, какие права. Но спортсменов эти люди ни о чём не спрашивали, это точно.

— Но почему это было не сделать? Собрали бы, например, нас четверых: Иванова и Новикова, которых планировали везти в Валь ди Фиемме вместо Тишкина и Осинкина, и сказали: так и так, в силу таких-то причин, Дима и Дима, мы хотим взять вместо вас Мишу и Сергея. Что вы по этому поводу думаете? И могу вам сказать, что если бы я узнал, что не прохожу в команду и выбиваю из сборной Тишкина или Осинкина, я бы сразу сказал: ни в какой Валь ди Фиемме я не еду, я еду домой.

— Когда вы отправились в Италию, вы знали, что едете туда на месте совсем других людей?

— Нет, я об этом узнал только в Валь ди Фиемме.

— Я слышал в пресс-центре чемпионата в Рыбинске от журналистов, цитировавших Михаила Иванова, который ска-

зал, что не поедет в Валь ди Фиемме, если не пройдёт в команду.

— Правильно, именно так я и сказал.

— А вы поехали, не зная всей этой подоплёки?

— Я даже никого ни о чём и не спрашивал, у меня голова о другом болела: я был очень усталым после 50 км и оставался при своем убеждении, что мне не надо было выходить на старт этой гонки. И только в Валь ди Фиемме я услышал от Кравцова: Иванов-то по очкам у нас в команду даже и не проходил, что мы будем его ставить? И только тогда я обо всём узнал. И что мне теперь было крыльями махать, — ты уже здесь, ты уже гонку пробежал? А человек из-за тебя дома сидит. Так что я считаю, что Чепалов абсолютно прав в этом вопросе.

— Миша, а как вообще ваша жизнь складывалась после Солт-Лейк-Сити? После 23 февраля 2002 года вы стали очень противоречивой личностью в России: вы стали национальным героем, вас мгновенно полюбила вся страна. В то же время вряд ли какой-то другой спортсмен за этот год пережил такой мощный прессинг, как вы. Ваши ощущения от этого года, проживания в ранге олимпийского чемпиона?

— Много дополнительной ответственности. Если бы я оставался просто членом сборной команды России по лыжным гонкам, можно было себе что-то большее позволить. А сейчас я многое не могу из-за того, что люди могут сказать: Иванов зазнался, ребята "заелись". Вот и после фалунского письма ни про кого так не говорили, как обо мне: Иванов стал многое себе позволять такое, чего раньше не позволял.

— Но вот то, о чём говорит в своём интервью Виталий Денисов: дескать, главный тренер на протяжении всего сезона утверждал, что Иванов — ненастоящий олимпийский чемпион, что ему золотую медаль подарили и т.д. — неужели это соответствует действительности?

— Ну, сказал человек, и сказал. Что я могу тут поделывать? Значит, у него такое видение вопроса. Пусть он остаётся при своём мнении. Если бы он ещё это своё мнение мне и в глаза высказывал, было бы совсем хорошо. Но он этого, к сожалению, не делает, говорит за спиной.

— Ваши впечатления от работы с Бородавко, сколько месяцев вы работаете вместе?

ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ И ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖ



194295, Санкт-Петербург,
пр. Художников, д. 22/2.
тел.: (812) 598 18 27
факс: (812) 597 22 40
info@skiline.ru
www.skiline.ru

ФИРМА "ГАЙС-СПОРТ" ПРЕДЛАГАЕТ
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ
ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ
И СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ
ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



ROSSIGNOL



- ШИРОКИЙ ВЫБОР ЛЫЖ, БОТИНОК, КРЕПЛЕНИЙ, ПАЛОК, МАЗЕЙ, СРЕДСТВ УХОДА ЗА ЛЫЖАМИ.
- КОЛЛЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И АКТИВНОГО ОТДЫХА.
- ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ И ПОСТАВОК ПО КОНТРАКТАМ.
- ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН "СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ" В ЦЕНТРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.
- ТОРГОВЛЯ ПО ПОЧТЕ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ, СО СКИДКОЙ 10%.

ДЛЯ ЭЛИТНЫХ ГОНЩИКОВ
ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ
ДЛЯ ПОХОДОВ И ПРОГУЛОК
ДЛЯ ДЕТЕЙ



СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ

Владимирский пр., 6/1, тел. (812) 113-36-47

— Сейчас идёт четвёртый сбор. Скажем так: я не был на первом сборе команды, не поехал на юг. Я высказал Юрию Викторовичу свою точку зрения: я дома спокойно втянусь в работу и со второго сбора (а фактически — с первого официального сбора) подключаюсь к работе с командой. То есть мы обсудили план, он рассказал, какую работу мне надо, по его мнению, проделать, я с этим согласился, и всё. Я очень доволен этими отношениями. Потому что в аналогичной ситуации с Александром Алексеевичем у нас вышло как-то...

Я, например, с удивлением на чемпионате мира в Валь ди Фиемме прочитал статью в "Коммерсанте", в которой Грушин сокрушался по поводу того, что Иванов не поехал на первый сбор с командой в Белоруссию, а поехал с "Юностью" на юг. У меня, действительно, после завершения олимпийского сезона не было никакого желания работать, я чувствовал, что не готов проводить первый тренировочный сбор в Белоруссии. И я изложил свою точку зрения Александру Алексеевичу: так и так, можно я не поеду в Белоруссию, а проведу первый сбор на юге? Ну, давай, — ответил он мне, — смотри сам. То есть он никак не возразил. Хотя я уже тогда почувствовал, что он против. Но если ты против, скажи об этом прямо: я против. А так я уехал на юг, и после чемпионата мира прочитал, что Иванов, оказывается, только с июня месяца подключился к работе с командой: "...мне надо было настоять на своём, настоять, чтобы он провёл первый сбор с командой, а я поддался Мишиному окружению и поэтому получилась то, что получилось". То есть, не тренируясь месяц в команде, я оказался сам виноват в том, что так плохо пробежал сезон, — вот какой вывод можно сделать из этой статьи. Я очень надеюсь, что с Юрием Викторовичем у нас не произойдёт повторения этой ситуации. Обидело, что я, не тренируясь один месяц с командой, оказывается, поберегся или что-то там ещё. И ладно было бы написано, что это я сам так сделал. А то ведь — поддался окружению. При чём здесь окружение? Я привык отвечать за свои поступки. Я звонил, мне было сказано. Всё, никакого окружения не было, мы говорили с тренером напрямую, при чём тут окружение?

— Ну, и последний вопрос, или, скажем

так, блок вопросов: Иванов и Остров, Иванов и Мищенко. Кстати, как правильно произносится фамилия Павла Геннадьевича, на каком слогe надо делать ударение?

— На последнем.

— О'кей. Что сейчас происходит в Острове? Каков статус этой базы? Кто вкладывает в неё деньги — государство, федерация, областная и городская администрации, частные инвесторы? Всё это очень интересно — Остров строится, развивается, всё это происходит на наших глазах.

— Я не хочу отвечать на этот вопрос. Есть Павел Геннадьевич, он хозяйственник, он пусть на эти вопросы и отвечает. Я для себя сделал за последний год один очень важный вывод: есть спортсмен, и есть политика. Не надо туда соваться. Спортсмен должен заниматься своей профессиональной деятельностью, и больше ничем. Да, я знаю базу, знаю её проблемы. Но за послений год я убедился, что каждый должен заниматься своим делом. Домохозяйка должна сидеть дома и растить детей. А спортсмен должен тренироваться, выходить на старт и бежать.

— Не жалеете о чём-то, что сделано за последние два года?

— Нет, что сделано, то сделано. Потому что за последнее время меня жизнь научила: если что-то делаешь, то и делай. Если я что-то делал, значит, на тот момент я считал нужным делать именно это.

— Случись что в этой жизни, если нужно будет отстаивать свою точку зрения, пойдёте вы на конфликт с президентом ФЛГР, тренером, кем бы то ни было ещё? Или прожитый кусок жизни научил вас тому, что не нужно спортсмену во всё это вступать?

— Всё конечно, будет зависеть от ситуации. Но, знаете, один мудрый человек мне сказал тут недавно: "Они между собой договорятся в любом случае. А вот ты останешься за бортом, останешься один на один со своей проблемой, и никто тебе не поможет, если они договорятся". Если какая-то

ситуация будет касаться лично меня, то я пойду, и пойду до конца. Но не с кем-то вместе, это я уже прошёл. Только я, и больше никто. Один — да, и буду отвечать за свои слова и поступки. Вдвоём — нет.

— Хорошо, Михаил, я хочу пожелать вам удачи. Я считаю, что у вас позади невероятный звёздный миг — вы были первым олимпийским чемпионом в российском лыжном спорте за последние полтора десятилетия. Вообще первым олимпийским чемпионом в новейшей российской истории. Позади у вас очень тяжёлый период, и я желаю вам от имени всех россиян, которые считают вас национальным героем России (не тем Героем России, которому звёзды вешают, а тем героем, которого таковым делает народная молва) ещё раз подняться на пьедестал — неважно, с Грушиным ли, с Бородавко ли, самому ли по себе; желаю оставаться самим собой и уметь на каждом этапе своей жизни отвечать за свои слова и поступки.

— Спасибо.

Беседовал **Иван ИСАЕВ**,
18 сентября 2003 г.
Москва — Остров — Москва

НЕОБХОДИМОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

Расшифровав эту плёнку, я позвонил Грушину и предложил подъехать к нему домой, чтобы Александр Алексеевич мог прочитать текст интервью и прокомментировать его.

— Не хочу. — ответил Грушин.

— Я подвёл черту под этим куском моей жизни. Вместе нам уже не быть, так чего теперь комментировать? Я не знаю, что он там сказал вам...

— Я же говорю — могу подъехать...

— Да нет же, не хочу. Понимаете, человеку сделали судьбу, он понялся на вершину. Ту вершину, о которой мечтают очень многие, но на которую так и не поднимаются. При любой ситуации, что бы ни было между нами плохого или хорошего, Миша стал олимпийским чемпионом, стал человеком, вошедшим в историю, человеком, завоевавшим себе возможность состояться в этой жизни и после спорта. Очень многое от этой победы приобрела и база в Острове. Мы были товарищами, партнёрами, единомышленниками: я, Миша, его первый тренер Павел Геннадьевич Мищенко. Мы работали, мы так много и так вдохновенно работали...

А сегодня у каждого — свой путь. И что я должен теперь комментировать?..



«ЛЫЖНЯ ЛУКЬЯНОВЫХ» — УРАЛЬСКИЙ НОВИЧОК НЕРОБКОГО ДЕСЯТКА

Нынешний, шестой по счёту рейтинг лыжных марафонов России, составляемый журналом "Лыжный спорт", насчитывает рекордное число гонок участников — 73*. И вновь, как и в прошлые годы, внизу рейтинга мы публикуем список не состоявшихся по тем или иным причинам марафонов, присутствовавших в прошлогоднем рейтинге. Какие-то из этих марафонов не состоялись из-за сильного ветра, мороза, какие-то — ввиду объединения с другими гонками, какие-то — из-за сокращения дистанции. Таких "потерянных" гонок в этом году 13.

Одного беглого взгляда на верхнюю часть рейтинга достаточно, чтобы увидеть, что марафонское движение в стране по-прежнему набирает обороты. За исключением "Лыжни России", вышедшей в последние годы на устойчивое "плато" по количеству участников (1436-1580-1433-1432), все остальные участники из верхней части таблицы ощутимо прибавили. Например, прибавил, и заметно, Марафон Праздника Севера (891-757-784-976), вплотную подошедший к очень важному психологическому рубежу в 1.000 человек на финише. Сделала следующий шаг вперёд и "Московская Лыжня" (686-811), имевшая в этом году очень неплохие отзывы участников. Прибавили по сравнению с прошлым годом и "Супер-сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" (310-521), и вернувшийся в рейтинг Токсовский марафон (502-477-***-455), и екатеринбургская Европа-Азия (234-188-281-305), и Гонка МВТУ (223-232-190-293).

Появились в верхней части рейтинга и новички. Так, уже второй год подряд больше 100 участников на финише набирает Большой Альпинистский Марафон им. Пономарчука, подтвердивший, таким образом, свой устойчивый рост (74-94-122-113). Впервые в этом году преодолел рубеж в 100 человек и Мотовелихинский марафон (56-39-61-110).

Есть и потери: покинули верхнюю часть рейтинга Вятский марафон (109-124-126-37), Пробег вокруг озера Тургояк (***-***-144-68), прекратил своё существование устойчиво набиравший в последние годы более 100 человек на финише Битцевский марафон (103-153-159-

**), поскольку с 2003 года Битцевский марафон объединился с "Супер-сотней".

* * *

Одним из новичков рейтинга стал марафон лыжного фестиваля "Лыжня Лукьяновых". На этом фестивале побывал член редакционного совета "Л.С.", обозреватель РТР Андрей Кондрашов, которого мы попросили рассказать об этом марафоне.

— Во-первых, это не марафон, а настоящий фестиваль лыжного спорта, праздник. И в программе этого праздника 50-километровый марафон — всего лишь один из номеров программы, пусть даже и самый значимый.

Чем интересен этот фестиваль? Скажем так: к фестивалю этого года оказались приурочены проводы из большого спорта прославленного российского биатлониста Виктора Майгурова — ученика мужа и жены Лукьяновых. Проводить Виктора приехали многие известные наши спортсмены, в том числе, например, и Сергей Чепиков.

Во-вторых, меня приятно удивила здешняя атмосфера. Лыжные соревнования проходили под сопровождение... живой музыки. Весь день на стадионе играл настоящий оркестр — очень известный Свердловский коллектив, лауреат нескольких международных конкурсов.

В-третьих, зрители. Видно было, что со зрителями организаторы очень хорошо поработали — по-моему, на этот праздник собралась едва ли не половина населения посёлка; кроме того, подтянулись зрители и из окрестных городков и посёлков, приехали две телекомпании из Свердловска, не говоря уж о местном, североуральском телевидении.

В-четвёртых — размах, уровень, перспективы соревнований. Я знаю, что организаторы сейчас собираются приобретать тяжёлую машину для подготовки лыжных трасс — ОАО

"Севуралбиксидруда" хочет спонсировать покупку ретрака для подготовки здешних трасс.

Или вот такой штрих: представьте себе — соревнования обслуживаются с помощью системы электронного хронометража! Кстати, её в Свердловске как раз и изготавливают, так что ничего удивительного в этом вроде бы и нет. Но она там работала! Я не на всех соревнованиях всероссийского уровня вижу эту систему. То есть спортсмен прибегал, и тут же на табло видел своё время, время лидера, занятое место. И, что самое приятное, это всё видели и зрители.

Призы были очень впечатляющими, организаторы подтянули много спонсоров. Я уж не говорю о программах, вымпелах, буклетах, другой атрибутике. А вечером — салют, концерт, награждение в местном Дворце культуры, и снова оркестр, танцы, песни... В общем, это был действительно настоящий спортивный праздник.

* * *

А вот письмо, пришедшее в редакцию от нашего старинного знакомого Дениса, и снова речь пойдёт о новичке рейтинга — саратовской "Гонке памяти".

"Здравствуй, "Л.С."! Посылаю протокол ещё одного марафона, прошедшего у нас. Назван "Гонкой памяти", в честь всех тренеров и энтузиастов лыжного спорта нашей области. Первоначально идея была собрать воедино участки разных дистанций, на которых проводились соревнования с 70-х годов, когда на старт эстафеты "Открытия города" выходило свыше 100 (!) команд различных трудовых и спортивных коллективов. Эти дистанции располагались в определённых зонах лесного массива, который в поперечнике имеет около 10 км. Со временем они позарастали так, что нам даже не верилось, когда "старики" говорили: а вот

* Напомним данные за прошлые годы: 1998 — 57 марафонов, 1999 — 46, 2000 — 63, 2001 — 69, 2002 — 65).

Чемпион олимпийских игр по фристайлу в Солт-Лейк-Сити АЛЕКС ВАЛЕНТА

SPORTEN
Чехия www.sporten.ru

Горные, туристические, беговые лыжи, лыжные палки высокого качества по доступным ценам для любителей и профессионалов



www.birki.ru

Эксклюзивный дистрибьютор
SPORTEN и BIRKI - компания **ЭКСПОРС**
Офис оптовых продаж -
Москва, ул. Ивана Франко, д. 48
(095) 231-78-78;
www.expors.ru

Москва
магазин "Панспортсмен"
ул. Стромынка, д. 18, (095) 787-16-16
ЧП Кирьянов - горнолыжный рынок Сайкина, 8-916-37157-17

г. Сочи, Красная Поляна, (8622) 43-00-31
г. Владивосток, Океанский проспект, д. 110, магазин "Олимп", (4232) 45-68-91

г. Челябинск, ул. Карла Маркса, д. 70, магазин "Спортивный стиль" (3512) 63-51-56

г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 42/10, магазин "Спорттовары" (3432) 76-43-49

в этот подъём мы когда-то бежали. Жалко, что технически осуществить возрождение этого круга трудно — круг будет тяжёлый, никак не менее 25 км, и весь сезон его надо будет укатывать. А так сделали с небольшими подъёмами 16-километровый круг, на котором много равнины. Плюс — свободный стиль, что ещё по весне нужно для ветеранов?"

* * *

А это письмо — от нашего хорошего знакомого с Камчатки — Б.Г.Котикова, организатора Мутновского экстремального марафона (МЭМ), о котором мы уже писали в прошлогоднем нашем рейтинге-обзоре. Оказалось, что за этот год Борис Геннадьевич пошёл ещё дальше — организовал пробеги-спутники основного марафона — 31 августа на Камчатке состоялся экстремальный велокросс, а 21 сентября — экстремальный кросс и поход. Впрочем, предоставим слово самому Котику.

"Идея проведения "Экстремального кросса и похода" родилась на туристической тропе к Карышшинским горячим источникам, которую я наметил, прорубил и прокошил собственными руками. Я люблю места Верхней Паратунки, где я начал работать и продолжаю отдыхать с 1980 года. В свое время я пообещал лыжникам экстремальный кубок, то есть к Мутновскому марафону добавить пару экстремальных гонок: сначала провести кросс и, если удастся воплотить в жизнь идею вашего журнала — то потом и велокросс. Но проблема в том, что горных велосипедов на Камчатке очень мало. Хотя проведение таких соревнований, конечно, подтолкнет к их приобретению.

"ЭКиП" вызвал большой интерес у лыжников всех возрастов, коих вышло на старт 63 участника, и никого не разочаровал, в том числе и болельщиков. Соревнования состоялись теплым осенним днем, когда в лесу бушевала "золотая осень", что придавало соревнованиям особый колорит. Имея в виду, что на Камчатке летом до сих пор не проводилось ни одного легкоатлетического соревнования, неудивительно, что участники расплескивали силы и эмоции по всей дистанции. Поэтому в своем отчете главный судья соревнований, судья республиканской категории В.И.Тимошенко сделал следующую запись: "Сохранить дату проведения".

Дистанция осложнялась необходимостью преодолевать поваленные деревья, овраги, россыпи камней, ручьи и лужи, крутые подъемы и спуски, но все эти препятствия как раз и создают экстремальные условия".

К словам Бориса Геннадьевича добавим, что с этого года организаторы Авачинского и Мутновского марафонов договорились о проведении своих соревнований с интервалом не в две недели, как это было раньше, а всего лишь в одну неделю. Это обстоятельство делает возможную весеннюю поездку на Камчатку лыжников с материка ещё более привлекательной. А ведь можно совместить эту поездку ещё и с ездой в Комсомольск-на-Амуре на Лот-марафон "Мяо-Чан" на призы Юлии Чепаловой. Вот уж поистине будет во всех отношениях увлекательное дальневосточное турне!"

* * *

И напоследок — ещё один рассказ, и снова о дебютанте рейтинга. Вот о чём нам поведал Николай Сергеев из Ангарска.

"Лыжный марафон на призы К.Б.Зайцева", открывшийся 9 марта на лыжном стадионе "Ермак", стал первым марафоном на красивой обновленной трассе в лесу в пятнадцати километрах от Ангарска.

Путь гонки представлял собой на карте своеобразную восьмерку длиной 10 км. Пробежав свободным стилем пять восьмерок подряд, можно было рассчитывать на богатые призы от депутата Государственной Думы Константина Зайцева. Зайцев, сам в прошлом неплохой лыжник, давно опекает лыжный спорт в Иркутской области. Не случайно, увидев на месте старта талисман марафона — плюшевого зайчика, можно было понять, откуда "растут уши".

Трасса ангарского марафона — одна из сложнейших в сибирском регионе. Сумма перепада высот по вертикали составляет 1.400 метров. Изобилие 100- и 200-метровых спусков и подъемов, а также "фирменное блюдо" — 300-метровый тягун с крутым лысым "черепом" в конце, хорошо знакомы местным лыжникам. А вот для приезжих он оказался "приятным" сюрпризом.

Все победители и призеры соревнований были одарены щедрыми призами от организаторов. Даже весело было сознавать, с какими приятными трудностями победитель марафона Миша Иванов (двойной тезка олимпийского чемпиона Солт-Лейк-Сити) повезет огромный телевизор домой в Улан-Удэ. Стоит отметить отличную организацию лыжного марафона Байкало-Ангарским фондом развития спорта.езде всего хватало, все было к месту.

В этих соревнованиях приняло участие 120 спортсменов. Сто двадцать счастливых людей с отличным здоровьем и содержательной жизнью".

* * *

И напоследок — таблица с перечнем марафонов, имевших за последние три года хотя бы один раз более 100 человек на финише. Здесь пока только одно прибавление — Мотовелихинский марафон. Таким образом, на сегодняшний день подобных марафонов в России уже 21.

* «Л.С.»: Перед поездкой обязательно свяжитесь с организаторами и уточните даты проведения гонок и условия приема иногородних гостей.

"КЛУБ "100" (в клуб "100" включаются марафоны, хотя бы однажды за последние три года имевшие 100 и более человек на финише)							
название гонки (марафона)	1997 г.	1998 г.	1999 г.	2000 г.	2001 г.	2002 г.	2003 г.
1 ЛЫЖНЯ РОССИИ	989	841	1150	1436	1508	1433	1432
2 67 МЕЖД. МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	511	414	517	891	757	784	976
3 "МОСКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ"	*	*	*	*	*	686	811
4 "СУПЕР-СОТНЯ" НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА "ЛЫЖНЫЙ СПОРТ"	*	*	*	*	*	310	521
17 3 МЕЖД. ТОКСОВСКИЙ МАРАФОН	*	69	587	502	477	*	455
5 ХVIII МЕЖДУН. МАРАФОН "ЕВРОПА-АЗИЯ"	279	234	203	234	188	281	305
7 ГОНКА МВТУ	74	132	191	223	232	190	293
6 МАРАФОН ЗАВОДА "ДВИГАТЕЛЬ"	*	78	109	146	187	193	207
14 14 ТОЛЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	*	97	119	201	141	133	198
9 ГОНКА НА ВЫЖИВ-Е В ЧЕСТЬ А. ЗАВЬЯЛОВА	*	72	77	201	139	167	190
12 МОСК. КЛАСС. МАРАФОН НА ПРИЗЫ В. КУЗИНА И Л. БАРАНОВОЙ	*	72	59	99	161	138	170
13 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	*	61	80	88	114	138	162
8 ЛОТ-МАРАФОН "МЯО-ЧАН" НА ПРИЗЫ Ю. ЧЕПАЛОВОЙ	*	61	57	113	170	182	141
16 ХХІ БОЛЬШОЙ АЛЬП. МАРАФОН ПАМ. В. С. ПОНОМАРЧУКА	*	62	69	74	94	122	113
17 МОТОВЕЛИХИНСКИЙ	*	*	*	56	39	61	110
11 ХІХ ТРАДИЦ. ЛЫЖНЫЙ ПРОБЕГ ПАМЯТИ В. П. МАКЕЕВА	*	*	*	*	*	144	68
15 НОВОЯТСКИЙ ПАМ. ИВАНЦОВА (БЫВШ. ВЯТСКИЙ МАРАФОН)	103	68	110	109	124	126	60
10 БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	*	52	100	103	153	159	*
18 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ МАРАФОН	*	*	*	303	431	*	*
19 "НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ"	*	117	146	202	266	*	*
20 МАРАФОН, ПОСВ. 100-ЛЕТИЮ Л/С ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛ.	*	*	*	40	135	*	*

* - нет данных
* - не проводился
* - проводился на дистанции меньше 50 км
жирным шрифтом выделены марафоны, впервые преодолевшие рубеж в 100 человек на финише

РЕЙТИНГ РОССИЙСКИХ МАРАФОНОВ

№ п/п	назв. марафона	место провед.	дата	дист.	стиль	всего	отд. дист.	конт. тел.	эл. почта
1	Лыжня России	Яхрома, Моск. обл.	09.02.03	50 км	своб.	1432		(095) 261-00-62	
2	Марафон Праздника Севера	г. Мурманск	06.04.03	50 км	своб.	976		(095) 299-86-08	
3	Московская лыжня	Москва, Планерная	02.02.03	50 км	своб.	811		(8152) 45-58-18	
4	"Супер-Сотня на пр. ж-ла "Лыжный спорт"	Москва, Битца	08.03.03	100 км	своб.	521	183	(8152) 45-58-17	
5	Токсовский	п. Токсово, Ленингр. обл.	16.02.03	53 км	класс.	455	338	(095) 924-60-35	skimagaz@aha.ru
6	Европа - Азия	Екатеринбург, УСБ "Динамо"	09.03.03	55 км	своб.	305		(812) 596-04-12	info@toksovo.ru
7	Гонка МВТУ	Москва, Битца	16.03.03	50 км	класс.	293		(3432) 71-60-65	
8	"Марафон завода "Двигатель"	С.-Петербург, Зеленогорск	30.03.03	50 км	своб.	207		(095) 263-22-29	
9	Тольяттинский	г. Тольятти, Самарск. обл.	02.03.03	50 км	своб.	198		(812) 248-27-97	
10	Гонка в честь А.Завьялова	Москва, Ромашково	09.03.03	60 км	своб.	190		(8462) 37-21-94	
11	Гонка на пр. В.Кузина и Л.Барановой	Москва, Измайлово	10.02.03	50 км	класс.	170		(095) 144-3734	
12	Авачинский	Петропавловск-Камчатский	13.04.03	54 км	своб.	162		(095) 448-19-65	
13	"Лот-мар. "Мяо-Чан" на пр. Ю.Чепаловой"	Комсомольск-на-Амуре	06.04.03	50 км	своб.	141		(095) 166-11-45	
14	БАМ пам. Пономорчука	ст. Огоньки, Иркутская обл.	23.02.03	56 км	класс.	113		(42172) 12-69-04	
15	Мотовелихинский	г. Пермь, л/б "Искра"	30.03.03	50 км	своб.	110		(42172) 397-50	
16	Гатчинский	г. Гатчина, Ленингр. обл.	08.03.03	50 км	своб.	99		(3952) 54-17-78	irkstart@yandex.ru
17	Лыжня Удмуртии	г. Ижевск, Удмуртия	02.03.03	50 км	своб.	87		(3422) 121-481	barque@permoline.ru
18	Арзамасский супермарафон	г. Арзамас, Нижегород. обл.	02.03.03	75 км	своб.	84	38	(81271) 1-63-98	www.silvia.by.ru
19	Лемболовский	п. Лемболово, Ленингр. обл.	06.04.03	50 км	своб.	80	46	(3412) 50-13-66	
20	Марафон пам. Лопатина	г. Воронеж	02.03.03	50 км	своб.	75		(8312) 65-39-64	
21	Уральская сотня	г. Екатеринбург	16.03.03	100 км	своб.	68		(812) 526-44-47	
22	Казанский	г. Казань, ст. Динамо	16.03.03	50 км	своб.	68		(0732) 52-39-38	
23	Пробег вокруг оз. Турояк	г. Миасс, Челяб. обл.	09.02.03	50 км	класс.	68		(3432) 25-44-23	
24	Азия-Европа-Азия	г. Миасс, пос. Динамо	02.03.03	70 км	своб.	65		(8432) 34-36-10	
25	Марафон пам. Варганова	г. Златоуст, Челяб. обл.	29.03.03	50 км	своб.	64		(35135) 541-65	
26	Лыжня Сибири	г. Новосибирск	29.03.03	50 км	своб.	63		(35135) 541-65	
27	"Сыктывк. сверхм-н ("Кольцо Сыктывкара")"	г. Сыктывкар, Коми	09.03.03	72 км	своб.	62	37	(35136) 71-360	
28	Кубок Устьи	д. Малиновка, Арханг. обл.	30.03.03	50 км	класс.	61	25	(3832) 110-325	
29	Новоляцкий марафон пам. А.В. Иванцова	г. Киров	22.03.03	50 км	своб.	60		(8212) 66-90-16	
30	"Десногорск. тур. м-н "100 км за 24 часа"	г. Десногорск, Смолен. обл.	1-2.02.03	100 км	класс.	59		(8182) 24-00-35	
31	Уфимский	г. Уфа, Башкортостан	16.03.03	50 км	своб.	59		(8332) 64-75-45	
32	Пам. погибших сотр-ков спецназа ФСБ России	г. Киржач, Влад. обл.	23.02.03	50 км	класс.	54		(08153) 7-22-42	
33	Балаковская лыжня	г. Балаково, Саратов. обл.	16.03.03	50 км	своб.	52		(3472) 32-13-00	
34	пам. А.Смирновского	г. Ухта, Коми	06.04.03	50 км	своб.	48		(09237) 2-05-47	
35	Перво-во Иркутск. обл. на пр. К.Б.Зайцева	г. Ангарск, Иркутская обл.	09.03.03	50 км	своб.	48		(84570) 2-21-10	
36	"Настоящий мужик" на пр. М.Девятярова"	г. Чусовой, Перм. обл.	12.04.03	50 км	своб.	44		(82147) 720-48	tshafraan@sgp.sever.ru
37	Омский муниципальный мар-н	г. Омск	09.03.03	50 км	класс.	44		(3951) 59-73-04	
38	100 км за 1 день	Москва	23.02.03	100 км	класс.	42		(34256) 3-17-34	
39	Ч-т обл. на пр. братьев Кругликовых	г. Рославль, Смолен. обл.	23.02.03	50 км	своб.	40		(3812) 23-9519	
40	Ч-т Вологодской обл.	г. Самжа, Вологодская обл.	15.03.03	50 км	своб.	38		(095) 756-40-37	
41	Вятский	Верхошижемье, Кир. обл.	05.04.03	50 км	своб.	37		(08134) 4-67-95	
42	Ч-т Ярославской обл.	г. Ярославль	23.03.03	50 км	своб.	36		(81752) 22-18-81	
43	Гонка альпинистов пам. И.Ерохина	Москва, Измайлово	02.03.03	50 км	своб.	35		(8332) 35-72-64	
44	Марафон пам. В.И.Лаврентьева	г. Магнитогорск, Челяб. обл.	22.03.03	50 км	своб.	35		(0852) 25-68-04	
45	Марафон пам. Новожилова	г. Ишимбай, Башкортостан	30.03.03	50 км	своб.	34		(095) 452-32-44	www.eroski.narod.ru
46	М-н памяти Маркевича	г. Сов. Гавань, Хабаров. край	16.03.03	50 км	своб.	33		(3511) 37-65-78	Kopytov@pochtamt.ru
47	"М-н "Прикамский"	г. Пермь, л/б "Прикамье"	23.02.03	50 км	класс.	33		(34794) 40-864	
48	"Мутновский экстремальный "Энергопоезд"	Петр.-Камчатский	02.05.03	58 км	своб.	33		(42138) 4-11-68	
49	Новосибирский сверхмарафон	г. Новосибирск	02.03.03	70 км	класс.	32		(3422) 121-481	barque@permoline.ru
50	Мемориал Соболева-Терлецкого	г. Новосибирск	23.03.03	50 км	своб.	32		(4152) 12-09-04	bakos@mail.iks.ru
51	Супермарафон пам. Милащенко	г. Омск	16.03.03	70 км	своб.	31	17	(3832) 33-19-69	A.V.Vasiljev@inp.nsk.su
52	"Марафон СУБРА ("Лыжня Лукьяновых")"	Североуральск Свердлов. обл.	29.03.03	50 км	класс.	30	14	(3832) 39-47-91	
53	Заволжский марафон	г. Ярославль	09.03.03	50 км	своб.	30		(3812) 23-9519	
54	Саянский региональный м-н	г. Саяногорск, Хакасия	22.02.02	50 км	своб.	28		(34310) 3-02-68	
55	Баргузинский	Усть-Баргузин, Бурятия	30.03.03	50 км	своб.	27		(0852) 25-68-04	
56	Кубок Северного Урала	Березники, Пермская обл.	13.04.03	70 км	класс.	27	22	(39042) 2-29-22	
57	Марафон пам. ветеранов лыжного спорта	г. Лесной, Свердл. обл.	06.04.03	50 км	своб.	25	5	(3012) 21-60-42	
58	Пам. патриота земли русской И.Сусанина	п. Сусанино, Коstr. обл.	01.03.03	50 км	своб.	24		(3422) 60-97-05	
59	Фонты	г. Петрозаводск, Карелия	09.03.03	50 км	класс.	22		(09434) 9-11-28	
60	"Полюс"	Коряжма, Арх. обл.	30.03.03	50 км	своб.	21		(8142) 76-80-63	
61	Гонка памяти	г. Саратов	30.03.03	50 км	своб.	20		(8182) 24-00-35	
62	Весенний м-н	г. Омск	16.02.03	50 км	своб.	19		(3812) 23-9519	
63	Самарская лука	г. Самара, УСЦ "Чайка"	22.03.03	50 км	своб.	18		(8462) 37-21-94	
64	"Пробег "Хомар-Дабан"	Слюдянка, Иркутская обл.	08.03.03	110 км	своб.	16		(3952) 54-17-78	irkstart@yandex.ru
65	"Марафон "Волочаевские дни"	г. Хабаровск, п. Ильинка	02.03.03	50 км	своб.	16		(4212) 34-56-60	
66	"Марафон "Зап.Двина-2003" на пр. Дубова"	г. Зап. Двина, Тверская обл.	15.03.03	50 км	своб.	15		(0826) 52-19-06	
67	Ч-т Тверской обл. на пр. Н.Н.Липашова	г. Тверь, с. Чуприяновка	09.03.03	50 км	своб.	14		(8222) 32-0571	
68	Белорецкий марафон	г. Белорецк, Башкортостан	05.04.03	50 км	своб.	13			
69	Гонка пам. Василькова	Ивантеевка, Моск. обл.	08.03.03	50 км	класс.	12		(253) 60-111	
70	"Марафон "Приз Сапожникова"	г. Чебоксары	22.02.03	50 км	своб.	12		(8352) 74-23-88	
71	Мордовский мар-н	г. Саранск, Мордовия	23.03.03	50 км	своб.	10		(83422) 42-355	
72	"Первенство ОАО "Северсталь"	г. Череповец, Волог. обл.	02.03.03	50 км	своб.	7		(8202) 57-34-04	
73	Кодинский марафон	г. Кодинск, Красноярск. кр.	05.04.03	50 км	своб.	5			

100-КИЛОМЕТРОВЫЕ ГОНКИ

1	"Супер-Сотня" на пр. журнала "Лыжный спорт"	Москва, Битца	08.03.03	100 км	своб.	183		(095) 113-94-50	skimagaz@aha.ru
2	Уральская сотня	г. Екатеринбург	16.03.03	100 км	своб.	68		(3432) 25-44-23	
3	"Десногорск. тур. м-н "100 км за 24 часа"	г. Десногорск, Смолен. обл.	1-2.02.03	100 км	класс.	59		(08153) 7-22-42	
4	100 км за 1 день	Москва	23.02.03	100 км	класс.	42		(095) 756-40-37	
5	"Пробег "Хомар-Дабан"	Слюдянка, Иркутская обл.	08.03.03	110 км	своб.	16		(3952) 54-17-78	irkstart@yandex.ru

ГОНКИ НЕ ПРОВОДИЛИСЬ

1	Самарский марафон	г. Самара		52 км	класс.			сокр. дист. до 30 км	(8462) 37-21-94
2	"Уральские жемчужины"	г. Чебаркуль, Челяб. обл.		50 км	своб.			сокр. дист. до 30 км	(35168) 20-436
3	Белоомские игры	М. Корелы, Арх. обл.		50 км	класс.			пров. в рамках Кубка Устьи	(8182) 24-04-02
4	"Эльдорадо"	Тюмень, база "Верхний бор"		50 км	своб.			орг. причины	(3452) 25-20-88
5	Ч-т обл. на пр. Теребова	г. Кемерово		50 км	своб.			на сокр. дист. 30 км	(3842) 587-588
6	Кузбасский м-н пам. Беляева	Ленинск-Кузнецк, Кемеров. обл.		50 км	своб.			на сокр. дист. 30 км	(38456) 3-32-38
7	М-н в рамках лыжн. фест-ля на пр. Г.Ковалева	г. Первомайск, Чит. обл.		50 км	своб.			сокр. дист. 30 км	(3022) 23-4537
8	Гонка альп. на пр. Сулоева	Москва, Лыткарино		50 км	своб.			не учит., т.к. явл.	
9	Верхошижемский	п. Верхошижемье, Кир. обл.		50 км	своб.			этапом гонки Ерохина	(095) 452-32-44
10	Ч-т Тверской обл.	д. Гришино, Тверская обл.		50 км	своб.			совмещен с Вятским	(83335) 2-18-47
11	Битцевский м-н	г. Москва, Битца		50 км	своб.			пров. в рамках м-на	
12	Чемпионат республики	г. Сыктывкар, Коми		50 км	класс.			на пр. Липашова	
13	Кубок Пензенской обл.	г. Пенза, л/ст. "Снежинка"	02.03.03	50 км	своб.	30		объед. с "Супер-Сотней"	
								пров. совм. с мар-ном Свирч.	
								уч. только спортсм.	(8412) 56-58-24

ФЁДОР КОНОПЕЛЬКО: НЕ ВЕЗДЕ ПОКА ЛЮДИ ПОНИМАЮТ, ЧТО К НИМ В ГОРОД МОЖЕТ ПРИЙТИ ПРАЗДНИК

Если помните, два года назад журнал "Лыжный спорт" инициировал создание Союза марафонов "Лыжная Россия" - открытого сообщества российских лыжных марафонов, объединившего свыше 70 массовых лыжных гонок на территории нашей страны. Первый сезон выявил двух лидеров этого движения - москвичей Фёдора Конопелько и Михаила Шварца. Однако за прошедший год ситуация в стане лидеров существенно изменилась.



Корреспондент "Л.С." позвонил в середине лета Фёдору Конопелько.

— Вы с Владимиром Вильюровым из Перми вырвались в лидеры за право стать первым Мастером Союза марафонов "Лыжная Россия"...

— Да, я знаю об этом. Я за Володиёв в этом году пристально следил, потому что он был моим явным соперником, элементарно мог меня обойти. Он, например, если бы приехал в Москву, мог сразу сделать очень мощную связку марафонов, а у меня такая возможность уже была исчерпана.

— Вы с ним знакомы?

— Мы с ним встретились на последней гонке в Чусовом, жили в одной гостинице, и я к нему пришёл поговорить — вот там мы с ним и познакомились.

Но, вообще-то, я предполагал этой весной поехать на Дальний Восток и зацепить там "Мяо-Чан" и Авачинский марафоны. Но по работе не сложилось, и поэтому я поехал по уральскому варианту. И вот представьте, великолепная погода, мороз, солнце, и всё это в середине апреля! Причём лыжная база у них там в Чусовом — замечательная, я таких и не видел нигде. В подвале лыжных станков — по-моему, десятка полтора. На первом этаже — раздевалки с прокатом, на втором — холлы, кабинеты, зал для награждения... Очень симпатичная база. Трасса готовится тяжёлыми машинами, и очень мне всё это понравилось — приятный го-

род, приятный марафон.

Но за этот год я понял, что не все марафоны в России годятся для нас, любителей. Раскрученные марафоны из первой "десятки", ну, может быть, из первой "двадцатки" рейтинга, годятся для всех участников — там любому рады. А вот на некоторых...

Я, например, со своим уровнем подготовки в 60 лет на "Лыжне России" из полутора тысяч участников запросто занимаю какое-нибудь 900 место. Соответственно, наТоксовском марафоне был примерно трёхсотым из 400 с лишним участников. То есть на больших марафонах позади меня всегда ещё есть участники. А здесь я пару раз принимал участие в таких гонках, в которых занимал самое последнее место. Так, например, было на чемпионате Ярославской области — там бежали вообще только одни действующие спортсмены.

— То есть это не открытый по своей сути марафон?

МУЖЧИНЫ

18	Конопелько Фёдор	1943	Москва
16	Вильюров Владимир	1953	Пермь
13	Травников Константин	1936	Рыбинск
12	Ахмеров Шамиль	1950	Москва
12	Елизаренко Виктор	1949	Москва
12	Мерзликин Владимир	1946	Владимир
12	Морозов Владимир	1953	Владимир
12	Слесарев Евгений	1950	Подольский р.
11	Комиссаров Геннадий	1954	Москва
11	Салыхов Ильфар	1965	Казань
11	Тавров Александр	1965	Москва
10	Емельянов Сергей	1956	Москва
10	Иванов Сергей	1960	Москва
10	Лобастов Сергей	1951	Красногорск
10	Незванов Юрий	1962	С.Посад
10	Онищенко Артем	1964	Москва
10	Титов Андрей	1972	Одинцово
10	Шалочкин Дмитрий	1954	Жуковский
10	Шварц Михаил	1961	Москва

ЖЕНЩИНЫ

7	Елькова Диана	1951	Видное
7	Закусило Татьяна	1983	Балашиха
6	Гальцова Елена	1958	С.Посад
6	Королева Вера	1948	Москва
5	Линькова Валентина	1970	Калуга
5	Оленева Виктория	1960	Троицк
4	Абрамова Наталья	1973	Прибой
4	Джуссоева Алена	1966	Сеgezа
4	Кислухина Валентина	1974	Москва
4	Макаричева Галина	1938	Калуга
4	Матвеева Елена	1965	Москва
4	Мурошкина Ксения	1963	Москва
4	Никитина Наталья	1982	С.Посад

— Да нет, он вроде бы открытый, но как мне сказали в Ярославле, на старт этой гонки чужих могут запросто и не пустить. И потом: я посмотрел по протоколу — в гонке принимает участие, допустим, 40 человек, и победитель показывает время 2.07, последний — 2.30. При этом я проеду эту гонку, к примеру, за 3.05. То есть ясно, что меня на финише никто ждать не будет.

На той же "Самарской Луке" в этом году у меня как раз именно так и получилось: там село Ширяево, очень красивое место. Но трасса оказалась совершенно не подготовленной. Просто они приезжают в это место на один день в надежде, что будет наст, по которому можно будет пробежаться. И там в этом году была такая сыпучка, что палки и лыжи проваливались чуть ли не по колено. Соответственно,

судьи говорят: при таких условиях будем проводить "тридцатку". В итоге всё-таки решили, что молодёжь до 35 лет побежит 50 км, а остальные — 30. Но мне-то — 60, и я приехал сюда из Москвы за своим "полтинником"! В общем, когда я закончил свои пятьдесят, меня ждала только машина скорой помощи, никто из организаторов меня так и не дождался.

И знаете, мне как-то странно это. Получается, у них местных лыжников-любителей нет, что ли? Бежит горстка профессионалов, и всё. Может быть, местные любители стесняются выхо-

дить на старт этих соревнований как раз потому, что организаторы никого и не хотят видеть у себя на старте?

Почему-то у нас это пока не раскрыто так, как за границей. За границей лыжники намного слабее меня принимают участие в марафонах, и там это стало таким мощным народным движением! Чуть ли не любой маленький городок может стать столицей такого праздника. А у нас фактически только в крупнейших марафонах народ действительно может позволить себе пробежать "полтинник". В остальных местах судьи любителей даже не станут и ждать. А ведь, может быть, наоборот, если такие, как я, будут приезжать на региональные марафоны, тогда и свои побегут?

— **Какие у вас общие впечатления от сезона?**

— Очень интересно! Мне очень интересно ездить. И я заметил — народ потихоньку начинает расходиться, входит во вкус. В тот же Десногорск я приехал не один. Например, Слесарев — ему настолько понравилось (а он ещё и в спортшколе детей тренирует, по-моему), что он говорит — я обязательно на следующий год привезу сюда всю свою компанию.

Но я, признаться, в этом году сильно "влип" с этим Десногорском. Я обычно за неделю начинаю звонить в оргкомитет, уточнять сроки и время старта. Так и тут — звоню в Десногорск, а мне отвечают: да, марафон состоится, старт в субботу, так что приехать нужно заранее, в пятницу. Ну, я к ним и приезжаю в пятницу, а они мне говорят: ты что, гонка-то ещё только через неделю! То есть марафон, действи-

тельно, будет, и приезжать надо, действительно, в пятницу, но я числа не уточнил. Ну, и что было делать? Вернулся я в Москву, а через пять дней по второму разу в Десногорск поехал.

Но зато моя настойчивость была вознаграждена. Там призы раздают. И у них там такая традиция, что главные призы раздают не победителям, а разыгрывают среди участников по жребию. Вообще-то логика в этом есть — любой человек, который 100 км пробежит, может выиграть главный приз. И вот представьте себе — я вытаскиваю главный приз — микроволновую печь! Ну никак не ожидал такого. И я, конечно, уехал оттуда на таких эмоциях — теперь всюду рекламирую Десногорск — там, говорю, ещё и призы вручают по жребию. Так что в каждом марафоне есть какая-то своя специфика, изюминка.

— **Как вы считаете, есть ли смысл провести какой-то фильтр этих марафонов, попытаться понять, какие из них являются действительно открытыми, где организаторы рады любителям, а где — нет?**

— Да это автоматически выяснится само собой — молва о марафонах далеко вперёд бежит. Так что на хорошие гонки, как вот, например, на марафон Свирчевского в Ухту, люди сами будут ехать, а плохих будут остерегаться.

А вообще, чудно. Вроде бы ведь лыжники проводят все эти гонки, стараются, силы тратят. И сами пока не понимают, что к ним в город может праздник прийти, и они могут этот праздник подарить своим же, местным, и будут в нем участвовать все — от мала до велика. Но никого из рейтинга отцеплять не надо. Потому что я смотрю — на "Лыжную Россию", вашу "Суперсотню" приезжают абсолютно все — и старики, и дети, и любители. Вот к чему надо стремиться! Именно через любителей двинутся в маленьких городках экономика, туризм, есть люди состоятельные, которые не испугаются затрат. Им надо дать сервис, культурную программу, возможность купить сувениры, и народ тронется, обязательно тронется. Страна огромная, и людям захочется путешествовать по России именно через лыжи.

Да, и вот ещё что. Я был в этом году на вашей "Тридцаточке". Честно скажу — мне очень понравилось. И я загорелся мечтой попробовать преодолеть все три дистанции. У меня, правда, колени болят, могу кросс не осилить, но если как-нибудь потихоньку... Я смотрю, очень многие в России загорелись этим вашим проектом, и мне тоже стало интересно. Заявите по блату?

— **Конечно, Фёдор, заявим. Так какие у вас, кроме участия в Суперкубке, планы на следующий сезон?**

— Мне очень понравилось в Чусовом. Если я на следующий год весной не попаду на восток, то точно поеду туда. Пробегу этого "Настоящего мужика", и останусь на второй день на Кубок Северного Урала — если и не пробежать, то хотя бы покататься. Потому что места там изумительно красивые.

— **Но не тяжело это — столько марафонов за сезон?**

— Знаете... У меня вся зима была так: в выходные — поезда, на неделе — 5 дней работы (я ведь главный специалист), а в пятницу — опять в поезд. Полстраны уже объездил. И я настолько врос в этот ритм, настолько привык к этим выездам, что когда сезон закончился, я как будто в стену какую-то каменную влетел, и понял вдруг, что делать-то больше нечего...

Беседовал **Валерий ПУТИНЦЕВ**

Фёдор КОНОПЕЛЬКО за два года преодолел 18 марафонов!

Владимир ВЫЛЬЮРОВ из Перми с 16 марафонами преследует его буквально по пятам.

Константин ТРАВНИКОВ из Рыбинска с 13 марафонами лишь ненамного отстаёт от лидеров.

Михаил ШВАРЦ, один из лидеров прошлого сезона, выбывает из борьбы.

О РАБОТЕ НАД ОШИБКАМИ



Два интервью с В.Н.Селуяновым, сделанные Александром Вертышевым и Эдуардом Ивановым и опубликованные в «Л.С.» №21 и №23, имели весьма широкий резонанс среди читателей журнала. Достаточно сказать, что в обсуждение этих статей оказались вовлечены не только лыжники, но и байкеры, получившие на финише первой Велосотни №21 журнала «Лыжный спорт» и потом с нетерпением ожидавшие продолжения материала. Многочисленные (и самые продолжительные) дискуссии на этот счёт на сайте «Л.С.» (www.skisport.ru) — тому более чем наглядное подтверждение. Таким образом, данная статья Александра Вертышева — своеобразное продолжение того разговора.

Этим летом в форуме сайта журнала «Лыжный спорт» появилась информация о тестировании восстановления сердца с помощью ступенчатого теста. Эта информация очень заинтересовала меня,

поскольку я постоянно использую ступеньку для тестирования. Я попробовал то, что предлагалось в форуме, и через неделю договорился встретиться с автором сообщения, Виталием Рыбаковым, чтобы получить ответы на множество возникших вопросов.

Вопросов хватило на целый час беседы...

Немного предыстории. Этот сезон решено было начать с открытыми глазами, поэтому всю весну я пытался подобрать для себя тесты, по которым было бы понятно, какие сдвиги происходят в моей подготовке. Кроме того, я подбирал тесты для экспресс-контроля состояния, которые не занимали бы много времени и подходили для ежедневного использования.

Впоследствии я хотел оставить для работы самые простые и информативные тесты. Почти два месяца практически ежедневного тестирования хоть и дали какое-то понимание происходящего, но в то же время породили больше вопросов, чем ответов. В джентльменский набор тестов входили: ЧСС покоя, ортостатическая проба, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), кистевая динамометрия, а также тест «ступенька» в различных вариациях с использованием стульев и электронного метронома. Как инструменты использовался монитор ЧСС Polar, и даже с великим трудом добытый кистевой динамометр. Все данные заносились в компьютер и выдавались в виде графиков.

Непонятными для меня были следующие вещи:

Первое — сильная изменчивость данных тестов, причем мало связанная с тренировочными нагрузками. После большой нагрузки на следующий день ЧСС покоя могла уйти вверх, а могла опуститься вниз, как и другие показатели. Второе — отсутствие синхронности в изменениях показателей. Какие-то показатели шли вниз, какие-то вверх, хотя они долж-

ны отражать примерно одно и то же. И еще — поскольку я считал, что слабое звено в моей подготовке — это сердце, то летом пытался добиться его увеличения. Но прогресса большого не достиг.

Поэтому с множеством вопросов и диктофоном я поехал в РГУФК, к Виктору Николаевичу Селуянову. Вот сокращенные ответы на мои вопросы:

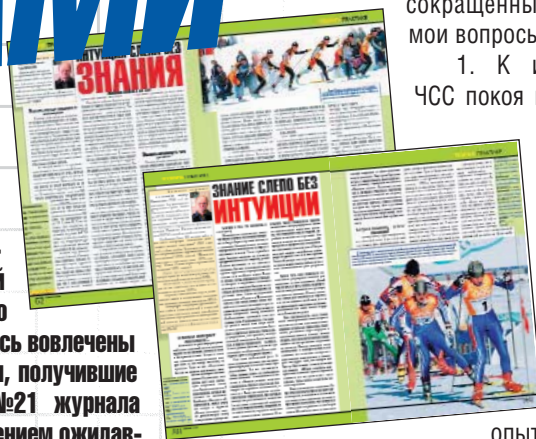
1. К изменчивости ЧСС покоя плюс-минус 4 удара от средней нужно относиться философски — «наплевать и забыть». На основании многолетнего

опыта можно говорить, что в этом случае никакой причинно-следственной связи найти не удастся. Когда изменения достигают плюс-минус 8 — 10 ударов от средней ЧСС — можно говорить о том, что было какое-то средовое влияние, которое уже можно понять, можно искать причину. Например, спортсмен проехал марафон, пульс упал — понятно, что увеличился ударный объем сердца. Или заболел, пульс вырос, и т.п. Если температура растет — то и пульс, как правило, растет, это все старые врачи знают. Если пульс систематически повышен, а тренировок перед этим не было — то, скорее всего, есть инфекционный очаг, болезнь.

Также следует философски относиться к незначительным колебаниям других показателей.

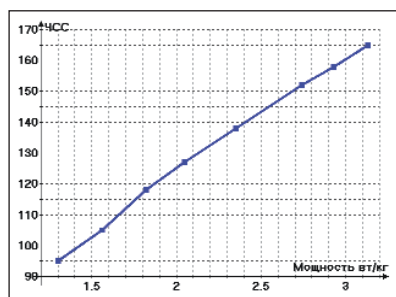
Кроме того, тестироваться желательно в нормальном состоянии. Например, пищевое отравление, интоксикация очень сильно воздействуют на митохондрии. Был случай, когда после сильного пищевого отравления у лыжника результаты тестирования оказались на уровне 2 разряда, хотя до этого он не раз тестировался, и результаты были уровня МС. Отравление также дало осложнение на сердце, привело к гипертонии.

Если измерять какие-то силовые показатели, то колоссальное значение имеет разминка. В лаборатории, например, есть станок для измерения силы ног. Приходишь с утра, сила 250



единиц. Через час может уже 300 быть. К вечеру — уже ближе к 400. Или приходит парень, показывает 250. "Дохляк"... Говорит, — подождите, сейчас сделаю больше. Пошел, по ступенькам поднялся на 4-й этаж, приходит, немного отдохнув, показывает 300. Почему — на этот вопрос ответа нет, никто этот вопрос серьезно не изучал, это очень сложно — слишком много факторов. А биопсию только ради этого никто не делает. Вообще перед силовыми упражнениями или тестами во время разминки необходимо загнать адреналин в мышцы. Это дополнительный фактор. Тогда в мышцах могут быстро развернуться энергетические процессы, соответственно и силовые показатели будут выше.

2. Ответа на вопрос, почему мне не удастся увеличить сердце, я не получил. Без каких-либо объективных данных тестов сказать ничего определенного нельзя. Поэтому, чтобы внести ясность в свой случай, я решил протестироваться в лаборатории. Результаты оказались довольно неожиданными. Нет, я, конечно, кое о чем догадывался и что-то предполагал. Но, тем не менее, результат оказался грустнее моих предположений. Так, окислительных мышечных волокон оказалось ничтожно мало, что показывает полное отсутствие способностей к лыжным гонкам... Конечно, желание бегать это не отбило. Зато теперь я смог интерпретировать все свои предыдущие тесты, графики и ход подготовки. Все стало понятно!

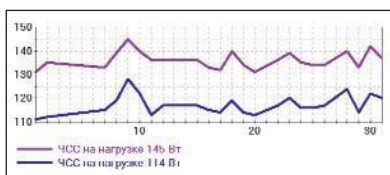


Пример 1. Вот один из моих графиков ступенчатого теста, сделанный за пару месяцев до тестирования:

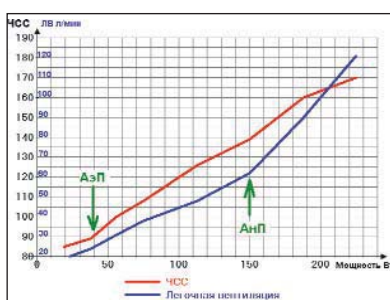
Раньше я считал, что этот график говорит о хорошей проработке мышц (или большого количества окислительных волокон) — поскольку это почти прямая и нет характерного перегиба, показывающего аэробный порог (который я ожидал в районе ЧСС 110 - 130). А наклон прямой говорит о

том, что мне нужно растягивать сердце, как слабое звено.

Хорошо, провожу тренировки на растягивание сердца. Месяц, второй — не понимаю, ЧСС должна снижаться на относительно невысокой нагрузке — а по графику этого не видно (внизу — дни месяца):



Теперь смотрим результаты тестирования в лаборатории. График тестирования ног.



Первый перегиб на графике ЧСС и графике легочной вентиляции показывает, что аэробный порог обнаружен на пульсе 90 и мощности около 40 Ватт. Анаэробный порог по графику ЧСС достоверно определить в большинстве случаев нельзя, но четкий перегиб на графике легочной вентиляции указывает на то, что анаэробный порог обнаружен на пульсе 140 и мощности около 150 Вт. В некоторых случаях у спортсменов, у которых АНП обнаруживается при ЧСС менее 150 уд/мин по кривой "ЧСС-мощность", удается найти и момент наступления АНП. На рисунке видно, что и легочная вентиляция, и ЧСС быстрее поднимаются вверх. На этом же рисунке можно обнаружить "Точку Конкони", когда пульс начинает расти медленнее. Очевидно, что в этом случае "Точка Конкони" и момент наступления АНП не совпадают. В.Н.Селуянов говорит, что никакой физической связи между "Точкой Конкони" и моментом наступления АНП нет, они могут совпадать, когда мощность на АНП составляет 70-100% от мощности МПК (максимального потребления кислорода). В данном случае мощность АНП менее 50% мощности МПК.

Получается, что у меня почти нет окислительных мышечных волокон от

природы — они развивают мощность всего 40 Вт при максимальной алактатной мощности 774 Вт. То есть талант стайера начисто отсутствует. Тем не менее, за счет тренировок я ухитрился переделать значительную часть своих гликолитических волокон в окислительные — анаэробный порог довольно далеко от аэробного.

Судя по начальному отрезку графика (до АзП), можно предположить, что у меня неплохое сердце — его потенциальные возможности — более 5 л/мин. При весе 62 кг это примерно 80 мл/мин/кг. Я сомневался, что по такому короткому отрезку, да еще и на таком пульсе, когда явно не достигнут максимальный ударный объем сердца, можно что-либо предполагать. И специально задал этот вопрос. Виктор Николаевич сказал, что вероятность ошибки, конечно, есть. Но большой опыт тестирования других спортсменов, наблюдение за ними в течение продолжительного времени позволяют это предположить. Когда спортсменов начинали соответствующим образом тренировать, начальный прямой отрезок графика начинал удлиняться, при этом наклон графика оставался тем же. Особенно хорошо это было видно по графикам тестирования рук. Например, по мере роста тренированности у борцов график рук начинал снижаться и потом практически совпадал с графиком тестирования ног на начальных участках. Наблюдаемая многократно динамика изменений дает основания предположить, что у меня наклон начального участка графика действительно отражает потенциальные возможности сердца, хотя ошибка для данного испытуемого не исключена.

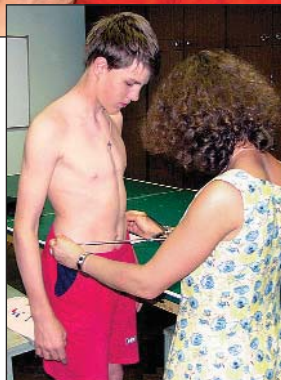
Конечно, я был несколько разочарован тем, что талант лыжника у меня начисто отсутствует. Но зато теперь стало понятно, где я ошибался, пытаюсь самостоятельным тестированием определить сдвиги в своей спортивной форме. Основная моя ошибка в том, что я пытался увидеть увеличение ударного объема сердца на тех участках графика, где у меня уже были задействованы гликолитические МВ. Поэтому колебания пульса в диапазоне выше 100 — 110 ударов в минуту показывали только готовность мышц, и к сердцу никакого отношения не имели. То есть я измерял цену на дрова... И начиная тестирование с пульса 110 — 120, никак не

мог увидеть, что сердце у меня перестало быть лимитирующим звеном. И никакие беговые тесты мне в понимании этого тоже помочь не могли. Для улучшения результатов мне придется основное внимание уделить повышению аэробных возможностей мышц.

Еще один вывод, который можно сделать исходя из результатов тестирования: из-за того, что начиная уже с пульса 90 мышцы начинают закисляться, сердце реагирует на это, и пульс учащается, хотя работа выполняется с малой мощностью. То есть "мышечный насос" работает еще слабо, и повышение пульса, спровоцированное закислением, нивелирует растягивающий фактор кровотока, ударный объем сердца растет мало. То есть, пока я не приведу в порядок мышцы, длительные тренировки на растягивание сердца для меня малоэффективны.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Поскольку я ездил тестироваться не один, то брал с собой фотоаппарат. По результатам съемки удалось составить небольшой фоторепортаж с комментариями.



Перед тестами на велоэргометре проводится антропометрическое тестирование. Определяется примерно 50 показателей, таких как рост, вес, длина руки, длина плеча, длина предплечья, длина кисти, фронтальный и сагиттальный диаметры грудной

клетки, обхваты бедра, голени, лодыжки, стопы и т.п., толщины жировых складок в разных частях те-

ла.

По результатам антропометрического тестирования определяется процентный и весовой состав тела. Например, у меня при весе 62 кг вес скелета и внутренних органов составил 19.6 кг (34.5% веса), вес мышц 35.1 кг (56.6%), вес подкожного жира составил 7.3 кг

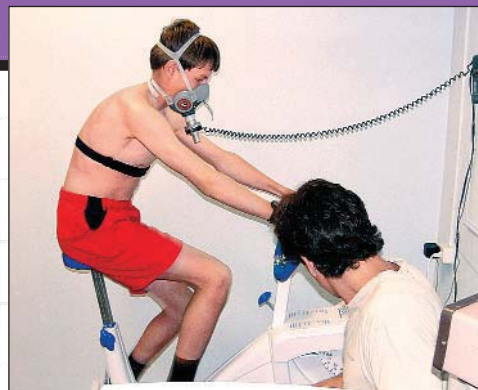
(11.8%).

Затем начинается тестирование ног на велоэргометре. Без разминки (это важно). Тестируемому дается задание удерживать темп педалирования 75 оборотов в минуту. При этом нагрузка ступенчато повышается каждые две минуты. С помощью монитора Polar фиксируется ЧСС во время теста.

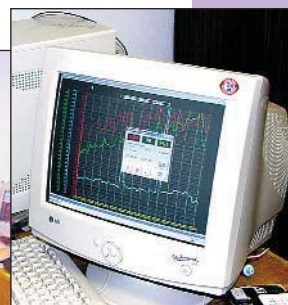
Кроме этого, снимаются показатели легочной вентиляции (литров в минуту). Для этого используется прибор под названием волюметр.

Данные с волюметра передаются в компьютер.

Тестирование заканчивается после ступеньки, на которой пульс достигает примерно 170. Это еще не слишком тяжело.



Этот тест служит разминкой для следующего. После не очень длительного отдыха проводится тест на определение максимальной алактатной мощности (МAM). Этот тест требует от персонала ла-



боратории определенной сноровки.

Тестируемый начинает крутить педали, ускоряя темп. В это же время сопротивление велоэргометра также плавно увеличивается, и в определенный момент, где-то через 5-7 секунд командуют — "Теперь во всю силу!". Еще один человек следит за индикатором мощности и снимает максимальное показание. При этом он помогает удерживать велоэргометр, чтобы он не скакал во время теста, поскольку сильный человек ногами показывает мощность далеко за 1000 ватт. То есть в этом тесте нужна согласованная работа тестируемого и ассистентов.

После отдыха приступаем к тестированию рук. Проводится оно так же, как тестирование ног, только темп кручения ниже и шаг прироста мощности также меньше.

После тестирования аэробных возможностей рук также проводится тестирование МAM.

По итогам тестирования отдельно для ног и рук на специальном бланке строятся графики ЧСС и легочной вентиляции в зависимости от мощности.

После этого остается помывшись (есть душ), переодеться и приступить



СТАРТОВЫЕ МАЙКИ И НОМЕРА

Лыжегоночные комбинезоны,
брюки, жилеты, толстовки

Москва, Сигнальный пр., д. 3
т./ф.: (095) 903-2215, 401-6458
www.azart-m.biz

EUROLOPPET 2004

EUROLOPPET IS A UNION OF THE GREATEST CROSS COUNTRY SKI-RACES IN EUROPE
ЕВРОЛОППЕТ - СОЮЗ САМЫХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ ЕВРОПЫ

Марафон проводит
Автономная
некоммерческая
организация
«Токсовский марафон»
при поддержке:

- Федерации лыжных гонок России
- Комитета по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму Администрации Ленинградской области,
- Федерации лыжного спорта Ленинградской области,
- Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга,
- Военного института физической культуры,
- Комиссии по вопросам молодежи, спорта и туризма Законодательного Собрания Санкт-Петербурга
- Санкт-Петербургской Федерации лыжных гонок.



Оргкомитет Токсовского марафона:
194258 Санкт-Петербург,
пр. Энгельса, д.154, оф.410.
Тел: +7 (812) 596-04-12
e-Mail: info@toksovo.ru
Internet: www.toksovo.ru

VAUNT'S Speed



**ИТАР
ТАСС**

EUROLOPPET-PASSPORT

Ито решения Генерального Секретариата ЕВРОЛОППЕТА:
Начиная с этого сезона в офисе каждого марафона – этапа Евролоппет можно получить Евролоппет-паспорт, заплатив 10 евро.
В течение нескольких лет лыжник может принять участие в шести гонках Евролоппет, получить об этом соответствующие отметки в паспорте и ему будет присвоено звание «Евролоппет – Мастер». Кроме того, он будет иметь право заказать хрустальную тарелку с надписью «Евролоппет-Мастер», диплом и значок.
Все марафоны, прошедшие за период с 2000 года, будут зарегистрированы в офисе Генерального Секретариата Евролоппет.



ЕВРОЛОППЕТ Генеральный Секретариат: D-82483 Oberammergau,
Postfach 90; Telefon +49 8822 3990; Telefax +49 8822 830
Internet: <http://www.livemg-hobby-g-lauf.com>
e-Mail: euroloppet@kvoeing-laufing-lauf.com



Главные призы – два автомобиля – будут разыграны в лотерею среди победителей возрастных групп:
ВА3-2107 среди победителей-женщин;
ВА3-2109 среди победителей-мужчин.
Подробности на сайте www.toksovo.ru
Дипломами, медалями, призами награждаются победители и призеры в каждой возрастной группе.



XI ТОКСОВСКИЙ международный лыжный марафон 15 февраля 2004 г.

Токсовский марафон включает в себя две гонки: основную на 53 км и короткую на 20 км.

К участию в основной гонке приглашаются мужчины и женщины в возрасте от 16 лет и старше, условия участия в гонке одинаковы для мужчин и для женщин.

Обе гонки проводятся классическим стилем.

Старт основной гонки в 11.00.

Старт короткой гонки в 11.30.

Место старта - Спортивная база Военного института физической культуры в поселке Токсово. Доехать до места старта можно на маршрутном такси № 205 от станции метро «Простект Просвещения» или сначала на электричке с Финляндского вокзала до ж/д станции Токсово, а от станции на рейсовом автобусе или маршрутном такси № 205, 333 до Спортивной базы ВИФКА.





к самому главному — выслушать интерпретацию полученных данных. Узнав о себе правду, вы уносите с собой распечатку результатов функционального и антропометрического обследования, рекомендации по питанию, применению пищевых добавок. И еще одну распечатку — рекомендации по проведению тренировок.

ДЕТСКИЙ СТУЛЬЧИК КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ

Большая часть вопросов, которые я задавал, была связана с использованием для тестирования обыкновенных ступенек (стульев, табуреток и т.п.). Небольшой нюанс: иногда в просторечии для краткости "ступенькой" называют тест со ступенчатым увеличением мощности. Также есть специальный снаряд, используемый для тестов и для фитнеса, его тоже называют ступенькой. Сейчас речь идет о ступеньке, как небольшом возвышении. Дело в том, что лабораторное оборудование слишком дорогое, а часто ездить для тестирования в лабораторию накладно и не имеет большого смысла, поскольку для достижения существенных сдвигов в спортивной форме обычно требуется несколько месяцев. К тому же полное тестирование занимает много времени, что для оперативного контроля неудобно. Поэтому хочется

иметь методику, которая без особых затрат и быстро позволит контролировать ход тренировок.

Сначала попробуем разобраться в отличиях тестирования на велоэргометре и на ступеньке.

ВЕЛОЭРГОМЕТР. Темп постоянный, увеличивается требуемое усилие, что приводит к рекрутированию дополнительных двигательных единиц в мышцах. Усилие может изменяться от 0,25 единиц до 8 (примерно от 4 до 120 кг среднее усилие на педали). При темпе педалирования 75 оборотов в минуту (довольно комфортный темп) получается от 19 Вт до 600 Вт.

СТУПЕНЬКА. Обычно увеличивается темп. Меньше 10 подъемов в минуту — нудно, а 40 подъемов в минуту — это практически предел, начинается раскоординация, и много сил тратится не на полезную работу, а на поддержание равновесия и сохранение темпа. Для ступеньки высотой 50 см и собственного веса 75 кг верхний предел мощности на ступеньке составит примерно 375 — 490 Вт в зависимости от КПД (об этом ниже). Внешнее сопротивление при тестировании на ступеньке кажется постоянным, потому что обусловлено собственным весом. Но на низком темпе большую роль играет характер выполнения подъема. Если подниматься "вяло" или, наоборот, "резко", то рекрутирование двигательных единиц будет проходить по-разному, и в случае "вялого" выполнения результат тестов окажется лучше. На велоэргометре эти факторы исключены.

ВЕЛОЭРГОМЕТР. КПД при работе на велоэргометре практически постоянный для всех спортсменов. Человек прикладывает максимальное усилие при оптимальном для него угле в коленном суставе. В других фазах усилие меньше. Получается саморегулирующаяся система "человек + велоэргометр".

СТУПЕНЬКА. Внутреннее усилие мышц во всех фазах подъема закономерно изменяется от максимума к нулю, зависит от угла в коленном суставе и расстояния между проекцией общего центра масс и точкой опоры. Поэтому, изменяя высоту ступеньки, будем менять КПД. На очень низкой и очень высокой ступеньке КПД будет ниже. На высокой ступеньке (50 см) активнее будут работать сгибатели бедра, приводящие мышцы бедра и икроножные. Поэтому меняется про-

центный вклад потребления кислорода этих мышц в его общую величину. Обычно при расчете мощности на ступеньке производят ее увеличение коэффициентом 1.33 для того, чтобы учесть затраты энергии при спуске со ступеньки (отрицательную работу). Этот коэффициент был рекомендован для применения еще в начале 60-х годов прошлого столетия. В дальнейшем было доказано, что отрицательная работа выполняется почти без использования метаболической энергии, поэтому на этот коэффициент можно и не умножать.

На практике при тестировании на ступеньке лучше менять не темп, а высоту ступеньки. Или применять отягощение на ступеньке одной высоты, меняя, таким образом, мощность (правда, будет очень мал диапазон изменений). При тестировании с изменением темпа на относительно низкой ступеньке состояние спортивной формы оценить невозможно. Еще 30 лет назад таким образом тестировали сборную команду биатлонистов. Так вот, оказалось, тестировать их на обычной низкой ступеньке (30 см) было бессмысленно. Темп повышается, а график идет ровно, они даже не устают. Сделали ступеньку 50 см, вот тогда что-то стало получаться. Только в этом случае у них рекрутировались и окислительные, и гликолитические мышечные волокна. И в этом случае кривая графика начинает показывать готовность.

Кроме описанных различий ступеньки и велоэргометра есть еще один неприятный момент. По одной кривой изменения ЧСС нельзя однозначно определить анаэробный порог. Обязательно нужно измерять легочную вентиляцию. Объективно оценить состояние спортивной формы, готовность спортсмена без этого не получится.

Так можно ли использовать тест на ступеньке в спортивной практике? Безусловно! В качестве инструмента экспресс-контроля это очень удобно. Конечно, нужно при этом использовать монитор ЧСС.

Во-первых, на низкой ступеньке хорошо оценивать состояние сердца. И почти всегда можно приблизительно определить аэробный порог. Тестировать сердце нужно начиная с мощности 30 Вт. Желательно получить 3 — 4 точки на небольшой мощности и относительно низком пульсе. Как раз эти первые точки — самые важные для

70 ЮБИЛЕЙНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТРАДИЦИОННЫЙ ПРАЗДНИК СЕВЕРА 22.03 - 4.04 2004

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО БИАТЛОНУ

- 24.03.2004 Спринт (женщины, мужчины)
- 25.03.2004 Пасьют (женщины, мужчины)
- 26.03.2004 Гонка ветеранов
- 27.03.2004 Эстафетные гонки (женщины, мужчины)
- 28.03.2004 Массовый старт (женщины, мужчины)



ОРГАНИЗАТОР

Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации Мурманской области
183038 Мурманск, ул. Челюскинцев, 2а
тел.: (8152) 455817, 455818, 459909, факс: (8152) 459009



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

01.04.2004

Гонка мужчин на 15 км (классический стиль)
Гонка женщин на 10 км (классический стиль)
Этап Первенства России (Зона Северо-Запада)
для лиц среднего и старшего возрастов

02.04.2004

Гонка мужчин на 10 км (свободный стиль)
Гонка женщин на 5 км (свободный стиль)

04.04.2004

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ


Марафонская гонка на 50 км (мужчины, женщины)
Этапы EUROLOPPET, RUSSIALOPPET
Первенство РЛС (мужчины, женщины)

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В МУРМАНСК!**

Регламент соревнований:

- 9.00 - регистрация участников на обе гонки
- 10.55 - открытие соревнований
- 11.00 - открытый чемпионат и первенство Свердловской области по лыжному спринту (стиль свободный)
 - квалификационные забеги
- 12.30 - антракт
- 13.00 - финальные забеги
- 14.30 - развлекательная программа,
 - розыгрыш призов
 - пресс-конференция
 - награждение победителей и призеров первого блока
- 17.00 - эстафета (свободный стиль)
команда из двух человек (мужчина+женщина), преодолевают дистанцию 6×1500 метров по очереди
- 17.30-18.00 - закрытие соревнований

Организатор соревнований –

региональный дилер  ROSSIGNOL

СПОРТ СВ

г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 116
Тел.: (3432) 45-16-19
E-mail: sport-sv@mail.ur.ru

ЕДИНСТВЕННАЯ В РОССИИ ЛЫЖНАЯ ГОНКА НА ПРИЗ КОМПАНИИ ROSSIGNOL

ROSSIGNOL-СПРИНТ-2004

6 МАРТА 2004 ГОДА

ЕКАТЕРИНБУРГ

СТАДИОН РТИ
(УЛ. 8 МАРТА, 208)

ПРИЗОВОЙ ФОНД

**150 000
РУБЛЕЙ**



Райдер Николай Мазурин,
абсолютный победитель
Rossignol-спринт-2003



Райдер Денис Ухов,
победитель
Rossignol-спринт-2003

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
(3432) 71-18-10

оценки состояния сердца. На пульсе 150 и выше на сердце влияет очень много факторов, и оно не реагирует на тонкие вещи. А на низком пульсе 90 — 110 сердце очень чувствительно. Пульс начинает расти, потому что появляется дополнительный фактор — избыток углекислого газа в крови. Поэтому аэробный порог лучше видно по изменению кривой пульса. А анаэробный порог, скажем, на пульсе 140, по графику изменения ЧСС не увидишь, его легче обнаружить по графику легочной вентиляции.

По начальному отрезку кривой, на пульсе 80 — 110, можно в большинстве случаев оценить работоспособность сердечно-сосудистой системы. Зная обычный вид своего графика, по отклонениям от него можно определить, например, что сердце не восстановилось после предыдущей нагрузки. Обычно при этом наклон начального участка больше обычного. Высота ступеньки для этого должна быть около 15 см. Темп задается, например, электронным секундомером (на фотографии установлен ритм 20 подъемов в минуту).

Мощность выполняемой работы можно рассчитать по формуле:

$$P = (m \times g \times h \times N \times \text{Coeff}) / 60$$
, где m — масса тела в кг, g — ускорение свободного падения = 9.81, h — высота ступеньки в метрах, N — число подъемов в минуту, Coeff — необязательный поправочный коэффициент, для начала = 1, а для

тех, у кого есть данные с велоэргометра — можно подобрать так, чтобы на пульсе 120 на велоэргометре и на ступеньке по формуле получалась одинаковая мощность. 60 — число секунд в минуте. Например, $60 \text{ кг} \times 9.81 \text{ м/с}^2 \times 0.3 \text{ м} \times 30 \text{ подъемов в минуту} / 60 \text{ с} = 88.29 \text{ Ватт}$ (коэффициент = 1).

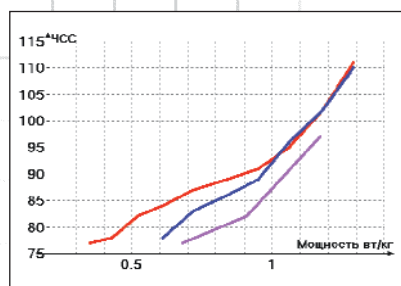
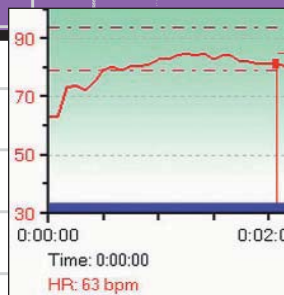
Я использую следующий набор темпов: 16, 20, 24 подъема в минуту на ящике высотой 17.5 см.* Длительность работы на каждом темпе 2 минуты. В принципе, на таком малом шаге изменения мощности можно работать и меньше — 1 — 1,5 минуты. Только

* Не стоит делать тест с высоким темпом (25-30 и выше) на низкой мощности (на низкой ступеньке). В этом случае пульс может быть немного завышен из-за того, что доля затрат на частое перемещение звеньев (ног) будет достаточно велика относительно работы по подъему тела на ступеньку. На большой мощности этот эффект не заметен.

первый отрезок должен быть не меньше 2 минут. Тест делается без разминки, и пульс стабилизируется примерно следующим образом:

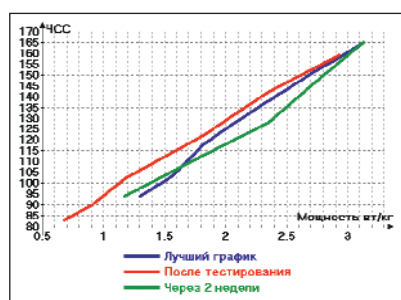
То есть на первом отрезке пульс сначала обычно повышается, потом немного падает и стабилизируется. Потом по снятым точкам строится график, например, такой:

На этих графиках также хорошо виден аэробный порог — перегиб на графиках в районе пульса 90, что при-



мерно совпало с данными при тестировании в лаборатории. Также можно использовать ступеньки другой высоты. Например, детский стульчик высотой 30 см и стул высотой 45 см. Начиная на низком стуле, повышаю темп, затем перехожу на высокий стул с небольшим понижением темпа, и уже на нем повышаю темп. Больше 34 подъемов в минуту не мог сделать. Вот что у меня получалось:

Синий график — это лучший график за последний год. Красный график — сделан через несколько дней



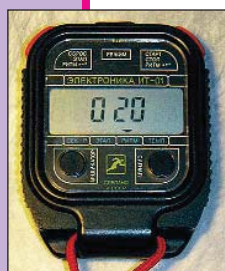
после тестирования в лаборатории. Зеленый график — после 2-х недель тренировок по новой программе. Видно, что характер графика сильно изменился, появился выраженный перегиб — что-то происходит с мышцами. К сожалению, без графика легочной вентиляции нельзя сказать что-либо определенное про аэробный и анаэробный пороги, плюс все ошибки, присущие тестированию на ступеньке, тоже присутствуют. Но относительно

предыдущих графиков изменения очевидны, для оперативного контроля такой тест вполне годится.

В.Н.Селуянов привел данные тестирования лыжников международного класса с использованием тредбана, велоэргометра и ступеньки. Лыжник-марафонец, входящий в «тридцатку» лучших в гонке «Васалопет», тестировался на горизонтальном тредбана и получил оценку МПК 59мл/мин/кг, это соответствует в лучшем случае первому разряду. При тестировании на велоэргометре ногами он выкрутил на АНП 72мл/мин/кг и руками — 24мл/мин/кг, что в сумме дает 96мл/мин/кг. К сожалению, сердце у него может обеспечить доставку только 6,8л/мин или 82 мл/мин/кг. Вот этот показатель соответствует международному классу лыжника.

Почему так получилось? Дело в том, что при беге на горизонтальном тредбана очень важны мышцы задней поверхности бедра и голени, а для лыжника очень важны крупные мышцы передней поверхности бедра, которые могут потреблять много кислорода. При беге на тредбана отказ от работы произошел из-за утомления мышц голени, это они закислялись, а при работе на велоэргометре — из-за мышц разгибателей колена! Следовательно, в большинстве случаев для лыжников более информативны показатели, полученные при тестировании на велоэргометре (ног и рук). Другого лыжника международного класса попросили протестироваться и на ступеньке, и на велоэргометре. Мощность рассчитывали без использования коэффициента 1.33. Сначала использовали ступеньку 25см с темпом 20 и 30 шагов в минуту, в следующий раз — 50см.

Оказалось, что графики расходятся — подъем на высокую ступеньку выполняется менее эко-



1 ФЕВРАЛЯ 2004 ГОДА
ЛЫЖНАЯ ГОНКА "ХЕПОЯРВИ-2004"
(классический стиль, общий старт)

30 км - мужчины, юниоры

15 км - женщины, юниорки, юноши, девушки

место проведения - Санкт-Петербург, пос. Токсово, база ВИФК

ВРЕМЯ СТАРТА - 12 ЧАСОВ

18 ИЮЛЯ 2004 ГОДА
ПРОБЕГ ВОКРУГ ОЗЕРА
(общий старт) "ХЕПОЯРВИ-2004"

18 км - для всех возрастных групп

место проведения - Санкт-Петербург, пос. Токсово, стад. СКА

ВРЕМЯ СТАРТА - 12 ЧАСОВ

12 СЕНТЯБРЯ 2004 ГОДА
СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРАМ
(старт раздельный) "ХЕПОЯРВИ-2004"

7 км - мужчины

3,5 км - женщины

место проведения - Санкт-Петербург, пос. Токсово, стад. СКА

ВРЕМЯ СТАРТА - 12 ЧАСОВ

Прием заявок по адресу: Санкт-Петербург, ул. Гжатская, д. 21, оф. 365
тел.: (812) 324-02-95, факс: (812) 534-19-19
e-mail: hepojarvi@yahoo.com
за 20 дней до каждого старта
и в день старта на месте проведения соревнований

ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ:
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ООО "ПРОМРЕСУРС"
ООО "ЕВРОРЕСУРС"
СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН "СПОРТРЕСУРС"

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ЛЫЖНОЙ ГОНКИ -
КОМПАНИЯ
FISCHER
г. МОСКВА



Levlon
www.levlon.ru

ТЕРМОБЕЛЬЕ
НОСКИ

ООО "АБВ СПОРТ"

www.abvsport.ru
956 90 03

ОДЕЖДА
ОЧКИ
ПЕРЧАТКИ
AXON
www.axonsport.ru



**РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
МАРАФОН**

на призы Главы Красногорского района



г. Красногорск

7 января 2004 г.

старт в 11⁰⁰, свободный стиль

ОРГКОМИТЕТ: (095) 209 2754

номично, и самая большая мощность составила только 200Вт. По данным велоэргометрии у этого спортсмена мощность АНП ног составляет 450 Вт. Тогда решили выполнить ступенчатый тест с последовательным подъемом высоты ступенек для восхождения (от 25 см до 50) с темпом 40 наступаний в минуту (очень высокий темп). В итоге удалось получить кривую ЧСС и мощность, близкую по начальному участку к кривой, полученной на велоэргометре (умножать на 1,33 не надо), а вот мощность АНП составила только 200 Вт. Почему так низко? Да потому, что испытуемый сказал — у него заболели, а значит закислились, мышцы-сгибатели бедра и задней поверхности голени. Именно это закисление мы фиксируем по легочной вентиляции и обнаруживаем АНП. Следовательно, ступеньки разной высоты можно использовать для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (самые малые высоты — 10-20см), а для корректной оценки готовности мышц ног лыжника этот тест не годится — не те мышцы оцениваются.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ. И ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ.

Во время беседы В.Н.Селуянов упомянул про механизм изменения размеров сердца, его растягивания. После длительной физической нагрузки на пульсе 120 — 140 при максимальном ударном объеме происходит разрыв коротких волокон (миофибрилл) в клетках сердца (миокардиоцитах). В период восстановления короткие волокна заменяются на длинные, вследствие этого происходит удлинение миофибрилл, изменяется сократительная способность миокарда, растет диастолический объем

левого желудочка сердца.

Вопрос: Очень интересно, на основе каких данных (кроме логических построений) можно говорить про такой механизм увеличения сердца?

Ответ: Есть экспериментальные исследования Ф.Меерсона (1966 — 2000) на животных и человеке, есть данные биопсии мышц при выполнении эксцентрических упражнений, например, обзор Хоррелера, 1987 г.

Вопрос: Если для того, чтобы разорвать короткие волокна в мышцах ног, например, достаточно несколько раз сбегать с горки, или заниматься несколько минут стретчингом, то почему для растягивания сердца используют длительные тренировки? Ведь механизм удлинения по идее должен быть одинаков, и там и там — мышцы.

Ответ: Длительность нужна не для того, чтобы разорвать короткие волокна, а для того, чтобы не давать им вновь образовываться. То есть человек должен постоянно находиться "в тренировке".

Вопрос: А почему тогда я не могу тренироваться, скажем, 4 раза в день по 20 минут?

Ответ: Пожалуйста. Очень хорошо. Это еще лучше. Длительные тренировки, скажем больше 2 часов, мы вообще запрещаем. Короткие волокна действительно можно разорвать быстро. Главное — не дать образоваться снова коротким. Гибкостью лучше заниматься много раз в день, но помалу.

Вопрос: Почему при тестах используется волюметр, а не, скажем, газоанализатор?

Ответ: Газоанализатор есть. Но это прибор сложный и капризный в эксплуатации. Перед измерениями его надо долго "прогреть", калибровать. А результаты в итоге получаются

практически идентичные полученным с помощью простого волюметра. Потребление кислорода в точности соответствует механической мощности, с учетом коэффициента полезного действия. Этот КПД составляет 22 — 24%, то есть практически одинаковый у всех испытуемых. Поэтому в массовых, рутинных обследованиях достаточно точно измерять внешнюю мощность, что позволяет делать только велоэргометр, измерять ЧСС и легочную вентиляцию.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В основном услугами лаборатории пользуются серьезные спортсмены, поэтому я долго сомневался — стоит ли мне, "чайнику", тратить время и деньги на эту поездку. Все равно на какие-либо серьезные результаты мне рассчитывать не приходится. После нескольких месяцев борьбы с самим собой любопытство все-таки победило. Уверен, что съездил не зря, несмотря на слабые результаты, показанные в тестах. По крайней мере, стало понятно, почему я не прогрессировал последние два года, в каком направлении надо двигаться, и в чем были ошибки. Моя лыжная квалификация несерьезная — уровень 2 разряда. Но, в конце концов, любитель соревнуется прежде всего с самим собой, и прогресс обладает самостоятельной ценностью, независимо от квалификации. А может быть, для меня еще важнее — это удовлетворенное любопытство.

Лаборатория фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации РГУФК
Тел. (095) 744-32-58, (095) 740-27-97
e-mail: olympiclab@mail.ru

ПУЛЬСОМЕТРЫ CARDIOSport®

www.cardiosport.ru • cardiosport@pfk.ru



Нагрудный датчик пульсометров CARDIOSPORT со сменной батареей и бессрочной гарантией от заводских дефектов
Консультации по пульсометрам CARDIOSPORT и POLAR (www.pfk.ru) и компьютерным программам для лыжного спорта

"Практика ФК" - официальный дистрибьютор CARDIOSPORT в России
(095) 582-12-81, 72-500-72

141011, Мытищи, 4-я Парковая, 23-а

**СДЕЛАЙТЕ ЗАКАЗ, ОПЛАТИТЕ СЧЕТ,
ПОКУПКУ ДОСТАВИМ В ЛЮБОЙ РЕГИОН БЕСПЛАТНО**

МОНИТОРЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА!

Мониторы сердечного ритма Polar (в просторечье их называют "пульсометрами"), пригодятся тем, кто хочет разобраться в себе. Стоит вам только разволноваться, как Polar зафиксирует учатившийся пульс и подаст сигнал к дальнейшим действиям. Многие спортсмены и тренеры едины во мнении, что очень важно следить за нагрузками и регулировать их в зависимости от состояния вашего организма. Если вы все еще сомневаетесь в правильности "ручного" подсчета пульса, устали от предположений и догадок, вам не хочется простудиться, оголяя каждый раз шею для очередного взятия пульса во время снежной тренировки, то вам просто необходим монитор сердечного ритма!

Основные функции S-Серии.

Первоначально POLAR выпускал мониторы только S-серии. Конечно, они не были такими функциональными, как сейчас. Это были только первые шаги. Прошло более 25 лет с того момента, как был выпущен первый монитор POLAR. Все это время продукция POLAR подвергалась изменениям, улучшалась, адаптировалась к нуждам спортсменов. В развитие марки оказали влияние многие спортсмены с мировым именем, а также труды спортивных ученых-физиологов. Результат не заставил себя ждать. POLAR оказался настолько полезным, что стал необходимым атрибутом каждого профессионального спортсмена, стремящегося к высшим спортивным достижениям. Наверное, некоторые еще помнят модели Protrainer и Accurex, которые носил их тренер или коллега по команде.

В настоящее время серия мониторов для спортсменов (S-серия) представлена 10 моделями. Пять из них с вело-функциями. Простое перечисление возможностей этих спортивных супер-компьютеров займет много времени и не передаст тот дух профессионализма и каждодневных тренировок, частичкой которого является сам POLAR. Поэтому отметим только несколько наиболее интересных функций, которые есть у современных спортивных моделей. Это такие функции, как "Интервальный тренер", "Подсчет калорий", "Тест на работоспособность" (МПКотн.), "Спортивный секундомер с 99 этапами", таймеры и файлы памяти.

Мониторы S-серии отличаются расширенным набором функций, благодаря которым процесс контроля тренировок становится более эффективным и интересным. Вы занимаетесь по индивидуальной программе, составленной специально для вас с учетом ваших индивидуальных особенностей, физической подготовки и состояния в день тренировки. Наблюдать изменения, происходящие с вашим организмом, позволяют большой объем памяти монитора и двусторонняя связь с компьютером. Наиболее популярной моделью этой серии является монитор S410. Благодаря встроенной функции "Интервальный тренер" вы сможете запрограммировать необходимую вам продолжительность работы в определенной тренировочной зоне ЧСС, что позволит вам максимально эффективно чередовать периоды нагрузки и отдыха и исключить вероятность мини-травм во время занятия. Зная ваш пол, вес, возраст и ЧСС, монитор POLAR самостоятельно высчитает количество калорий, потраченных во время тренировки. По сравнению с моделями M-серии важен тот факт, что подсчет потраченных калорий начинается при значении ЧСС 100 ударов в минуту, а не 90. Это связано с тем, что мониторы S-серии разрабатывались специально для спортсменов, организм которых куда выносливее, чем организм обычного человека.

Учитывая то, что со временем организм адаптируется к получаемой нагрузке, вы сможете, ориентируясь на показания монитора POLAR, не проводить лишние часы в спортзале, а вовремя корректировать интенсивность тренировок. Это позволит вам максимально быстро сделать свой организм сильным и выносливым. Функция "OwnIndex" позволит наблюдать за тем, как меняется уровень подготовленности, а возможность записи файла

памяти — проанализировать работу сердца во время тренировки. Полученные данные можно хранить и обрабатывать с помощью персонального компьютера и новейшего программного обеспечения POLAR. Связь с компьютером устанавливается через инфракрасный порт. Для связи с компьютером вам понадобятся микрофон и звуковые колонки.

Конечно, можно составить программу оздоровления организма, основываясь на данных теоретических расчетов, но в таком случае легко уподобиться тому, кто пытается отыскать черную кошку в темной комнате. Не проще ли, щелкнув выключателем, найти все необходимое за меньшее количество времени, не набив себе при этом лишних шишек?

В заключении хочется добавить, что члены сборной команды России на сегодняшний день имеют в своем распоряжении самые последние модели POLAR от компании M-FITNESS. Установкой велокомпьютеров ребята занимались сами на учебно-тренировочном сборе в Раубичах. Там же и были опробованы новые функции для определения мощности педали, выдаваемой на тренировки.

Вот мнение о POLAR Артема Детьшева (член сборной России по конькобежному спорту, МСМК, Ангарск)

"Привет. Попробую рассказать о том, как я использую POLAR. Правда, если честно, не знаю о чем говорить, т.к. мне кажется это вполне обычным, и что все делают примерно так же. У меня Polar S710. Хорошая "машина". В сравнении со старой серией нужно отметить ставший гораздо более удобным пользовательский интерфейс. Монитор одеваю на каждую тренировку, вне зависимости от того, тренировка ли это на выносливость (кросс, вело, спец. на выносливость), или силовая работа в зале. Всегда слежу за восстановлением. Очень удобно, т.к. я получаю не только субъективную информацию (дыхание; мышечное ощущение), но и конкретно вижу, как реагирует мое сердце. Очень удобно отсекать время повторения, легким нажатием на "red" кнопку. Многие спортсмены не любят копаться в мониторе. У меня же все наоборот. Под каждую тренировку у меня свой профиль с названием. Это удобно вдвойне: во-первых, выходя тренироваться, ты не копаешься в установках, а просто выбираешь нужный профиль; во-вторых, не заполняя дневник пару недель, ты всегда сможешь восстановить картину событий. При интервальной тренировке обязательно "загружаю" "интервальный тренер" — очень удобно. Столько вариантов в установках! И очень четко и информативно. Все для правильной тренировки и дальнейшего анализа и планирования. Фитнес-тест делаю регулярно примерно через месяц. Очень удобен как велокомпьютер. Читаемость экрана, информативность регистрируемых показаний, супер-многофункциональность... Работа с ПО удобна и легка. IR — интерфейс намного облегчил процесс обмена данными. Не остается без внимания и возможность персонализации своего друга. Хочешь, на экране разместится конькобежец, бегущий по кругу, а хочешь, и футболист и велосипедист. Пока это все. В настоящее время я просто не мыслю свои тренировки без мониторов POLAR".



S610™



Создай 5 индивидуальных программ интервальной тренировки



Подсчитай сожженные калории с максимальной точностью



Определи свой уровень физической подготовленности



Оцени удобство быстрой передачи данных в компьютер через инфракрасный порт

Москва: "Высшая Лига", Олимпийский пр-т, 16, тел.: (095) 937-7884; "Дельта Спорт", Кузнецовский пр-т, 7/4, тел.: (095) 232-0901, Новослободская 46, тел.: (095) 976-0159; тел.: (095) 775-8840; "Атриум", Земляной вал 33, тел.: (095) 775-2341; "Пан Спортсмен": ЦУМ (4 этаж, спортивная секция), тел.: (095) 292-4886; Калужская пл-дь, 1, тел.: (095) 230-1871; ул. Профсоюзная, 15, тел.: (095) 124-1700; ул. Шереметьевская, 60а (Рамстор-2), тел.: (095) 937-2667; Каширское шоссе, 61 (Рамстор-3), тел.: (095) 933-8966; ул. Стромынка, 18, тел.: (095) 787-1616; ТК "Гранд", г. Химки, Ленинградское ш., 100 м от МКАД, тел.: (095) 723-8001 (доб. 1126); ТК "Три Кита", Можайское ш., 2 км от МКАД, тел.: (095) 723-8282 (доб. 2070); "Спорт Град", ул. Генерала Кузнецова, 14, к.1, тел.: (095) 700-8309, Черкизовская, 9, к.1, тел.: (095) 168-9673; "Альянс Спорт", ул. Н. Маслова, 18, тел.: (095) 213-83-85; "Фитнес Дом", пр-т Вернадского, 53, тел.: (095) 956 5000. **Санкт-Петербург:** "Спортивный на Литейном" (2 эт.), Литейный пр., 57, тел.: (812) 279-8757; **Екатеринбург:** "Интерспорт", тел.: (3432) 715-380; "Экстрим", тел.: (3432) 611-1260; **Краснодар:** тел.: (8612) 558-618; **Новосибирск:** тел.: (3832) 43-46-80; **Владивосток:** тел.: (4232) 45-69-70; тел.: (4232) 27-13-00; **Пермь:** тел.: (342) 440-910; **Самара:** тел.: (8462) 32-31-21; **Тюмень:** тел.: (3452) 43-18-86; **Мурманск:** тел.: (8152) 42-37-37; **Челябинск:** тел.: (3512) 65-90-31; **Сочи:** тел.: (8622) 99-75-74; **Астрахань:** тел.: (8452) 45-95-96; **Калининград:** тел.: (0112) 70-56-02; **Ростов-на-Дону:** тел.: (8632) 65-57-50, 95-01-26; тел.: (8632) 40-65-13; **Киев:** тел.: (044) 239-22-30

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

ЛЫЖНЫЙ МИР

8-731... 78-7328. www.skimir.ru

Ю. ЧЕПАЛОВА ПРОТИВ ADIDAS ФЛГР

(НЕНУЖНОЕ ЗАЧЕРКНУТЬ)

В прошлом номере «Л.С.» (№25) мы очень кратко рассказали о том, что Юлия Чепалова намерена подать в суд на компанию «ADIDAS» за незаконное использование своего имени в рекламных целях. И вот — необходимые подробности, появившиеся у нас после пресс-конференции Юли в Торговом доме «Лыжный мир».

Показателен сам по себе факт проведения этой пресс-конференции в стенах Торгового дома «Лыжный мир». Компания, имеющая на протяжении многих лет контрактные отношения с Юлей Чепаловой, выступила, видимо, инициатором процесса, призванного привлечь внимание общественности к некоторым несоответствиям в действиях ФЛГР по отношению к своим партнёрам и спортсменам.

Готовя этот материал, мы решили дать возможность высказаться очень многим людям, имеющим самое прямое отношение к этому конфликту, и прежде всего — участникам пресс-конференции: руководите-

лю Торгового дома «Лыжный мир» заслуженному мастеру спорта России Ивану Кузьмину, двукратной олимпийской чемпионке, чемпионке мира, обладательнице Кубка мира Юлии Чепаловой и её агенту Михаилу Лукину. Кроме того, вы сможете познакомиться с мнениями многих других специалистов российского лыжного спорта, опрошенных нами во время летнего чемпионата России в Острове (их оценки и суждения набраны более мелким шрифтом).

Иван КУЗЬМИН:

— Торговый дом «Лыжный мир» создан в 1994 года, мы обеспечиваем в России рынок спортивной одежды, и через сотрудничество с Юлией Че-

паловой имеем хорошую возможность, с одной стороны, поддержать гордость российского лыжного спорта, с другой — отрекламировать нашу продукцию.

Михаил ЛУКИН:

— Как официальный агент Юлии Чепаловой, могу сказать, что меня удивили и профессиональный подход руководителей ТД «Лыжный мир», и качество продукции. Сегодня мы имеем многолетний контракт с ТД «Лыжный мир» вплоть до 2006 года, то есть до Олимпиады в Турине включительно.

Юлия ЧЕПАЛОВА:

— Мы решили продолжить сотрудничество с ТД «Лыжный мир», потому что инвентарь — это чрезвычайно важная составляющая успеха спортсмена, и меня устраивают отношения, сложившиеся с этой компанией. Я хотела бы использовать во

время тренировок и соревнований те обувь и одежду, а также лыжи, палки, смазку, которые мне подходят наибольшим образом. Как, впрочем, и любой другой человек, не обязательно спортсмен. Вы же не станете покупать в магазине обувь, которая вам не подходит?

Андрей КОНДРАШОВ:

— Я как член президиума ФЛГР, могу сказать, что не знаком ни с одним пунктом договора «ADIDAS» с ФЛГР. Собственно, они никому не известны — это стиль работы нынешних руководителей ФЛГР. Не боитесь ли вы, Юлия, что федерация теперь уже на вас может подать в суд из-за нарушения вами пунктов договора, существующего между ФЛГР и «ADIDAS»?

Юлия ЧЕПАЛОВА: Полагаю, любой спортсмен имеет право ознакомиться с пунктами контракта, касающимися его лично. Если федерация не считает нужным ставить меня в известность о содержании этого контракта, то не понимаю, какие могут быть ко мне претензии?

Михаил ЛУКИН:

— Давайте попробуем разобраться в этой ситуации. Федерация лыжных гонок России представляет интересы российского лыжного спорта на международной арене. Безусловно, федерация имеет право заключать контракты со спонсорами на выступление спортсменов в определенной форме на официальных соревнованиях, которыми являются Олимпиады, чемпионаты мира и соревнования Кубка мира. Но при этом во всех странах существуют либо договоры между компаниями-спонсорами и спортсменами, либо контракты между федерациями и спортсменами, если спортсмены являются членами федераций. У Юлии Чепаловой такого контракта с ФЛГР нет, и согласия на использование своего имени она не давала. Таким образом, эту ситуацию можно охарактеризовать одной фразой: без меня меня женили.

Понимаете, я ведь тоже могу заключить контракт на использование имени Майкла Джордана, и подтянуть под это имя очень большие деньги. Но я не являюсь агентом Майкла Джордана, я не могу этого сделать. Так на каком основании третьи лица договорились использовать имя человека в своих целях, не поставив об этом в известность самого

спортсмена? Насколько я могу судить по сообщениям зарубежных СМИ, футболисту Дэвиду Бекхему недавно предложили заключить пожизненный контракт с «ADIDAS» на 160 миллионов долларов, пловцу Яну Торпу предлагается рекламный контракт с «ADIDAS» на 10 миллионов долларов, баскетболист Майкл Джордан подписал свой первый контракт с «ADIDAS» на 3 миллиона долларов... Этот список можно продолжать бесконечно.

Почему же кто-то решил, что имя двукратной олимпийской чемпионки, чемпионки мира, обладательницы Кубка мира Юлии Чепаловой можно использовать бесплатно вообще без какого-либо договора?

Вопрос из зала:

— Не кажется ли вам, что этот иск направлен не столько против компании «ADIDAS», сколько против ФЛГР? Ведь совершенно очевидно, что если вы выиграете этот иск, завтра ни одна компания не станет заключать договоров с российской федерацией. Реакция руководителей российского лыжного спорта на ваши действия может быть очень жесткой: вас могут просто не выпустить в предстоящем сезоне на старт международных соревнований в составе сборной страны.

Михаил ЛУКИН:

— Если такое случится, мы соберем пресс-конференцию и попросим поддержки у прессы и общественности.

Иван КУЗЬМИН:

— Мне хотелось бы дать некоторые пояснения. В правилах ФИС есть разделение двух понятий: инвентарь и экипировка. Спортсмен, выступающий на соревнованиях ФИС, должен выступать в экипировке националь-

Во время проведения чемпионата страны в Острове мы задали различным специалистам российского лыжного спорта два одинаковых вопроса, касающихся конфликта Ю. Чепаловой — «ADIDAS»:

1. Как вы считаете, есть ли у Чепаловой шанс отсудить у «ADIDAS» миллион долларов или хотя бы часть этой суммы?
2. Как эта история скажется на имидже Ю. Чепаловой, ФЛГР и «ADIDAS»?

Михаил ДЕВЯТЬЯРОВ,
олимпийский чемпион 1988 г.,
тренер мужской юниорской сборной России.
ЧЕПАЛОВА ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ РЕВОЛЮЦИОНЕРА

1. Я особо в суть дела не вникал, но чувствую, что Юлия ничего не отсудит. Хотя... У федерации ведь нет до сих пор контрактов со спортсменами. Значит, проспала именно федерация? Потому что она должна была как-то узаконить свои отношения со спортсменами. Сейчас, видимо, она постарается это сделать, но в случае с Чепаловой уже опоздала.

2. Не могу судить, чем это всё закончится. Но «ADIDAS» есть «ADIDAS», я думаю, эта компания всё равно будет популярна в России, команда будет всё равно выступать в этой экипировке.

— Вы думаете, «ADIDAS» не разорвёт контракт с ФЛГР?

— Думаю, что не разорвёт. Что касается Чепаловой, то она выступает сейчас в роли революционера, что ли. После этой истории ФЛГР и Госкомспорт станут думать, как узаконить все эти отношения. Думаю, репутация Чепаловой возрастет и, самое главное, другим спортсменам это может быть полезно. Что касается репутации ФЛГР, то она, конечно, упадёт, потому что давно надо было как-то узаконить отношения со спортсменами.

Юрий ФЕДОРЕНКО,
тренер Лилии Васильевой:
«ШИПЛЕК» ЧЕПАЛОВА ПОЛУЧИТ ТЕПЕРЬ КУДА БОЛЬШЕ

1. Шанс выиграть есть.

2. Больше скажется негативно на федерации. У нас все контракты заключаются через федерацию, а не через спортсменов. А основная реклама идёт через спортсменов. И если гонщик что-то рекламирует, наверное, он должен что-то за это получать? На имидже «ADIDAS» не скажется, «ADIDAS» ничего не потеряет. Что касается Чепаловой, то её деловая репутация наверняка поднимется, но шиплек со стороны федерации они с отцом теперь получат куда больше, чем получали раньше, это точно.

Юрий ЧАРКОВСКИЙ,
менеджер сборных команд России:
ХОТИМ ПОДАТЬ ВСТРЕЧНЫЙ ИСК К ЧЕПАЛОВОЙ

1. Никаких шансов нет, поскольку в договоре между фирмой «ADIDAS» и федерацией чётко записано, что федерация передаёт права на всех спортсменов сборных команд России, которые стоят на экипировке фирмы «ADIDAS», для того, чтобы «ADIDAS» могла использовать их изображения в рекламных целях в печатной продукции: как индивидуальные снимки, так и групповые. То есть между федерацией и «ADIDAS» все отношения прописаны абсолютно честно и прозрачно.

2. Я думаю, на самой Чепаловой это никак не скажется, хотя это может сказаться на её спортивных результатах — ей надо сейчас думать прежде всего о том, как вернуться в строй, а не о судебных исках. На федерации эта история скажется отрицательно, «ADIDAS» может отказаться от сотрудничества с нами, и вопрос этот сейчас стоит именно в этой плоскости. То есть мы можем потерять экипировку, а это 300-400 тысяч евро в год. Поэтому мы будем искать какого-то много спонсора, и может быть, ваш журнал нам поможет найти такого же агента, как Михаил Лукин у Чепаловой, для того, чтобы подать встречный иск к Чепаловой, поскольку она нанесла удар по имиджу компании «ADIDAS», которая, в свою очередь, откажется от дальнейшего сотрудничества с нашей командой. Сумма ущерба составит более 1 миллиона евро.

Анатолий ЧЕПАЛОВ,
отец и тренер Юлии Чепаловой:
Я С САМОГО НАЧАЛА БЫЛ ПРОТИВ ЭТОГО ИСКА

1. Я думаю, что у ребят ничего не получится, потому что всё в этом мире решают деньги. Там адвокаты, финансовые ресурсы, а у спортсменов что? Так что считаю это мероприятие бесполезным — я с самого начала был против этого иска, потому что не вижу никакой перспективы.

— То есть это было самостоятельное Юлино решение?

— Да.

2. Думаю, всё останется на своих местах. Единственное, может быть, у Юли рейтинг поднимется немножко. А что касается «ADIDAS» и ФЛГР, то их репутация вряд ли пострадает в этой ситуации.

Екатеринбург, ул. Чкалова, 3 офис 306 т. (3432) 12 69 77
"Марафон-Электро-Северо-Запад" Вологда, т. 8172-793167

ЭЛЕКТРОНИКА
для лыжного стадиона

- стартовые турникеты
- фотофиниш
- часы для соревнования
- табло результатов
- компьютерные программы

а также электронный хронометраж для горных лыж, мониторы пульса POLAR, откатчики, таймеры



На столе — полноправные «участники» пресс-конференции: крепление «ROTEFFELLA», лыжная палка «ТОКО», ботинки «ALPINA» — инвентарь, который Ю.Чепалова в соответствии с контрактом с ТД «Лыжный мир» будет использовать в следующем сезоне.

Михаил ИВАНОВ.

олимпийский чемпион 2002 года:

ХОТЬ УБЕЙ, НЕ ПОМНЮ — А У МЕНЯ-ТО ЕСТЬ КОНТРАКТ С ФЛГР?

1. Думаю, компания «ADIDAS» просто опешила, когда узнала об этом судебном иске, потому что она заключила контракт с федерацией. И наверняка сделала это, думая, что у федерации есть, в свою очередь, контракты со спортсменами. Они ведь люди цивилизованные и думают, что так же люди ведут себя и в России. Но здесь всё не так. Думаю, что у Юли шансы есть, и наверное — большие.

2. Все компании, а не только «ADIDAS», будут теперь при ведении дел с федерацией предельно осторожны. Будут уточнять всё до последней буквы, чтобы в дальнейшем не повторилось таких ситуаций. Федерация может оказаться в плачевном положении: скандалы никому не нужны, — нужны реклама и продуктивная работа. А с самой Чепаловой, я думаю, спонсоры будут теперь больше работать напрямую, чтобы не было в дальнейшем таких ситуаций.

Что касается репутации «ADIDAS», — отрицательная реклама — это тоже реклама. И конкретно в этой ситуации не думаю, что «ADIDAS» как-то уронит свой имидж.

— А олимпийский чемпион Иванов имеет контракт с ФЛГР?

— А я вот и сам думаю — подписал я его или нет? Я уже сам запутался. Но на руках у меня никакого документа нет. По идее мы ведь должны подписывать два бланка: один остаётся у спортсмена, другой — у федерации? Но я, хоть убей меня, не помню, что-бы подписывал какой-то контракт.

Николай ЛОПУХОВ.

тренер женской сборной команды России:

КОММЕНТИРОВАТЬ НЕ БУДУ — У МЕНЯ СВОИХ ПРОБЛЕМ ХВАТАЕТ

— Я кое-что слышал об этом иске, но в чём там дело конкретно, не возьмётся сказать. Поэтому комментировать не буду — у меня сейчас своих проблем хватает.

Олег ИВАНОВ.

компания «Марафон-Электронс»:

ПОСТУПОК ЮЛИ МОЖНО НАЗЫВАТЬ ГРАЖДАНСКИМ

1. На первый вопрос ничего не отвечу, не обладаю информацией.

2. В глазах некоторых Чепалова немножко потеряет. С другой стороны, она, наверное, этим судебным иском кому-то напомнит о себе. Но должен заметить, что у нас в стране много людей, которым не нравится, когда спортсмены встраивают в какие-то скандалы, политику. В глазах этих людей Юля точно потеряет. Лично я скорее нейтрально отнесусь к этому делу. Но следить за ним буду с интересом.

Что касается федерации... Если я правильно понял, там суть дела в том, что федерация заключает контракты со спонсорами, не имея зеркальных контрактов со спортсменами. Таким образом, продаёт, по сути, продукт, на который права не имеет. Если это обстоятельство в процессе суда будет доказано, то тут двух мнений быть не может — сейчас общее направление в мире, да и в России такое, что права спортсменов поднимаются на более высокую ступень. И в этом смысле поступок Юли можно назвать даже гражданским поступком. Но, оговорюсь: если это всё соответствует действительности.

Геннадий РАМЕНСКИЙ.

главный тренер сборных команд России, вице-президент ФЛГР:

ПЬЛИЛИ, ПЬЛИЛИ... И ПРИПЬЛИЛИ

1. Двояко: и есть шансы, и нет. Раньше мы даже просили компанию «ADIDAS» изготовить календарики, плакаты нашим сильнейшим лыжникам для того, чтобы они могли дарить их детям, болельщикам. И представители «ADIDAS» охотно шли нам навстречу, делали это. А сейчас это вдруг вылилось в какие-то миллионные претензии... Действительно, «ADIDAS» имеет контракт с федерацией, а у федерации со спортсменами — нет таких контрактов. Раньше ведь, знаете как? Пьлили и пьлили. И теперь вот припльили. Сейчас срочно готовим контракты со всеми спортсменами, в том числе и с самой Чепаловой.

2. На протяжении десятков лет у нас никаких проблем с «ADIDAS» не было. И даже в этом году после Олимпиады руководство «ADIDAS» встало перед сложным вопросом: продолжать отношения с Россией или нет? И всё-таки, учитывая многолетние традиции, они пошли на то, чтобы связать себя контрактом с нашей сборной. Честно говоря, я не вижу в этой ситуации какие-то большие плюсы для Юли. Что касается минусов, то Россия может очень скоро получить эти минусы — мы можем завтра вообще остаться без экипировки национальных команд. И это не в положительном смысле скажется на имидже Юли. Есть ведь какие-то цивилизованные методы выяснения отношений.

— Судебный иск, вы считаете, нецивилизованный способ выяснения отношений?

— Слишком жёсткий. Вы же знаете, мы к этим судебным искам не привыкли, а в последние годы они посыпались на федерацию один за другим.

ной сборной. Во всех остальных стартах он может выступать в так называемой клубной форме или форме, к которой у него лежит душа, или подписан спонсорский контракт напрямую с поставщиком. Например, Бьорн Дали, выступая на официальных международных соревнованиях FIS, выступал в комбинезонах «SWIX», несмотря на то, что у него есть собственный бренд «BJORN DAENLIE». Таким образом, он был полностью лоялен по отношению к своей федерации, не получая никакой компенсации от компании «SWIX». Он подчинялся этим правилам и выступал в форме конкурирующей марки. Но во всех остальных соревнованиях он выступал в форме «BJORN DAENLIE», и на телевидении, в печати, во время каких-то акций рекламировал только эту одежду. Таким образом, Юля, выступая на международных соревнованиях в экипировке «ADIDAS», ведёт себя абсолютно лояльно по отношению к ФЛГР.

Теперь об инвентаре. К таковому относятся ботинки, перчатки, очки, лыжи, палки, крепления, лыжная смазка — то есть всё, что имеет значение для конечного результата. Эту продукцию спортсмен выбирает сам. И не забывайте ещё об одном важном аспекте: спортсмену надо жить. Возможность самому выбирать инвентарь предоставляет ему то пространство, которое позволяет обеспечить себе некое будущее. То есть на Западе в отношениях между федерациями и спортсменами есть некий паритет: федерация живёт и зарабатывает, и спортсмену тоже даёт возможность жить и зарабатывать. В России исторически сложилось, что с 1980 года компания «ADIDAS» вошла в так называемое «сотрудничество» с непрофессионально работающей федерацией, и купила всё на корню. Спортсмены при этом, замечьте, от этого «сотрудничества» ничего не имеют. Но самое обидное, что и федерация имеет, по моей оценке, совсем немного. Я знаю этот рынок, знаю, какие условия «ADIDAS» предлагает другим национальным федерациям. То есть мы сейчас в России имеем ситуацию, когда и спортсмен теряет,

и федерация.

Вопрос из зала Ивану КУЗЬМИНУ:

— Если бы Юлия была свободна от контрактов с федерацией, вы смогли бы по контрактам «ALPINA», «ТОКО», «BJORN DAENLIE», «ODLO» платить ей большие деньги?

Иван КУЗЬМИН:

— Я не хотел бы называть сейчас конкретные цифры, но если бы мы могли планировать эти акции заблаговременно и совместно с поставщиком, это однозначно стоило бы больше. Это принесло бы больше пользы нам, это принесло бы больше пользы Юле. А сейчас мы приезжаем в какой-то российский городок, школу, и видим, что там висит на стене плакат с изображением Юли в форме «ADIDAS». Это при том, что мы имеем контракт с Юлей, а «ADIDAS» — нет. Конечно, сложившаяся ситуация нам менее интересна.

Вопрос из зала:

— А не было ли со стороны федерации попыток подписать с Юлей контракт?

Юлия ЧЕПАЛОВА:

— Были. Но условия, на которых предлагалось подписать этот контракт, были такими кабальными, что я всё время отказывалась их подписывать.

Иван КУЗЬМИН:

— Могу дать дополнение: когда Торговый дом «Лыжный мир» в свое время подписал контракт с Чепаловой на «ALFA», мне представители федерации говорили: Иван, что ты сделал, «ADIDAS» предъявил нам колоссальные штрафные санкции! Назывались конкретные суммы, которые «ADIDAS» якобы снял с федерации в качестве штрафа. Я ответил: хорошо, давайте документы, мы вам компенсируем эти убытки. Никто не пришёл, никакой счёт нам не выставил. Совершеннейший абсурд! Любая сумма денег не нужны?



ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН
ООО «МИР СПОРТА ТАМАРЫ ТИХОВОЙ»

В нем вы приобретете все для спорта и активного отдыха зимой и летом:

- ★ спортивную одежду и обувь
- ★ лыжи и все для них
- ★ и многое-многое другое

**Россия,
Удмуртская Республика,
г. Ижевск, ул. Азина, 1, оф. 404
тел./факс (3412) 54-24-09**

Ботинки X-ium Skate

Уникальная эффективность передачи усилий лыжника.

- * Оболочка Cockpit
- * Две направляющие на подошве
- * Элемент жесткости в зоне щиколоток
- * Особая мягкость продольного сгиба
- * Термоформируемый внутренний слой
- * Клапан шнуровки из материала Lysa
- * Система фиксации стопы
- * Асимметричные пяточные элементы жесткости
- * Размеры 36 - 48

Цена: 180 eu

Ботинки X-ium Classic

Уникальная амплитуда сгиба, комфорт и легкость конструкции.

- * Оболочка Cockpit
- * Две направляющие на подошве
- * Элемент жесткости в зоне щиколоток
- * Особая мягкость продольного сгиба
- * Термоформируемый внутренний слой
- * Клапан шнуровки
- * Система фиксации стопы
- * Нейлоновый сердечник подошвы
- * Асимметричные пяточные элементы жесткости
- * Размеры 36 - 48

Цена: 150 eu

X-ium

Крепления X-ium R3 Skate / Classic

Максимальная точность работы системы NNN

- * Увеличенная высота
- * Увеличенная ширина
- * Два эластичных элемента
- * Две "направляющие"

Цена: 49 eu



Лыжи X-ium Skating (F1, F2, F3)

Максимальная эффективность для конькового хода.

- * Пространственная рама X-Plate
- * Конструкция Dualtec (крышка CAP + боковые стенки)
- * Крышка Active (по всей длине лыжи)
- * Сотовый сердечник
- * Двойная направляющая канавка
- * Финишная обработка скользящей поверхности Numeric Finish

Цена: 286 eu

Лыжи X-ium Classic (Powder / Klistar)

Максимально оснащенные лыжи для тех, кто борется за места на подиуме

- * Пространственная рама Plate
- * Конструкция Dualtec (крышка CAP + боковые стенки)
- * Крышка Active (по всей длине лыжи)
- * Сотовый сердечник
- * Финишная обработка скользящей поверхности Numeric Finish

Цена 286 eu



Лив - Грет Пуаре



Рафаэль Пуаре



Анита Мозн



Виктор Майгуров



Сампа Лайтинен



Рико Гросс



Оле - Эйнар Бьорндален



Владимир Леготин



Тор Арне Хетланд



Габриэлла Паруцци

Скорость + технологии + цена
Три важных "плюса"

www.rossignol.ru

Снаряжение Rossignol в магазинах:

Москва: "Альпиндустрия" - 165-6438 / "КАНТ" - 317-8522 / "Спорт-марафон" - 279-0717 / "Спортмастер" - 777-7771 / "Ювента - спорт" - 196-0497 Санкт-Петербург: "Гайс - спорт" - 598-1827 / "Диана" - 238-1539 / "Кант" - 523-3391 / "Спортмастер" - 320-0000 Екатеринбург: "Манарага" - 74-2590 / "Спортмастер" - 17-0641 / "Спорт СВ" - 45-1619 Красноярск: "Роза ветров" - 52-5102 / "Спортмастер" - 58-8000 Новосибирск: "Альпиндустрия" - 46-2028 Петропавловск-Камчатский: "Без тормозов" - 18-5129 Самара: "Спортмастер" - 700-444 / "Кант" - 38-1755 Томск: "Спорт-хаус" - 41-2327 Челябинск: "Темп" - 664664



Борис БЫСТРОВ,
почётный вице-президент ФЛГР:
ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ, ЗАКОНЫ РАЗВИВАЮТСЯ, А МЫ...

1. Ситуация такая, что, может быть, и выиграет. Например, когда я был и начальником Управления зимних видов спорта Госкомспорта, и президентом ФЛГР, естественно, подписывал спонсорские договоры, в том числе и с фирмой «ADIDAS». Но жизнь меняется, законы развиваются, и сегодня, конечно, нам нужны договоры не только между спонсорами и федерацией, но и между федерацией и спортсменами. А этих договоров нет. Так что шанс выиграть у Юли есть.

2. Репутация Юли никак не пострадает: она спортсменка, показывает результаты, и если будет и дальше показывать, то я не думаю, что эта история как-то на ней скажется. А что касается федерации, то она понесёт большой ущерб. «ADIDAS» ведь надеется на федерацию. А тут такие вещи происходят!

Александр КРАВЦОВ,
государственный тренер Госкомспорта по лыжным гонкам:
ПРЕТЕНЗИЯ ЧЕПАЛОВОЙ НЕУМЕСТНА

1. Пока нет иска, нет предмета спора. На мой взгляд (впрочем, это моё субъективное мнение, подкреплённое определёнными юридическими навыками), претензия Чепаловой к фирме «ADIDAS» неуместна. Чепалова в рамках существующего законодательства имеет определённые обязательства перед федерацией, которая её лицензирует. Федерация, в свою очередь, представляет Чепалову на международных соревнованиях. Так что ответственность по всем процедурным вопросам перед Чепаловой несёт федерация, а не «ADIDAS». Вопрос в другом: получил отказ в рассмотрении судебного иска Чепаловой к «ADIDAS», она может обратиться с аналогичным иском к ФЛГР. А вот тут ситуация может разворачиваться по-разному. У Чепаловой нет контракта с федерацией, это действительно так. Но у неё есть контракт с ГУ ЦСП — это государственное учреждение, структура Госкомспорта. В том контракте написано чётко: без согласования с ГУ ЦСП (а я внимательно просмотрел все необходимые документы, можете мне поверить) Чепалова не имеет права заключать ни один контракт, в том числе и на рекламную деятельность.

— То есть её контракты с компаниями «ALPINA», «BJORN DAHL» и т.д. — незаконны?

— Если они не согласованы с ГУ ЦСП! Если нет документа, подтверждающего разрешение на подписание этих контрактов со стороны ГУ ЦСП, то эти контракты недействительны.

2. На самой компании «ADIDAS» никак не отразится. В данном случае, как может поступить компания «ADIDAS»? Отказаться предоставить экипировку и мы завтра на Олимпиадах будем выступать в трусах фирмы Подушкина. На Чепаловой никак не отразится. Если Юля по результатам завтра отберётся в национальную команду, она будет выступать наравне со всеми остальными гонщиками. А вот на репутации федерации это может сказаться самым негативным образом. Я уже четыре года призываю: давайте приведём в соответствие договоры между фирмами-поставщиками и федерацией. Но, к сожалению, это был глас вопиющего в пустыне.

Андрей КОНДРАШОВ,
член президиума ФЛГР, спортивный обозреватель РТР:
ЕСЛИ НЕ БРАТЬ ЧЕРНЫМ «НАЛОМ», ЗАРАБАТЫВАТЬ МОЖНО БОЛЬШЕ

1. Я убежден, что если бы Чепалова подавала свой иск за рубежом, вероятность выиграть это дело у неё была бы близка к 100% — примеров, когда спортсмены на Западе выигрывали аналогичные иски, предостаточно. Причём выигрывали суммы гораздо больше миллиона долларов. А в России... Видимо, 50 на 50. Но, что очень важно, это прецедент в лыжном спорте. Как бы ни закончилось это дело для Чепаловой, это событие станет революционным в российском лыжном спорте. После этого иска спортсмены, я надеюсь, всё-таки поймут, что они теперь смогут зарабатывать деньги. Её иск приведёт в лыжный спорт гораздо больше инвесторов и финансов. «ADIDAS», конечно, монополист (не будем сейчас говорить о причинах этой монополии). Но его монополия этим иском будет подорвана, а стало быть, «кусков» денег будет гораздо больше. Причём выигрывают не только спортсмены, получившие потенциальную возможность заключать контракты на живые деньги с любимыми спонсорами, но могут выиграть даже... и чиновники. Если будут заключать от имени ФЛГР не тёмные договоры, а прозрачные, открытые.

2. Чепалова, если не выиграет суд, конечно, пострадает. Впрочем, она пострадает, даже если и выиграет иск. В каком смысле? Я не уверен, что её результаты в этом году будут теми же, что и до родов. А если этого не будет, федерация будет использовать любой повод для того, чтобы её уполот, отомстить. Впрочем, в глазах людей, которые будут иметь хоть какую-то информацию, её репутация поднимется. Люди же, не знакомые с деталями, сочтут её склончивой.

«ADIDAS» получит хороший урок, как вести дела в России с теми, кто не хочет иметь прозрачные дела, прозрачный бюджет. Что касается федерации, то она может даже выиграть от этого иска в том случае, если станет заключать открытые контракты. Федерация выиграет и станет зарабатывать гораздо больше, если начнёт получать деньги не чёрным «налом» в чьи-то карманы, а научится зарабатывать за счёт прозрачности отношений. Уверен, представителям западных компаний самим до смерти надоели эти схемы, навязанные им российскими «партнёрами».

КОММЕНТАРИЙ «Л.С.»

* * *

Парадоксальная ситуация сложилась сейчас в российском лыжном спорте. Полтора года длятся (а точнее — под разными предлогами откладываются) разбирательства по иску Грушина — Чепалова — Кондрашова против ФЛГР. Между тем, после Олимпиады минул ещё год, и команда чиновников, приведших Россию к допинговым скандалам в Солт-Лейк-Сити и продемонстрировавшая потрясающую непотопляемость, продолжает шлифовать своё «мастерство»: минувшей зимой завершился чемпионат мира в Валь-ди-Фиемме, на котором Россия добилась абсолютно худшего результата за очень долгие годы (хуже Россия (СССР) за всю историю мирового лыжного спорта выступила лишь однажды: в 1968 году советские гонщики вернулись из олимпийского Гренобля вообще без золотых медалей; правда, тогда разыгрывалось только семь комплектов медалей, сейчас же — двенадцать).

Один из самых заметных, и при этом самых нелепых результатов прошедшего сезона — расставание бросившего вызов нынешним руководителям ФЛГР Александра Грушина со своим учеником, олимпийским чемпионом Солт-Лейк-Сити Михаилом Ивановым, бывшим готовым, как он говорит, идти вместе со своим тренером до конца (см. интервью с Михаилом в этом же номере «Л.С.»). Нелепость?

Непонимание?

Гордыня?

Чья гордыня? Грушина?

Чьё непонимание? Иванова?

Боюсь, очень многое в отношениях этих двух симпатичных мне людей, расставшихся, похоже, навсегда, так и останется непрояснённым, непонятым...

Помню, год назад, когда Грушин, Чепалов и Кондрашов подали свой иск к ФЛГР, я всё попытался у Грушина и Чепалова: почему они не привлекут в союзники чемпионов Солт-Лейк-Сити — своих учеников Мишу и Юлю?

— Мы не хотим привлекать спортсменов к этим делам: очевидно, что сейчас всем, кто примет участие в этом процессе, повешают ярлыков. А ведь они сейчас — любимцы всей страны, герои... Пусть хоть спортсмены останутся в стороне от всей этой грязи, — примерно так отвечали мне оба собеседника.

Сегодня мы уже знаем, что Миша готов был идти за своим тренером до конца, но этот потенциал так и остался нерастраченным, орудие самого тяжёлого калибра так и не выстрелило.

Сегодня мы видим, что Юлия Чепалова в одиночку бросает вызов федерации и тоже, похоже, готова идти до конца.

Причём готова идти, не взирая на то, что её отец не разделяет оптимизма дочери и её агента по поводу перспектив этого иска.

Сегодня мы видим, что руководитель Торгового дома «Лыжный мир» Иван Кузьмин потерял, похоже, всякое терпение в попытке выстроить цивилизованные отношения с ФЛГР, коль скоро он устраивает демонстративную и весьма знаковую для российского лыжного спорта пресс-конференцию Юлии Чепаловой в офисе своей фирмы.

И мне хочется написать огромными буквами на каждой странице этого журнала — «РАЗОБЩЁННОСТЬ».

Каждый из этих сильных и уважаемых мною людей пытается самостоятельно решить свои проблемы, опрокинув нынешних руководителей ФЛГР, мешающих им жить и работать. Но, удивительное дело, пытается сделать

Ботинки X2

Легкие и удобные, комфортные ботинки для классического стиля катания

- * Ассиметричные элементы жесткости
- * Поддержка лодыжки ботинка
- * Размеры 35 - 49

Цена: 64 еи

Ботинки X1

Оригинальный дизайн, отличный комфорт, высокая цена!

- * Внутренние пяточные элементы жесткости
- * "Быстрая" шнуровка
- * Размеры 35 - 50

Цена: 49 еи

Крепления Racing Light / T3

Легкое автоматическое пристегивание

- * Платформа увеличенной ширины для дополнительной устойчивости

Цена: 36 еи



Лыжи X-Tour Explorer

Комфортабельные и устойчивые, вызывающие доверие, эти лыжи отлично подойдут и для лыжника и для целителя.

- * Деревянный клин с воздушными каналами
- * Система Posttrack Ar (не требующие смазки)
- * Укрепленная пятка (пластиковая накладка)
- * Финишная обработка скользящей поверхности камнем

Цена: 102 еи

Лыжи X-tour Escape

Дружелюбные лыжи для любительской природы.

- * Деревянный клин с воздушными каналами
- * Система Posttrack Ar и Plus Ar (не требующие смазки)
- * Укрепленная пятка (пластиковая накладка)
- * Финишная обработка скользящей поверхности камнем
- * Косметическая защита верхней поверхности PossiStop

Цена: 94 еи



Качество + технологии + цена
Три важных "плюса"

www.rossignol.ru

это непременно в одиночку!

Анатолий Акентьев в качестве президента ФЛГР себя изжил, в этом сомневаться не приходится. Это именно он из всех сил пытался рулить мужской сборной командой, чем вызвал вполне естественное противодействие со стороны Грушина, ибо какой же профессионал позволит с собою так обращаться? Это именно он успешно «рулил» женской сборной все последние годы и доручился до чудовищных по степени своего непрофессионализма провалов в Солт-Лейк-Сити (да и перед Солт-Лейк-Сити, кстати, тоже). Это именно он на протяжении многих лет не может (не хочет!) снизить до прямого диалога со спортсменами, до подписания с ними равноправных контрактов. Слова А.Кравцова («...я четыре года призывал: давайте приведём в соответствие договоры между фирмами-поставщиками и федерацией. Но, к сожалению, это был глас вопиющего в пустыне...») весьма красноречиво подтверждают это суждение.

Да что Кравцов... Прошло уже два года с тех пор, как на тренерском совете Ю.Чарковский публично негодовал по поводу каталога «Лыжный мир», на страницах которого Юлия Чепалова рекламировала одежду «BJORN DAENLIE» с Кубком мира в руках. На прямое предложение Ивана Кузьмина сравнить контракты Чепаловой с Торговым домом «Лыжный мир» и ФЛГР Чарковский тогда предпочёл не ответить. Прошло два года, где контракты?

Сегодня от российского лыжного спорта отвернулись «Лукойл» и «Роснефть», отвернулись пресса и телевидение (мнение пишущей «братии» об Акентьеве хорошо известно, а на TV и слышать не хотят о какой-то работе с лыжниками, пока ФЛГР руководит столь необязательный в своих договорённостях человек, как Акентьев). Сегодня у российского лыжного спорта нет шансов подтянуть хоть какие-то се-

рьёзные деньги, потому что дать деньги сегодня под Акентьева — это значит быть полным самоубийцей. Это со всей очевидностью осознали и Вагит Алекперов («Лукойл») и Сергей Богданчиков («Роснефть»), обрубившие «хвосты» и избавившиеся от «непрофильных активов». Вкладывать деньги в вечные скандалы — кто захочет?

* * *

Что же дальше? Да, собственно, ничего. Агент Чепаловой Михаил Лукин подаст (или только будет грозиться, что подаст) дело в суд и дело, несомненно, затянется до невозможности.

Параллельно будет тянуться по сути точно такое же (о некомпетентности руководства ФЛГР) судебное дело Грушина — Чепалова — Кондрашова против ФЛГР.

Фетисов и Тягачёв, совершенно очевидно, махнули на всё рукой — у них в голове, похоже, только летняя Олимпиада 2004 года. К 2005 году они проснутся (лыжники всегда давали едва ли не половину «золота» на зимних Олимпиадах), но не будет ли поздно?

Общественность... Об общественности очень точно высказался Анатолий Чепалов: так называемая общественность будет, замерев, наблюдать за схваткой гигантов для того, чтобы, не просчитавшись, вовремя примкнуть к победителям.

И каждый будет действовать в одиночку, полагаясь исключительно на себя. Достанут ли эти очень неглупые и сильные люди до осознания того, что такие дела делаются только вместе, только сообща?..

* * *

Впрочем, мне не хотелось бы отчёт о судебном иске Чепаловой против «ADIDAS» (а по сути — против ФЛГР) заканчивать в пессимистичных тонах.

Нужно понимать, что Юлия Чепалова сделала один очень сильный шаг, который не смогли сделать ни Грушин — Чепалов — Кондрашов, ни спортсмены — члены мужской сборной, написавшие открытое письмо Фетисову и Тягачёву в Фалуне, ни П.А.Логвинков, ни В.С.Мартынов, ни те 15 человек, что написали свои открытые письма (теперь уже понятно, что руководителей ФЛГР открытыми письмами не запугаешь).

Чепалова одной-единственной пресс-конференцией смогла добиться несравненно большего по сравнению со всеми вышеперечисленными людьми! Теперь вряд ли кто-то из представителей фирм из числа бывших партнёров ФЛГР захочет заключать договоры напрямую с федерацией. Это значит, что завтра рухнут все те полупрозрачные (а если быть честным, то совсем не прозрачные) контракты с ФЛГР, в которых услуги российских лыжников западные компании вынуждены были оплачивать по схеме многослойного пирога: вот это — в белую, это — в чёрную, а вот это — персонально чиновникам.

Чепалова отняла деньги. Не бог весть какие, но вполне конкретные куски денег, которые эти друзья расписывали по карманам. И она должна быть готова к тому, что они этого не простят. Помните, как они поступили в аналогичной ситуации с Грушиным? После эпохальной победы М.Иванова в Солт-Лейк-Сити Грушину переломить хребет было очень трудно. Тогда они перекрыли кислород, выждали год, дождались осечки и «съели». Общественность... сглотнула слюну.

Чепалова сейчас очень сильна и популярна в России. Её даже как-то неловко сегодня сравнивать с Курниковой, как делал это несколько лет назад «Л.С.». Кто такая сегодня Курникова? А Чепалова... — это Чепалова! Пожалуй, это единственный на сегодняшний день в российском лыжном спорте человек, который сможет при желании попасть куда угодно — хоть к Лужкову, хоть к Касьянову, хоть к Путину. Многие ли виды спорта могут похвастать такими фигурами? Но даже Юле с её необыкновенной популярностью нельзя сейчас делать осечки.

Впрочем, думаю, она это прекрасно понимает и сама.

Иван ИСАЕВ

ИДЕАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ НАПИТОК



isostar

тел. 789-24-79

**2 мая
2003 г.**



**2 мая
2003 г.**

ПРОВОДИТ



МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН

МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН

"ЭНЕРГОПОЕЗД - 004"

УЧАСТВУЮТ САМЫЕ ОТЧАЯННЫЕ ЛЫЖНИКИ



КАМЧАТКА
ДЕЛОВОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Для людей,
стремящихся к успеху

СЕГОДНЯ



Мутновская ГеоЭС
—Трасса 58-км.—
пос. Термальный

ООО "УМнАТ"





Андрей КОНДРАШОВ:

СПРИНТ И МАСС-СТАРТ — ВОТ МЕХАНИЗМЫ, ВОТ РЕЛИГИЯ, ВОТ ГЛАВНАЯ ДВИЖУЩАЯ СИЛА ЛЫЖНЫХ ГОНОК НА БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ, А БЫТЬ МОЖЕТ, И ДЕСЯТИЛЕТИЯ.

НАФТАЛИН

ПЕРЕМНЫ НЕИЗБЕЖНЫ

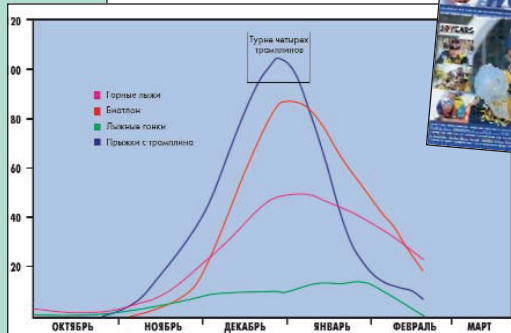
Новый соревновательный сезон 2003-2004 г.г. все называют промежуточным, переходным, словом — незначимым только по одной причине: из-за отсутствия чемпионата мира или олимпийского турнира. Категорически не соглашусь с таким определением, потому что очередная лыжная зима вполне может стать (извините за пафос) исторически-революционным поворотом в развитии лыжных

гонок. Надвигающиеся перемены я бы сравнил по масштабу с появлением в 70-х годах пластиковых лыж или началом использования в 80-х конькового хода.

Судите сами: программа следующего мирового чемпионата в 2005 году будет похожа на старую примерно настолько же, насколько одинаковы коньковый и классический стили. А если проводить более точные сопоставления, то в новом расписании главных турниров в неизменном формате остались лишь два вида из шести (эстафета и короткая гонка с раздельным стартом на 10 и 15 км у женщин и мужчин соответственно), то есть программа переделана на 2/3! Причем нововведения затрагивают содержательную спортивную суть лыжных гонок, считавшуюся неизменной на протяжении нескольких десятков лет. Даже нынешние лыжники элитного дивизиона настолько привыкли к традиционной форме проведения соревнований с раздельным стартом, что появление спринтерских гонок, гонок преследования, масс-стартов вызвало серьезное возражение со стороны самих спортсменов. О важности грядущих перемен

свидетельствует тревожное письмо в адрес руководителей лыжегоночного комитета FIS (международной лыжной федерации) от имени многих ведущих лыжников. Инициатором этого послания выступил весной 2003 года известный эстонский спортсмен Яак Мэй. Говорят, что среди подписантов были и российские лыжники, но у кого бы из наших ребят я ни спрашивал, все недоуменно пожимали плечами — они это письмо не подписывали. Тем не менее, могу засвидетельствовать, что знаменитых в лыжном мире имен было немало под интернациональным воззванием действующих спортсменов с просьбой не менять кардинальным образом программу чемпионатов и Кубков мира.

Разумеется, руководители FIS не могли проигнорировать обращение столь важных персон. Однако их внимание к призывам лидеров оказалось формальным, поскольку решения по пересмотру календаря принципиально не изменились. Любопытно, что одним из главных стратегов в руководстве лыжегоночного комитета, выступающего за глобальные календарные изменения, стал после ухода О.Мартинсена другой, ещё более известный нор-



Динамика телевизионного рейтинга различных зимних видов спорта в мире по месяцам зимы 2002-03 г.г. Как видите, по такому критерию, как зрелищность, лыжные гонки безнадёжно проигрывают сегодня остальным зимним видам спорта. Отсюда — озабоченность чиновников FIS сегодняшним положением лыжных гонок в мире, отсюда — попытка найти новые форматы лыжных гонок, отсюда — ставка на такие "механизмы", как спринт и масс-старт.

Источник: официальный бюллетень Международного Союза Биатлонистов (IBU) №1 за 2003 г.; Анализ: TV Analyse TNS Sport, Reichweiten AGF/GFK.

Помните, как это было в Валь-ди-Фьемме? Блестящий классик и не менее блестящий марафонец олимпийский чемпион и чемпион мира эстонец **Андрюс Веерпалу** в 30-километровой гонке с масс-старта попытался за несколько километров до финиша уйти в отрыв, и ему это удалось! Однако пелетон во главе с норвежцем **Томасом Альшгордом** накрыл-таки эстонца перед самым последним спуском, и далее на наших глазах разыгралась показательная драма отмищения. Трое норвежцев (слева — серебряный призёр этой гонки **Андерс Окланд** (№4) и справа — бронзовый призёр **Фроде Эстил** (№3)), продемонстрировавших на длинной финишной прямой куда лучшую, чем у Андрюса, скорость, заняли три ключевые лыжни, оттеснили эстонца на вторые роли, и разыграли у финишной ленточки три медали так, как будто это был чемпионат Норвегии.

ДО ЧЕГО ЖЕНАДОЕЛО...



вежец — олимпийский чемпион Вегард Ульванг. Казалось бы, кто как не он — герой лыжни в начале 90-х, должен радеть за интересы спортсменов? Тем не менее Ульванг стал проповедником сомнительных, с точки зрения многих сильнейших спортсменов, преобразований.

В действительности реформы уже основательно назрели в лыжных гонках. И Ульванг в компании с другими боссами FIS как раз больше всего заботится о правах и интересах именно лыжников, предлагая преобразовать кубковый календарь, программу чемпионатов мира и Олимпийских игр. Всего десяток лет назад популярность так называемых "равнинных лыж" могла конкурировать в Европе с зимним спортом №1 — горными лыжами. А теперь, чем бы ни измерять привлекательность вида спорта — телевизионными рейтингами, количеством зрителей на соревнованиях, спортивным товарооборотом, бюджетом международных федераций и т.п. — лыжные гонки уступают по всем статьям и горным лыжам, и биатлону, и прыжкам с трамплина*. Значит, пришла пора переустанавливать вид спорта под внимание потенциальных инвесторов и, прежде всего, под жесткие условия телевизи-

онных трансляций. Сегодня только телевидение может гарантировать спонсорскую любовь. И если бюджеты организационных комитетов соревнований, как и лыжегоночного комитета международной федерации поправятся за счет умелого сотрудничества с ТВ, то выиграют и спортсмены, кото-

Турине (Италия) будут представлены те же самые дистанции, но стиль передвижения изменится. Спринт и масс-старт будут проведены свободным стилем, гонка с раздельным стартом и командный спринт — классическим.

Обратите внимание на очевидный крен в сторону спринтерских соревнований, а также изменение регламента гонок в пользу общего старта. Более того, длина спринта уменьшилась по сравнению с предыдущими годами на 20%, и теперь допускаются дистанции



	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
17.02.2005	15 км, своб.	10 км, своб.
19.02.2005		скиатлон 7,5 км + 7,5 км
20.02.2005	скиатлон 15 км + 15 км	
21.02.2005		эстафета 4X5 км
22.02.2005	спринт 0,8 - 1,2 км, класс.	спринт 0,8 - 1,2 км, класс.
24.02.2005	эстафета 4X10 км	
25.02.2005	спринт. эстафеты	спринт. эстафеты
26.02.2005		30 км масс-старт, класс.
27.02.2005	50 км масс-старт, класс.	

рые будут бороться за более солидные призовые и смогут заключать контракты с рекламодателями, заинтересованными в телевизионном продвижении своей продукции, и сами организаторы соревнований.

ОБЕРСТДОРФ-2005: ДОМИНИРУЮТ СПРИНТ И МАСС-СТАРТ

Израдно обновленная программа ближайших чемпионата мира и Олимпийских игр сохранит, однако, неизменным решение конгресса FIS 1985 года о равном соотношении конькового и классического стилей.

Вот как выглядит программа ближайшего чемпионата мира, который состоится в немецком Оберстдорфе в 2005 году.

На Олимпийских Играх 2006г. в

800 м. Пять дисциплин из шести (!) проводятся теперь в формате "масс-старта". И даже в длинных гонках с общего старта победы все чаще становятся уделом спринтеров. Напрашивается аналогия с групповыми велогонками, в которых после 4 — 6 часов коллективного труда побеждают финишным ускорением чистые спринтеры. Или вспомните массовые лыжные марафоны, всё чаще завершающиеся спринтерскими разборками в финишном коридоре. А теперь попробуйте возразить предсказанию в грядущем перерождении лыжных гонок.

КУБОК МИРА 2003-04 Г.Г. ЗАВОЮЕТ СПРИНТЕР?

Для всё ещё сомневающихся приведу ещё один дополнительный аргу-

* «Л.С.»: Относительно спортивного товарооборота мы серьёзно поспорили бы с автором статьи — очевидно, что ёмкость рынка снаряжения в лыжных гонках в десятки, если не в сотни раз больше рынка биатлона, и особенно — рынка прыжков с трамплина.



КАЛЕНДАРЬ КУБКА МИРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 2003/2004 г.					
дата	день	место провод.	страна	женщины	мужчины
ЭТАП I					
25.10	субб.	Dusseldorf	ГЕРМАНИЯ	спринт своб.	спринт своб.
26.10	воскр.	Dusseldorf	ГЕРМАНИЯ	командн. спринт, своб.	командн. спринт, своб.
22.11	субб.	Beitostolen	НОРВЕГИЯ	10 км своб.	15 км своб.
23.11	воскр.	Beitostolen	НОРВЕГИЯ	4x5 км класс./своб.	4x10 км класс./своб.
28.11	пятн.	Kuusamo	ФИНЛЯНДИЯ	10 км класс.	15 км класс.
30.11	воскр.	Kuusamo	ФИНЛЯНДИЯ	пурсьют класс./своб.	пурсьют класс./своб.
06.12	субб.	Toblach	ИТАЛИЯ	15 км своб.	30 км своб./масс-старт
07.12	воскр.	Toblach	ИТАЛИЯ	командн. спринт, своб.	командн. спринт, своб.
13.12	субб.	Davos	ШВЕЙЦАРИЯ	10 км класс.	15 км класс.
14.12	воскр.	Davos	ШВЕЙЦАРИЯ	4x10 км класс./своб.	4x10 км класс./своб.
16.12	вторн.	Asiago	ИТАЛИЯ	спринт класс.	спринт класс.
18.12	четв.	Open		спринт своб.	спринт своб.
20.12	субб.	Ramsau	АВСТРИЯ	пурсьют класс./своб.	10 км своб.
21.12	воскр.	Ramsau	АВСТРИЯ	10 км своб.	пурсьют класс./своб.
ЭТАП II					
6.01	вторн.	Falun	ШВЕЦИЯ	пурсьют класс./своб.	пурсьют класс./своб.
10.01	субб.	Otepaa	ЭСТОНИЯ	15 км класс.	30 км класс./масс-старт
11.01	воскр.	Otepaa	ЭСТОНИЯ	4x5 км класс./своб.	4x10 км класс./своб.
17.01	субб.	Nove Mesto	ЧЕХИЯ	10 км класс.	15 км класс.
18.01	воскр.	Nove Mesto	ЧЕХИЯ	спринт своб.	спринт своб.
25.01	воскр.	Marcialonga	ИТАЛИЯ	70 км класс.	70 км класс./масс-старт
ЭТАП III					
6.02	пятн.	La Clusaz	ФРАНЦИЯ	10 км своб.	15 км своб.
7.02	субб.	La Clusaz	ФРАНЦИЯ	4x10 км класс./своб.	4x10 км класс./своб.
13.02	пятн.	Oberstdorf	ГЕРМАНИЯ	пурсьют класс./своб.	пурсьют класс./своб.
14.02	субб.	Oberstdorf	ГЕРМАНИЯ	командн. спринт, своб.	командн. спринт, своб.
15.02	воскр.	Oberstdorf	ГЕРМАНИЯ	спринт класс.	спринт класс.
18.02	среда	Stockholm	ШВЕЦИЯ	10 км класс.	15 км класс.
21.02	субб.	Umboa	ШВЕЦИЯ	4x5 км класс./своб.	4x10 км класс./своб.
22.02	воскр.	Umboa	ШВЕЦИЯ	спринт класс.	спринт класс.
26.02	четв.	Drammen	НОРВЕГИЯ	30 км своб.	50 км своб.
28.02	субб.	Oslo	НОРВЕГИЯ		
ЭТАП IV					
5.03	пятн.	Lahli	ФИНЛЯНДИЯ	спринт своб.	спринт своб.
6.03	субб.	Lahli	ФИНЛЯНДИЯ	10 км класс.	15 км класс.
7.03	воскр.	Lahli	ФИНЛЯНДИЯ	командн. спринт класс.	командн. спринт класс.
12.03	пятн.	Pragelata/Olympic Region	ИТАЛИЯ	спринт своб.	спринт своб.
13.03	субб.	Pragelata/Olympic Region	ИТАЛИЯ	15 км своб.	30 км своб.
14.03	воскр.	Pragelata/Olympic Region	ИТАЛИЯ		

мент: в зачет Кубка мира 2003/2004 г.г. войдут все спринтерские гонки (их будет по 8 у мужчин и женщин) в отличие от прошлого сезона, когда зачитывались только 3 спринта.

Так что для лыжников, отдающих предпочтение коротким дистанциям, открываются теперь реальные перспективы сражаться за общую победу

Количество стартовавших спортсменов

сезон	Спринт муж.	Спринт жен.	Осн. дист-ции	Осн. дист-ции
2001-02	58	47	86	65
2002-03	68	50	77	59

в Кубке мира. Риску прогнозировать присутствие в первой пятёрке абсолютного рейтинга двух-трёх лидеров спринтерского кубкового зачета. Кстати, малые кубки мира будут разыграны и на спринтерских дистанциях, и в тра-

Умение выжить в такой "мясорубке" на финише стоит в сегодняшних лыжных гонках очень дорого. На кону — медали чемпионатов мира и Олимпиад, и чаще всего — золотые медали. На этом снимке на финиш гонки преследования чемпионата мира в Валь-ди-Фьемме накатывается лавина из почти двух десятков гонщиков (к сожалению, объектив фотографа оставил за пределами кадра, в его левой по ходу части, ещё целую группу спортсменов, занявших места непосредственно позади пьедестала (с 4 по 11) — Маркуса Хаслера, Акселя Тайхмана, Мартина Коукала, Матиаса Фредрикссона, Пьетро Пиллер Коттрера, Яака Мейя...

В финишном ускорении швед Пер Элофссон (на переднем плане под №6) обыгрывает норвежца Торе Рууда Хофстада (№21) и своего соотечественника Йоргена Бринка (Бринк находится непосредственно за спиной у Пера). Наш Сергей Новиков выступил в этой гонке вроде бы совсем неплохо, проиграв победителю меньше 10 секунд. Однако занял он при этом... лишь 17 место.

диционных более длинных дисциплинах.

Устойчивый рост интереса к спринтам подтверждается увеличением среднего числа участников коротких гонок и сокращением стартующих в традиционных дисциплинах в рамках Кубка мира.

Не знаю, смог ли я убедить вас в переломном, революционном значении очередной зимы для лыжного спорта, но по меньшей мере факт экспериментального характера, а точнее — апробации, тестирования новых идей в обычно спокойном кубковом сезоне не должен подвергаться сомнению.

В наступающей лыжной реоргани-

КУБОК НАЦИЙ 2002-03 Г.Г.				
Место	Страна	Всего	Мужчины	Женщины
1	Норвегия	9112	3924	5188
2	Германия	5887	2708	3179
3	Италия	4965	2702	2263
4	Швеция	4921	4006	915
5	Россия	3867	1437	2430
6	Финляндия	3792	1311	2481
7	Эстония	1710	855	856
8	Чехия	1200	1002	198
9	Франция	707	561	146
10	Япония	640	350	290

зации нас, конечно, волнуют международные перспективы соотечественников. Любой прогноз невозможен без оценки текущего состояния, и потому ретроспективный взгляд на сезон минувший будет весьма уместен.

НЕПОДВЕДЁННЫЕ ИТОГИ ПОСЛЕОЛИМПИЙСКОГО СЕЗОНА 2002/03

Приведу в этом отчете несколько фактов, сравнений, статистических выкладок, имеющих отношение в основном к Кубку мира 2002-03 г.г., оказавшемуся в тени главного старта — чемпионата мира в итальянском Валь ди Фиемме.

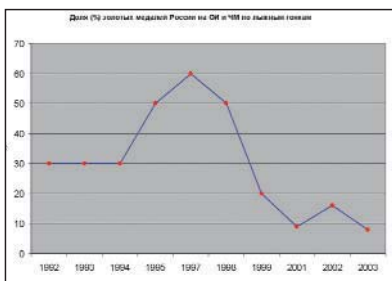
Командный зачет — так называе-

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ НА ПОДИУМЕ												
МУЖЧИНЫ							ЖЕНЩИНЫ					
Страна	96-97	97-98	98-99	99-00	00-01	01-02	Страна	96-97	97-98	98-99	99-00	00-01
Норв.	22	23	17	23	25	33	Россия	22	22	17	24	24
Итал.	8	4	1	6	8	4	Норв.	7	14	8	16	12
Швец.	2	3	6	5	8	13	Итал.	12	10	6	6	7
Финл.	9	5	10	7	4	2	Чехия	4	2	5	4	2
Австр.	-	6	10	4	4	2	Эст.	-	-	5	8	2
Россия	3	1	2	3	3	1	Финл.	-	-	-	8	8

мый Кубок наций — никогда не был столь провальным для сборной России, как в послеолимпийской зиме. Наша команда заняла общее пятое место, сложившееся из пятого рейтинга мужской половины и четвертого — женской. Если для мужчин такой скромный итог — стабильный показатель последних лет, то лыжницы впервые за всю историю опустились ниже 2 командного места. Таким образом, в общем зачете вместо привычной второй-третьей итоговой строки Россия оказалась на оскорбительном для нас пятом месте.

Другие красноречивые цифры в кубковых турнирах за последние 7 лет показывает неутешительные тенденции для российской сборной. По количеству мест на призовых подиумах на всех этапах женский состав скатился с абсолютного и непререкаемого первенства на протяжении многих лет до шестого места (!). Мужчины — стабильно, но безрадостно пятые-шестые. О причинах очень хотелось бы узнать в первую очередь у главного тренера сборной и президента Федерации лыжных гонок России (ФЛГР), но ни в одном официальном документе, доступном даже членам президиума фе-

дерации, не удалось найти внятных объяснений. Впрочем, к безгрешности главных чиновников ФЛГР мы, к сожа-



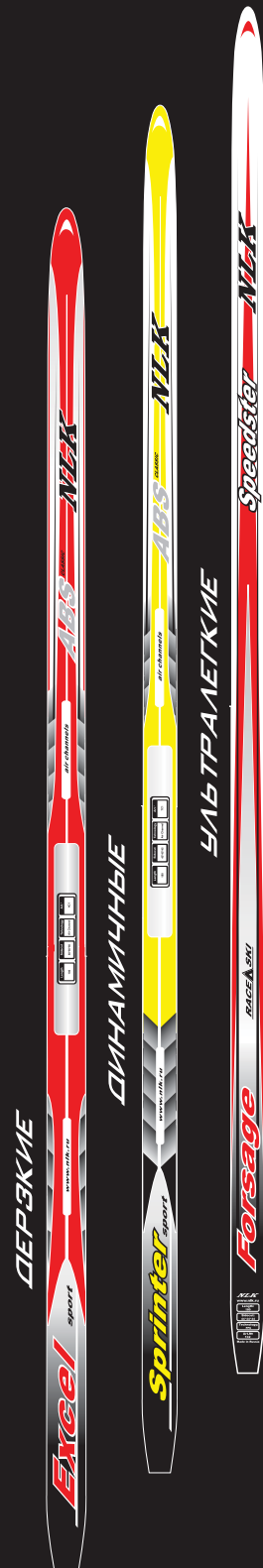
лению, успели привыкнуть. Зато в рапортах руководства с пионерским задором пересчитывались медали жен-

ской сборной на мировом чемпионате 2003г., которых неожиданно стало на одну бронзовую награду больше спустя полгода после первенства из-за

допинговой дисквалификации финской команды, занявшей 3 место в эстафете. Но даже без этой медали все бесконечные комплименты в адрес женской сборной России справедливы и искренни. Я преклоняюсь перед нашими девушками во главе с Ольгой Завьяловой, отстоявшими пошатнувшийся национальный престиж России в Валь ди Фиемме.

Но, быть может, новые факты немного остудят победный кураж лыжных кабинетных начальников? Оказывается, на протяжении недолгой новейшей российской истории успехи сборной команды страны в 2003г. были самыми скромными. В этом можно убедиться, сравнив результаты чемпионатов мира и Олимпиад за последние 10 лет не по суммарному количеству выигранных медалей в каждом турнире, а по относительной величине добытых наград. Согласитесь, подобный подход будет объективнее, ведь раньше программа соревнований содержала меньше дисциплин и потому значимость, например, двух побед в десяти видах заметно выше, чем в двенадцати. Оба графика наглядно демонстрируют тенденцию падения результатов

Представляем новую коллекцию "NLK-03/04"!



Признанное качество.
Яркий дизайн.

Киров, тел/факс: (8332) 31-00-01,
31-02-46; <http://www.nlk.ru>,
skicomb@ltd.kirov.ru
Московское представительство:
тел: (095) 961-12-85, zelles@mail.ru



НОВОВЯТСКИЙ ЛЫЖНЫЙ КОМБИНАТ



Именно спринтерские соревнования собирают сегодня в лыжных гонках наибольшие аудитории, именно спринт зарабатывает самые большие телевизионные рейтинги и обеспечивает лыжным гонкам хоть какую-то конкуренцию на ТВ с горными лыжами, прыжками с трамплина, биатлоном. Как тут не вспомнить, что именно такие соревнования — "Звёздный спринт" на призы "Л.С.", прорвавшиеся на российское ТВ — были успешно похоронены в прошлом году Федерацией лыжных гонок России?

На снимке: во время финального забега в женском спринте на чемпионате мира в Валь ди Фиемме. Как видите, 22-летняя норвежка Марит Бьорген совершает свой рывок к победному "золоту", а гоodyащая ей в матери 39-летняя соотечественница Хильде Педерсен обеспечивает ей надёжное прикрытие, притормаживая немку Клаудию Кюнцель и канадку Беки Скотт. В итоге 39-летняя (!) Хильде не только блестяще прикроет Марит, обеспечив ей необходимый простор на финишной прямой, но и сумеет удержать за собой на последних метрах третье место.

На снимках-врезках:

Слева — 39-летняя Хильде Педерсен в Валь ди Фиемме стала бронзовым призёром чемпионата мира в спринте. Причём надо понимать, что это не результат, показанный на закате спортивной карьеры, а именно та вершина, к которой спортсменка так долго шла. До Валь ди Фиемме высшим достижением Хильде было лишь второе место в составе эстафеты на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити, а в индивидуальных гонках она на подиум вообще никогда не поднималась. В Валь ди Фиемме же Хильде (особенно имея в виду её возраст!) выступила очень и очень достойно: 15 км — 4 место, 10 км — "бронза", 5 км + 5 км — 4 место, 4x5 км — "серебро", спринт — "бронза".

Справа — эпизоды соревнований "Тайга"-спринт на призы журнала "Лыжный спорт" 2001 года.

лыжной сборной России, начиная с 1995-96 г.г. и наиболее скромные достижения отмечены, к сожалению, именно на последнем чемпионате мира.

К чему сгущать краски? Да к тому, чтобы попытаться осознать реальное положение дел в нашем лыжном хозяйстве, а не обманываться лукавыми отчетными показателями.

КУБОК МИРА 2002-03 Г.Г.: FIS ПОДВОДИТ ИТОГИ

Международная лыжная федерация ежегодно публикует подробный отчет о Кубке мира. Этот обстоятельный документ доступен на официальном интернет-сайте FIS. В нем можно найти краткую характеристику органи-

зации соревнований на этапах Кубка. Нам, безусловно, интересны выводы наблюдателей по проведению российского этапа в Токсово, тем более, что ходили разные слухи о лишении России права проведения кубковых стартов.

Факт отсутствия России в ближайшие два года в календаре Кубка мира в качестве устроителя соревнований уже не оспаривается и также является итогом года прошедшего. Так вот, международный технический делегат отметил великолепную новую лыжную трассу, подготовленную специально к санкт-петербургскому этапу Кубка мира, посоветовал на мороз, не позволивший провести все запланированные гонки, но и высказал недоумение по

поводу непонятного распределения ответственности за оргвопросы между ФЛГР и питерскими властями, отсутствие взаимопонимания среди хозяев соревнований. Попросту говоря, неразбериху в организационном комитете при решении многочисленных проблем. Только во время российского этапа невозможно было установить необходимую интернет-связь для оперативной передачи информации по всему миру. Только у нас официальные протоколы можно было получить всего лишь вечером, спустя несколько часов

КОЛ-ВО ЗРИТЕЛЕЙ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА 2002-03 Г.Г.			
Город	Страна	Кол-во зрителей	Примеч.
Дюссельдорф	Герм.	50.000	2 дня
Кируна	Швец.	3.600	2 дня
Куусамо	Финл.	6.000	2 дня
Давос	Швейц.	6.000	2 дня
Клузон	Итал.	5.000	
Когне	Итал.	4.000	2 дня
Линц	Австр.	7.000	
Рамзау	Австр.	2.500	
Токсово	Россия	500	
Отел	Эстон.	7.500	
Нове Место	Чехия	40.000	2 дня
Райн им Винкль	Герм.	6.000	
Асиаго	Итал.	6.000	2 дня
Осло	Норв.	1.000	спринт
Осло	Норв.	30.000	Инд. гонка
Драммер	Норв.	30.000	
Лаhti	Финл.	1.000	
Борланге	Швец.	8.000	
Фалун	Швец.	23.000	2 дня

после соревнований, а не через несколько минут, как того требуют правила. Не понравилась гостям и работа транспортной службы, как и удивила

самая высокая в мире плата за оформление въездной визы в Россию (100 Евро). Токсовский этап отмечен и другой цифрой — теперь уже самой маленькой среди прочих кубковых мест: всего 500 зрителей, по мнению технического делегата FIS, посетили соревнование. Печальный рекорд для кубкового календаря. Настоящий аншлаг был зарегистрирован на открытии Кубка мира 02/03 в германском Дюссельдорфе. За спринтерскими (заметьте) гонками на искусственном снегу наблюдали примерно 50 тысяч (!) очевидцев. По отчетам местной полиции в районе соревнований во время стартов и в тот же день во время ночных гуляний находилось примерно 350 тысяч человек. Этот рекорд был бы перекрыт, если бы соревнования не были отменены на следующий день из-за штормовой непогоды. Техделегаты предъявили претензии и ко многим другим хозяевам этапов мирового Кубка, но поверьте и проверьте — недовольств было гораздо меньше, чем деятельностью российского оргкомитета. Однако доподлинно известно, что FIS не отбирал у России кубковый этап. Чиновники FIS оказались гораздо терпимее иностранных репортеров, написавших гневные письма в адрес международной федерации спортивных журналистов и в лыжную федерацию с требованием лишить Россию права проведения крупных соревнований аж на пять лет! Они возмущались неприемлемыми условиями для работы прессы. С содержанием этих жестких писем может ознакомиться знаток немецкого языка.

РОССИЯ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ ЭТАПА КУБКА МИРА

Так всё-таки, почему же мы, представители одной из ведущих лыжных стран, остались без статусных международных стартов? Беспристрастный протокол весеннего конгресса FIS зафиксировал добровольный отказ представителей российской лыжной федерации от проведения Кубка мира! Объяснение отказа — отсутствие финансовых средств. Интересно, знают ли об этой формулировке в Госкомспорте и Олимпийском комитете России? Наши ведущие отраслевые ведомства бьются за проведение в стране любых международных турниров, но, видимо, лыжный спорт находится на особом положении. Каком? Большая загадка или тайна.

Российское представительство в официальном календаре FIS на 2003-04 г.г. по разделу "лыжные гонки" сопоставимо со статусом Болгарии, Греции, Польши, Словакии. В этих странах наравне с Россией проводятся по два признанных международной федерацией соревнования. В России данная привилегия предоставлена национальному чемпионату и "Празднику Севера". Недалеко же мы ушли от Аргентины, Индии, Румынии, Турции и Македонии в организации лыжегоночных состязаний, потому что перечисленным странам доверено провести по одному FIS-старту. Сравнение будет неполным, если не указать на Японию, Австралию, Чехию, Испанию, которые имеют по 6-7 соревнований, официально признанных международной федерацией. Я уже не говорю о Норвегии, Финляндии, Швеции, Италии, Германии, США, Кана-

де, Австрии, Швейцарии, имеющих больше десятка рейтинговых турниров FIS. Согласитесь, что количество крупных и умело организованных соревнований — один из показательных критериев популярности и уровня развития вида спорта в стране.

Унизительным для российского международного авторитета следует признать также отсутствие в большом списке техделегатов и их помощников на этапах Кубка мира 2003/04 наших представителей. В составе признанных экспертов, контролирующих проведение состязаний и имеющих решающий голос в принципиальных решениях, есть специалисты из Эстонии (причем не один), Нидерландов, Словении, не говоря уже о традиционных странах-лидерах в лыжных гонках (см. список в предыдущем абзаце). Для сравнения: в биатлоне бригада российских технических делегатов и наблюдателей — одна из самых многочисленных на основных международных стартах. А что же лыжники?

Завершая наболевшую ещё после Олимпиады-2002 в Солт-Лейк-Сити тему международного престижа России в руководстве лыжных гонок, приведу дополнительный штрих. Передо мной протокол майской 2003 года конференции Комитета FIS по лыжным гонкам, обсуждавшей итоги прошедшего сезона, утверждавшей принципиально новую программу и календарь. Никто из российских представителей в этом обсуждении участия не принимал. Как и не было всё той же весной ни одного российского тренера на представительном международном семинаре по вопросам судейства и тренировки в

БалЭнергоМаш

Лыжные палки серии "Волжанка" сочетают в себе все характеристики и требования ведущих мировых производителей.

"Волжанка" комплектуется гоночными опорными элементами с твердосплавным наконечником, двойной ручкой и гоночным темляком "капкан".

Предусмотрено содержание carbon: 20%, 50%, 87%.

Характеристики лыжной палки (carbon 87%)

Верхний диаметр стержня, мм	16
Нижний диаметр стержня, мм	10
Удельный вес, гр/м	63
Длина палки в сборе, см	145-185,5
Жесткость (стрела прогиба центральной части стержня длиной 800 мм при нагрузке 20 кг), мм	16
Прочность (разрушающая нагрузка средней части стержня на длине 800 мм), кг не менее	40
Вес стержня 1740 мм, гр	100

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.
ГИБКИЕ ЦЕНЫ,
МИРОВОЕ КАЧЕСТВО.**

**УГЛЕПЛАСТИКОВЫЕ СТЕРЖНИ
И ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ.**

СЕРИЯ ВОЛЖАНКА™
**ВЫСОКОМОДУЛЬНЫЙ
УГЛЕРОДНЫЙ МАТЕРИАЛ.**



413800, Балаково, Саратовская обл., Саратовское шоссе, 10
тел./факс: (8453) 22-23-24, 22-13-39, 66-01-98
www.balem.ru balem@balem.ru

Почетный вице-президент ФЛГР Е.Н. Быстров



В Ханты-Мансийске сегодня построен один из лучших (если не лучший) биатлонный стадион мира. Директор стадиона и главный идеолог его строительства Николай Петрович Бондарев рассказал, что при разработке проекта они использовали идеи, увиденные (подсмотренные) у многих лучших биатлонных и лыжных стадионов мира. Например, разворотную эстакаду (справа, 1), позволившую получить на стадионе вполне заметные элементы рельефа (подъем, спуск), способные внести ещё большую интригу в борьбу на финише.

Стадион в буквальном смысле напичкан современной аппаратурой: 22 комментаторские кабины, 4 табло: 2 информационных, и 2 видеотабло (стационарное и передвижное), пресс-центр, оборудованный по самому последнему слову техники с механизмом синхронного перевода на 200 рабочих мест с возможностью подключения ноутбуков, доступом в Интернет, телефонной сетью, увязанной в локальную сеть. Трибуны на 15.000 зрителей (говорят, во время чемпионата мира они вмещали до 20.000), которые ханты-мансийцы собираются ещё больше увеличивать. Прибавьте к этому современнейшее телевизионное оборудование, позволяющее вести прямые трансляции на весь мир...

В Ханты-Мансийске всегда традиционно были очень сильны биатлонисты. Но в последнее время весьма заметно активизировалась и лыжная федерация. Так, этой весной корреспондент "Л.С." по приглашению именно лыжной федерации побывал в Ханты-Мансийске на всероссийских соревнованиях "Лыжня Югры-2003". Этими соревнованиями ханты-мансийцы начали серию соревнований, призванных завершиться... Не падайте — проведением чемпионата мира по лыжным гонкам! Ни больше, ни меньше.

Губернатор ХМАО А.Филипенко предложил ФЛГР уже на следующий год провести в Ханты-Мансийске один из весенних этапов Кубка мира по лыжным гонкам, с тем, чтобы, показав FIS всё, на что способен этот город, предложить в один из самых ближайших сезонов провести и чемпионат мира по лыжным гонкам. И нет сомнений, ханты-мансийцы провели бы его на высочайшем уровне, но... Именно в эти дни президент ФЛГР А.Акентьев отказался от проведения в ближайшие годы этапов Кубка мира в России под предлогом отсутствия денег.

На снимке: 1 — разворотная эстакада, 2 — здание спортивной школы, 3 — пресс-центр, 4 — стрельбище, 5 — стационарное видеотабло, 6 — штрафной круг, 7 — комментаторские кабины, 8 — южные трибуны, 9 — место предполагаемого сооружения дополнительных трибун, 10 — лыжный мост, ставший символом Ханты-Мансийска, 11 — гостиничный комплекс, 12 — северные трибуны.

спринтерских соревнований (например, Скандинавский кубок по лыжным спринтам). Единственные (за исключением чемпионата страны) приличные спринтерские соревнования в России — "Звёздный спринт" на призы "Л.С.", пробившиеся даже на телевидение, год назад были похоронены стараниями ФЛГР. Не опоздали ли мы к Олимпиаде-2006?

Как не вспомнить здесь международный провал команды СССР в период с 1985 по 1987 г.г., когда тренеры сборной страны и руководители федерации упорно отказывались признавать перспективность новых тогда коньковых способов передвижения, делая упор на классический стиль? Неужели грустная для нас история повторяется?

И все же хочу завершить этот обзор на мажорной, оптимистической ноте. Поводом для чего было прекрасное выступление юниорской команды России на чемпионате мира 2003 г.. Без упоминания сего радостного факта итоги постолимпийского сезона будут несправедливыми и неполными. Три победы в семи номинациях и командное первенство — великолепный и редкий результат! Теперь не растерять бы талантливую молодежь. Их олимпийское время наступит уже в следующем четырехлетнем цикле.

новых спринтерских дисциплинах. FIS устроил столь необычную учебно-методическую встречу в Норвегии, показав важность нового направления в развитии лыжного спорта. На этом семинаре присутствовали ведущие тренеры практически всех европейских стран, культивирующих лыжные гонки, за исключением России.

Не хочется верить, что нашим лыжным руководителям "всё по барабану", однако факты — упрямая вещь. На последнем тренерском совете ФЛГР, проходившем в сентябрьские дни в г.Острове во время лыжероллерного первенства страны, председатель тренерского совета В.А.Иванов в который раз на моей памяти заметил, что "...нам надо бы подумать о том, какие

шаги предпринять для развития спринта в стране". Удивительно, но именно такие, или очень похожие слова произносились с трибуны тренерских советов и конференций и год, и и три, и пять лет назад, а воз и ныне там. В этой связи короткая историческая справка. Первые официальные спринтерские гонки в программе Кубка мира появились в сезоне 1995-96 г.г., первый отдельный спринтерский зачет в этом турнире был подведен на следующий год, первые спринтерские гонки в рамках чемпионата мира состоялись в 2001 г. и на Олимпиаде — в 2002 г.. У основных конкурентов уже давно функционируют отдельные спринтерские команды на национальном уровне, уже свёрстан отдельный календарь

ЮВЕНТА СПОРТ

Магазин: Москва, ул. Гамалеи, 12
тел.: (095) 196-0497

Офис: Москва, ул. Гамалеи, 9
тел.: (095) 196-6228
тел./факс: (095) 196-8976
uventu-sport@mtu-net.ru

ТРЕНАЖЁРЫ

SportStar

SS94-M ТРЕНАЖЁР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ



**ПОЛНАЯ СЕРВИСНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОДГОТОВКЕ БЕГОВЫХ РАМКА
И ГОРНЫХ ЛЫЖ ЛЫЖ
ПОД РУКОВОДСТВОМ
ЗМС, А. ЗАВЬЯЛОВА**



МАЗИ И ПАРАФИНЫ



BRIKO

ТОКО

START



**ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ВЕДУЩИХ ФИРМ МИРА.
ЛЫЖИ, ОДЕЖДА, ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ.
ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД.**

FISCHER



BRIKO

SALOMON

ТОКО

KV2



тел.: (81271) 1-63-98; 1-15-26

Комитет по физической культуре и спорту
администрации МО "Город Гатчина"
совместно с Федерациями лыжного спорта
Ленинградской области и г.Гатчины

8 марта 2004 года, 12-00

приглашают на

ГАТЧИНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

Мужчины - 50 км; женщины - 30 км
общий старт, свободный стиль

Призовой фонд 70.000 рублей

По предварительным заявкам иногородним спортсменам предоставляется проживание в гостиницах или общежитиях

В МОСКВЕ ПРОШЁЛ ИСПОЛКОМ WMA

В 2005 году в подмосковном Красногорске состоится чемпионат мира по лыжным гонкам среди любителей, MWC

— 2005 (World Masters Cup - 2005). Россия получила это право в напряженной борьбе с США в канадском Квебеке зимой 2002 года. Подобные соревнования проводятся под эгидой WMA (World Masters cross-country ski Association) и с каждым годом становятся все более популярными в мире. Достаточно сказать, что MWC-2003 проходил в австрийском Зеефельде, а MWC-2004 пройдет в норвежском Лилехаммере. И вот в этом ряду — подмосковный Красногорск-2005. Это будет юбилейный, 25-й чемпионат, и подготовка к нему уже идет полным ходом: сформирован Совет директоров и Организационный комитет чемпионата, готовятся новые трассы, разрабатывается культурная программа, ведутся переговоры по поводу размещения участников соревнований.

После презентаций России и США по итогам тендерного голосования Россия победила со счетом 18 : 6. При этом проведение чемпионата по условиям WMA может происходить только в одной из девяти стран: в Ав-

стрии, Италии, Германии, Норвегии, Швеции, Финляндии, США, Канаде и, наконец, в России.

Обычно в чемпионате принимают участие более 1000 спортсменов старше 30 лет, представляющих око-



Александр Кулаков, Председатель Оргкомитета MWC-2005.

ло 25 стран мира. Они соревнуются в своих возрастных группах как классическим, так и коньковым ходами — на коротких, средних и длинных дистанциях. Проводятся соревнования и

На старте Рождественского марафона 2002 года. В Красногорске традиционно достаточно сложно проводить крупные лыжные пробег с общего старта из-за ограниченности стартовой поляны. Однако организаторы уверены, что это обстоятельство никак не скажется на соревнованиях 2005 года, поскольку во время чемпионата мира старт даётся по возрастным группам и максимальное количество стартующих одновременно, как правило, не превышает 50 — 100 человек.



в эстафете. Так, мужчины в возрасте от 30 до 60 лет могут принять участие в соревнованиях на 10 км, 30 км, 45 км и в эстафете 4x5 км.

Полную программу чемпионата мы опубликуем на страницах журнала «Лыжный спорт» в одном из следующих номеров.

У многих из вас возникает законный вопрос: а по какому принципу будет формироваться российская команда для участия в чемпионате в Красногорске? По решению Российского Лыжного Любительского Союза (РЛЛС), президентом которого является Виталий Михайлович Курочкин, для участия в MWC-2005 необходимо:

1. Быть членом РЛЛС.

2. Принимать участие в чемпионате России по лыжным гонкам среди любителей, либо в Кубке России по лыжным гонкам среди любительских клубов в 2003 или 2004 году.

Кстати, Чемпионат России среди любителей 2004 г. состоится в том же Красногорске в феврале будущего года и станет генеральной репетицией MWC-2005.

Советом директоров MWC-2005 руководят Глава администрации Красногорского района Борис Егорович Рассказов и его заместитель Николай Тимофеевич Хаткевич. Они сразу же поддержали идею проведения чемпионата на красногорской земле и принимают самое активное участие в его подготовке, за что им большое спасибо. Более того, власти Красногорска приняли решение о строительстве нового лыжного стадиона, а реконструкция старого уже подходит к концу.

С 17 по 21 сентября 2003 г. в Красногорске прошел Исполком WMA, в котором приняли участие национальные директора любительских лыжных союзов из 25 стран мира.

На открытии Исполкома выступили председатель WMA Дитер Хекман, Глава администрации Красногорского района Борис Егорович Рассказов, первый заместитель Председателя Госкомспорта РФ Павел Алексеевич Рожков. Был представлен Оргкомитет MWC-2005. Его почетным президен-

том стала Елена Вяльбе — великая лыжница, многократная олимпийская чемпионка, советник губернатора Московской области Бориса Всеволодовича Громова.

После открытия члены Исполкома произвели осмотр красногорского лыжного стадиона, стадиона для хоккея с мячом, лыжных трасс, Дворца культуры «Подмосковье», гостиниц и домов отдыха для размещения участников чемпионата. Они высоко оценили готовность Красногорска к проведению чемпионата, особенно их порадовали интересные лыжные трассы. И это неслучайно: все лето новую лыжную трассу длиной 15 км готовили начальник трасс MWC-2005 Сергей Кондратов, легендарный Иван Степанович Утробин и группа энтузиастов лыжного спорта. Уже сейчас можно смело говорить о том, что после долгого перерыва в Красногорске появилась полноценная «пятнашка». Спасибо вам, ребята!

О том, что Исполком прошел удачно, свидетельствует тот факт, что сразу же после окончания его работы мы получили от иностранных коллег просьбы о резервировании более 400 мест в гостиницах на время проведения MWC-2005.

Успешная работа Исполкома WMA была бы невозможна без организационной и финансовой поддержки администрации Красногорского района, группы компаний ВСМ Биохиммак, Торгового дома «Лыжный мир», торговой марки ODLO, КБ «Росавтобанк». Визовую поддержку для наших гостей организовала вице-президент WMA, член оргкомитета MWC-2005 Майя Михайловна Черненко.

И в заключение хочется поблагодарить журнал «Лыжный спорт» за согласие стать информационным партнером чемпионата.

Александр КУЛАКОВ

«МИР СПОРТА» САЛОН МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ



**НОВЫЕ
КОЛЛЕКЦИИ:**

Лыжи
прогулочные,
гоночные,
лыжные
аксессуары,
смазка,
спортивная
одежда,
кроссовки.
Профессио-
нальные
консультации
по подбору
инвентаря,
установка
креплений,
сервис.

**COLUMBIA
FISCHER
SALOMON
SWIX
START
YOKO
POLAR
EXEL**



141400, г. Химки (левый берег),
ул. Нахимова, 4а.

ж/д плат. «Левобережная».

Автобус, маршрутка № 334 до конца.

Тел./факс: (095) 570-36-87

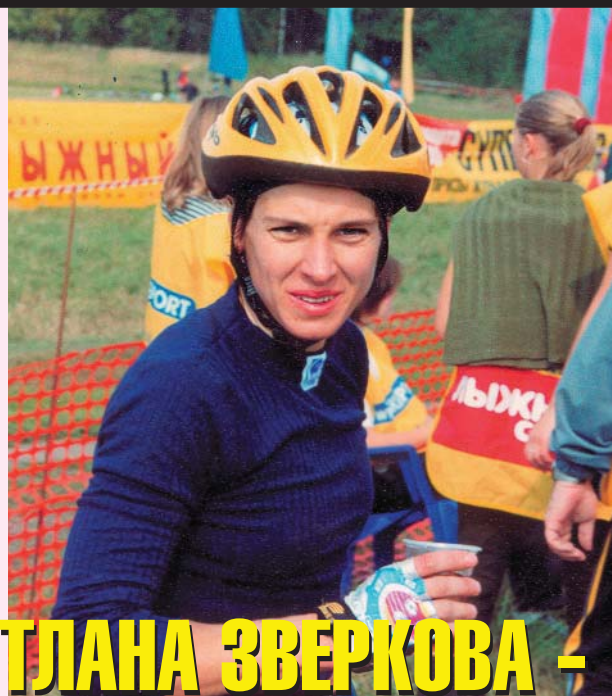
с 10-00 до 19-00

e-mail: mir_sporta@mtu-net.ru

г. Ижевск, ул. Азина, д. 1, к/мн. 404.

«Мир Спорта» Тамары Тихоновой

8 (83412) 54-24-09



ИЛЬФАР САЛЯХОВ И СВЕТЛАНА ЗВЕРКОВА -

НОВЫЕ ИМЕНА ЛЫЖНОЙ РОССИИ

«СУПЕРКУБОК «Л.С.» Мужчины, сумма 3 видов

- 1 Салыхов Ильфар
- 2 Комендантов Михаил
- 3 Горячев Евгений
- 4 Сысоев Павел
- 5 Соколов Вячеслав
- 6 Ярошенко Дмитрий
- 7 Федюнин Юрий
- 8 Сетый Николай
- 9 Гришин Сергей
- 10 Кадлубинский Евгений
- 11 Чумачев Сергей
- 12 Шведов Андрей
- 13 Щипанский Владимир
- 14 Войтов Константин
- 15 Тиунов Виктор
- 16 Деев Михаил
- 17 Степанов Андрей
- 18 Фидловский Анатолий
- 19 Складнев Евгений
- 20 Давыдов Илья
- 21 Рассохин Владимир
- 22 Ревинский Григорий
- 23 Фурцак Алексей
- 24 Бутырин Владимир
- 25 Туренков Константин
- 26 Абашин Николай
- 27 Сушко Сергей
- 28 Вомпе Александр
- 29 Тузов Евгений
- 30 Бирюков Сергей
- 31 Малиновкин Владимир
- 32 Симонов Александр
- 33 Поздняков Сергей
- 34 Телепин Николай



«СУПЕРСОТНЯ», ЛЫЖИ, Мужчины 100 км, 8 марта

- 1 НИЗАМУТДИНОВ Артур
- 2 АБРАМОВ Александр
- 3 КОЧЕТКОВ Олег
- 4 ГАЛОНОВ Сергей
- 5 САЛЯХОВ Ильфар
- 6 КОМЕНДАНТОВ Михаил
- 7 ГОРЯЧЕВ Евгений
- 8 КАШЕНЦЕВ Андрей
- 9 ИЛЬИН Василий
- 10 НАСИЛЕТОВСКИЙ Александр
- 11 СОКОЛОВ Вячеслав
- 12 СИЛАНТЬЕВ Задар
- 13 ГРИШИН Сергей
- 14 БУРОВ Виталий
- 15 СЕТЫЙ Николай
- 16 ЗУЕВ Антон
- 17 ШИЖКОРЕНКО Андрей
- 18 ЩИПАНСКИЙ Александр
- 19 ФЕДУНИН Юрий
- 20 КОЖОВ Николай
- 21 ФИЛИППОВ Алексей
- 22 ПОМАЗУН Александр
- 23 ДОМКИН Александр
- 24 СИСОЕВ Павел
- 25 КУПЛЕВ Олег
- 26 СИБАЕВ Мингалит
- 27 ПОПЫНОВИЧ Василий
- 28 ДЕВЯТОВ Михаил
- 29 КЕНАРСКИЙ Владимир
- 30 КОЛЫШЕВ Сергей
- 31 ТИУНОВ Виктор
- 32 ГЛАДИНОВ Михаил
- 33 НИКИФОРОВ Андрей
- 34 ШВЕДОВ Андрей
- 35 КАДЛУБИНСКИЙ Евгений
- 36 НОВИКОВ Виктор
- 37 КОТКОВ Андрей
- 38 МИРОНОВ Вячеслав
- 39 ЗОНОВ Василий
- 40 СЕМАКИН Вадим
- 41 ТИХОНОВ Валерий
- 42 ЯРОШЕНКО Дмитрий
- 43 АХМЕТЗЯНОВ Рауф
- 44 АНОПОВ Александр
- 45 ЖУКОВ Андрей
- 46 ДАВЫДОВ Илья
- 47

- АНДРИЯШЕВ Сергей
- 48 ЗУЕВ Михаил
- 49 МАСТЕРКОВ Валентин
- 50 ДОЛГОНОСОВ Александр
- 51 РЕВИНСКИЙ Григорий
- 52 КОРОБОВ Александр
- 53 БУТЫРИН Владимир
- 54 ВОЙТОВ Константин
- 55 РАБАЕВ Андрей
- 56 СМЕРНОВ Дмитрий
- 57 КРУПОВ Дмитрий
- 58 ЩИПАНСКИЙ Владимир
- 59 ШУБАЕВ Владимир
- 60 ПЕТРУШКОВ Андрей
- 61 СУВОРОВ Михаил
- 62 ЧУМАЧЕВ Сергей
- 63 ХАРЛАМОВ Юрий
- 64 АКИМОВ Андрей
- 65 ТЮТЕРЕВ Илья
- 66 ШАБУРИН Сергей
- 67 ДОКУЧАЕВ Федор
- 68 БЕЛЯКОВ Владислав
- 69 БЫЧКОВ Игорь
- 70 ГРИКОВ Валентин
- 71 ЦАПЛИН Владимир
- 72 ШАПОЧКИН Дмитрий
- 73 ГРИШИН Александр
- 74 ГУСЕВ Борис
- 75 СЕДЫХ Игорь
- 76 МИРОНОВ Владимир
- 77 ТАБАКОВ Александр
- 78 ТАЗЕТИНОВ Руслан
- 79 СУХАЧЕВ Дмитрий
- 80 ВОЕВОДИН Сергей
- 81 ЛЕТУНОВ Денис
- 82 РАССОХИН Владимир
- 83 ФЕДЮНИН Григорий
- 84 АГАПКИН Алексей
- 85 СТЕПАНОВ Андрей
- 86 ТРЫНИН Сергей
- 87 ВАРШНИН Вячеслав
- 88 ТИХОНОВ Вадим
- 89 ПЕТРОВ Александр
- 90 КУЗЬМИН Александр
- 91 ПОПОВ Петр
- 92 ВАСИН Константин
- 93 КРУПОВ Дмитрий
- 94 КОБЕЦКИЙ Илья
- 95 ТУЗОВ Евгений
- 96 ДРУЖИНИН Евгений
- 97 ФРОЛОВ Владислав
- 98 ПЕСТОВ Михаил
- 99 БАКЛАНОВ Юрий
- 100 ПОЗДНЯКОВ Сергей
- 101 ПЛАВСКИЙ Игорь
- 102 СКЛЯДНЕВ Евгений
- 103 РУСАКОВ Михаил
- 104 ФУРЦАК Алексей

ПОЗАДИ — ПЕРВЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СУПЕРКУБОК «Л.С.»

Почему первый? Да потому, что в прошлом году, если помните, мы провели всего две гонки (лыжи + байк), по итогам которых определили первого обладателя Суперкубка «Л.С.» — им стал москвич Иван Маркин. У женщин же, увы, не нашлось даже единственной спортсменки, преодолевшей в тот год обе дистанции. Впрочем, это и понятно — в первый год мы не анонсировали проведение комплексного соревнования, и под-

ведение итогов было во многом экспромтным. Совсем другое дело — в этом году.

Кто же они, победители 2003 года?

У мужчин им стал 38-летний Ильфар Салыхов из Татарстана, показавший очень высокие результаты во всех трёх гонках. Представьте себе — Ильфар был пятым в лыжной гонке, восьмым — в 30-километровом кроссе, и шестым — в Велосотне. Напомним, что Велосотня в этом году была заключительным этапом Кубка

Победители первой Суперсотни **Светлана Зверкова** и **Сергей Гапонов** перед стартом второй Суперсотни вышли на 10 метров вперёд.

«СУПЕРКУБОК «Л.С.» Женщины, сумма 3 видов

- 1 Зверкова Светлана
- 2 Тарасова Елена
- 3 Матвеева Елена
- 4 Оленева Виктория
- 5 Смирнова Елена
- 6 Аликина Мария
- 7 Кислюхина Валентина
- 8 Абрамова Наталья
- 9 Миронова Татьяна
- 10 Сысоева Надежда
- 11 Кургулева Марина

Бывает же такое! С нами вошёл в контакт человек по имени Михаил и предложил свои услуги по разработке логотипов Суперсотни. Логотипы нам очень понравились, мы были с Мишей в постоянной переписке, а потом он вдруг на несколько дней пропал. И стоянная переписка, а потом он вдруг на несколько дней пропал. И сейчас, когда мы подписываем в печать этот номер журнала «Лыжесейчас», мы не можем сообщить вам ни фамилию автора этих логотипов, ни города, откуда он родом. Надеемся всё же, что Милологотипов, и мы сможем рассказать об авторе логотипов Суперсотни в следующем номере журнала чуть-чуть подробнее.





На старте лыжной Суперсотни 2003 года



— А вот кому суперсотенной каши?!!

чём в велогонке она уступила не только чистым байкершам, но и сразу несколькими своим соперницам в борьбе за Суперкубок. И всё же запаса, полученного в первых двух гонках, Светлане хватило для того, чтобы одержать общую победу.

КАКОВЫ ИТОГИ?

Каковы же итоги первого полноценного розыгрыша Суперкубка «Л.С.»? Чего мы хотели добиться, инициируя этот проект? Чего нам удалось достичь за эти два года, и что из наших планов не осуществилось?

Давайте начнём с формальных итогов.

На финише лыжной Суперсотни был 521 человек, что вывело эту гонку

танциях от 51 км до 100 — 242 человека.

Однако не эти итоги — главные. Самое главное для нас — это то, что возникло некое движение, некий звук «Супер-сотня», который стал для очень многих людей серьёзным стимулом выйти на лыжню, надеть кроссовки, купить байк. Звук, ставший символом серьёзного испытания в самых различных видах спорта на выносливость. Очень многие люди уже не мыслят своих планов на предстоящий сезон без участия в том или ином этапе Суперкубка «Л.С.». И это для нас, конечно, очень важно.

БИТЦА - НАША ЛЮБОВЬ, НАША ГОРДОСТЬ И... БОЛЬ.

Битца... Сколько здесь умудряются провести гонок за зиму Гена с Серёжкой! Сколько лыжникам это место стало самым настоящим домом! Сколько людей со всего юга Москвы по выходным высыпает на здешние лыжни, заботливо накрученные ребятами на окрестных холмах и полях! Машины на МКАД, поставленные в несколько рядов, начинают создавать самые настоящие проблемы движению, в раздевалках — не протолкнуться. Место — самое популярное в Москве, место народной любви к лыжному спорту! И в то же время — такая необустроенность

России по маунтинбайку и Ильфар, пришедший к финишу шестым, сумел оставить позади себя очень многих профессиональных байкеров.

Победительница у женщин Светлана Зверкова показала ещё более впечатляющие результаты — первая в лыжной гонке, первая в кроссе, и лишь в велогонке она была значительно дальше — на 10 месте. При-

на 4 место в рейтинге лыжных марафонов России (впереди сейчас в рейтинге — только три крупнейшие лыжные гонки («Лыжня России», «Московская Лыжня» и Марафон Праздника Севера), финансируемые из государственного бюджета).

На финише «Тридцаточки» на дистанциях 20 и 30 км было 312 человек, на финише Велосотни на дис-



На старте первой «Тридцаточки»

105	ГУШИН Виктор	157	ЗАДОРЖНЫЙ Александр	23	ГОНЧАРОВА Вера
106	МАЛИНОВКИН Владимир	158	ПРОШИН Алексей	24	ТРОПОЛЬСКАЯ Екатерина
107	ТИТОВ Андрей	159	КАЛИНИН Валерий	25	ДЕЕВА Светлана
108	МАТОРИН Александр	160	ДАХНО Владимир	26	КОЖЕВОВА Мария
109	ВОМПЕ Александр	161	ТОМАШЕВИЧ Сергей	27	СОБОЛЕВА Ольга
110	ДОРОЖЕВ Евгений	162	БИРЮКОВ Сергей	28	РОЖКОВА Анна
111	ДУБРОВЕЦ Владимир	163	АЛТУНДЖИ Сергей	29	ПУХОВА Мария
112	ЛАУХИН Александр	164	ШУЛЯКИН Александр	30	ПРАВОСУДОВА Елена
113	ДАХНО Виталий	165	МОРОЗОВ Дмитрий	31	ПЛАТОНОВА Светлана
114	ШИГАЕВ Анатолий	166	ЗАЙЦЕВ Евгений	32	КИСЕЛЕВА Елена
115	КОНЯХИН Николай	167	БОГОПОЛЬСКИЙ Геннадий	33	ЛЕГЕЗО Любовь
116	ФИДЛОВСКИЙ Анатолий	168	СИМОНОВ Александр	34	НИКИТИНА Юлия
117	НИКИТЕНКО Борис	169	ФИНОГЕНОВ Владимир	35	СУСЛОВА Наталья
118	КЛИМОВСКИХ Андрей	170	ГОРДОШЕНКО Виктор	36	ИЛЮХИНА Ирина
119	КИСЕЛЕВ Сергей	171	КРЫЛОВ Артем	37	ЛАПАЕВА Галина
120	ЕВГРАФОВ Валерий	172	ЖУКОВ Андрей	38	ТЕЗКОВА Елена
121	КУБАРЕВ Михаил	173	ЦЕХОВСКИЙ Николай	39	ДИМИТРИЕВА Валентина
122	КОНДРАТЬЕВ Виктор	174	ТОЛЧЕНОВ Михаил	40	СЫСОВА Надежда
123	ШАБАЛКИН Михаил	175	КУЗНЕЦОВ Владимир	41	ЛЕКАРЕВА Лариса
124	ФОМИЧЕВ Дмитрий	176	ДЕМИДОВ Виктор	42	МАТВЕЕВА Анна
125	ЖИЛЫЦОВ Иван	177	ТЕЛЕПИН Николай	43	КУРУЛЕВА Марина
126	МОЛОДЦЕВ Алексей	178	КОЛОБАЕВ Сергей		
127	МОИСЕЕВ Дмитрий	179	КАБАНОВ Александр		
128	ПАВЕЛКО Сергей	180	МАРКИН Иван		
129	ПЕРГУДОВ Павел	181	МЕДВЕДЕВ Евгений		
130	РОДИН Александр	182	ВОЛКОВ Сергей		
131	БЛОХИНОВ Александр	183	СУХОВ Валентин		
132	ПЛАТОНОВ Петр				
133	ГУРЕЕВ Борис				
134	АБАШИН Николай				
135	СУЛИКО Сергей				
136	ДЕМЕНТЬЕВ Константин				
137	ХОРОШАВИН Денис				
138	СМОЛЫАНОВ Василий				
139	МИЛЮКИН Евгений				
140	ТУРЕНКОВ Константин				
141	ГРЕБЕНЮК Станислав				
142	НОСОВ Алексей				
143	НЕВОЛИН Владимир				
144	ДЕЛЮБИН Сергей				
145	ПУЛЯЕВ Лев				
146	ГОРБАЧЕВ Олег				
147	ЕВГРАФОВ Константин				
148	ЧЕРНЯХОВСКИЙ Михаил				
149	БАЛИН Сергей				
150	ЩЕПАНОВ Сергей				
151	ТЕЗКОВА Анна				
152	МУРАВЬЕВ Сергей				
153	КОНДРАТЮК Анатолий				
154	АХУНЖАНОВ Файль				
155	ТРАВНИКОВ Константин				
156	КВАСОВ Ярослав				

«СУПЕРСОТНЯ», ЛЫЖИ,
ЖЕНЩИНЫ 50 КМ, 8 МАРТА

1	ЗВЕРКОВА Светлана
2	ЛИНЬКОВА Валентина
3	ТАРАСОВА Елена
4	ШЕЙГАС Татьяна
5	МАТВЕЕВА Елена
6	СМИРНОВА Елена
7	ГЕТМАНЦЕВА Елена
8	ОЛЕНЕВА Виктория
9	РОВИНСКАЯ Татьяна
10	СУХИНИНА Наталья
11	ЕФИМОВА Валентина
12	АБРАМОВА Наталья
13	КИСЛУХИНА Валентина
14	ЧУХРЯЕВА Анастасия
15	КАШИРЦЕВА Елена
16	КУКУЕВА Ирина
17	САВОСИНА Надежда
18	МИРОНОВА Татьяна
19	АЛИКИНА Мария
20	ТОКАРЕВА Мария
21	ФУРС Татьяна
22	ЩЕПАНОВА Ольга



«ТРИДАТОЧКА»,
МУЖЧИНЫ, 12 ИЮНЯ, 30 КМ

1	Усачев Юрий
2	Чебуркин Александр
3	Сохолов Данила
4	Буслаев Вячеслав
5	Измайлов Алексей
6	Ишмуллин Сергей
7	Командантов Михаил
8	Салехов Ильфар
9	Горячев Евгений
10	Паринко Олег
11	Лукашечкин Андрей
12	Заводский Алексей
13	Низамутдинов Артур
14	Меркушев Александр
15	Абрамов Александр
16	Алексеев Александр
17	Артемов Евгений
18	Ариунушкин Николай

в столице огромной страны. Дopotпные вагончики-раздевалки с печным (!) отоплением, туалеты с выгребными ямами, вечные проблемы с парковками, электричеством, питьевой водой. Сегодня, когда "Супер-сотня" становится по-настоящему массо-

вым явлением, эту гонку проводить в Битце нам становится всё труднее и труднее. Отсутствие инфраструктуры душит оргкомитет смертельной удавкой. Многие простые вопросы (например — накупить 600 — 800 литров воды для пункта питания, где-то



"Нива" Кати Ватамановской с трудом вместила все булочки, купленные к лыжной Суперсотне. И если б только булочки... Все закупки для пункта питания оказались на Кате. Катя нас очень выручила — и "Нивой", и своими учениками на пункте питания, и своей неизменно доброжелательной улыбкой. Спасибо, Катюха!!!

разместить медпункт, секретариат, судейскую коллегию и пресс-центр, озвучить стартовую поляну, подтянуть к месту старта электричество) превращаются для нас в поистине неразрешимые проблемы. Оргкомитет арендует дорогостоящие звуковые установки, генераторы, палатки, мы привозим кипяток на машинах и т.д. и т.д. и т.д.

Кроме того, проводить столь массовую гонку на круге в 12,5 км тоже становится всё сложнее и сложнее. Что делать? Готовить больший круг? Большой круг, скажем, в 25 км, здесь есть где раскатать, подготавливать, но не надо забывать, что Гена и Серёжа не работают в Битце, у каждого из них есть своё место работы, а подготовкой трасс в Битце они занимаются лишь в свободное от основной работы время. Подготовить больший круг при существующем положении вещей просто не представляется возможным.

Как-то весной, уже после 8 марта, обсуждая с Геней пути решения всего этого клубка неразрешимых проблем, мы поделились с ним своими сомнениями:

— Что делать, Ген, уходить с этой гонкой на Планерную, стадион "Авангард", в Красногорск?

Генка сразу заметно погрузнел.

— Ну, а что, ребят, — вы думаете, там не будет проблем? Здесь — одни проблемы, там обязательно появятся другие. Смотрите, вам самим решать, но я бы не стал этого делать.

Что верно, то верно. Здесь, в Битце, во всяком случае, хоть есть на кого опереться.

Битце как воздух нужна помощь города. Не может город оставаться равнодушным к тому, что одно из лучших мест в Москве остаётся столь необустроенным, необитаемым. Нужно идти к руководителям города для того, чтобы заручиться их поддержкой. И вот здесь начинается самое печальное.

Все наши на протяжении последнего года попытки заручиться поддержкой людей, призванных по долгу службы заботиться о москвичах, натываются пока на глухую стену непонимания. Пока не хочется называть ни конкретные фамилии, ни конкретные кабинеты, очень хочется верить, что мы всё-таки сумеем найти понимание в решении всех этих вопросов у руководителей города.

Но если не получится, обязательно когда-нибудь расскажем о том, сколько времени убили на написание писем, ожидание в приёмных, бесполезные звонки, согласования и пр. и пр. и пр...

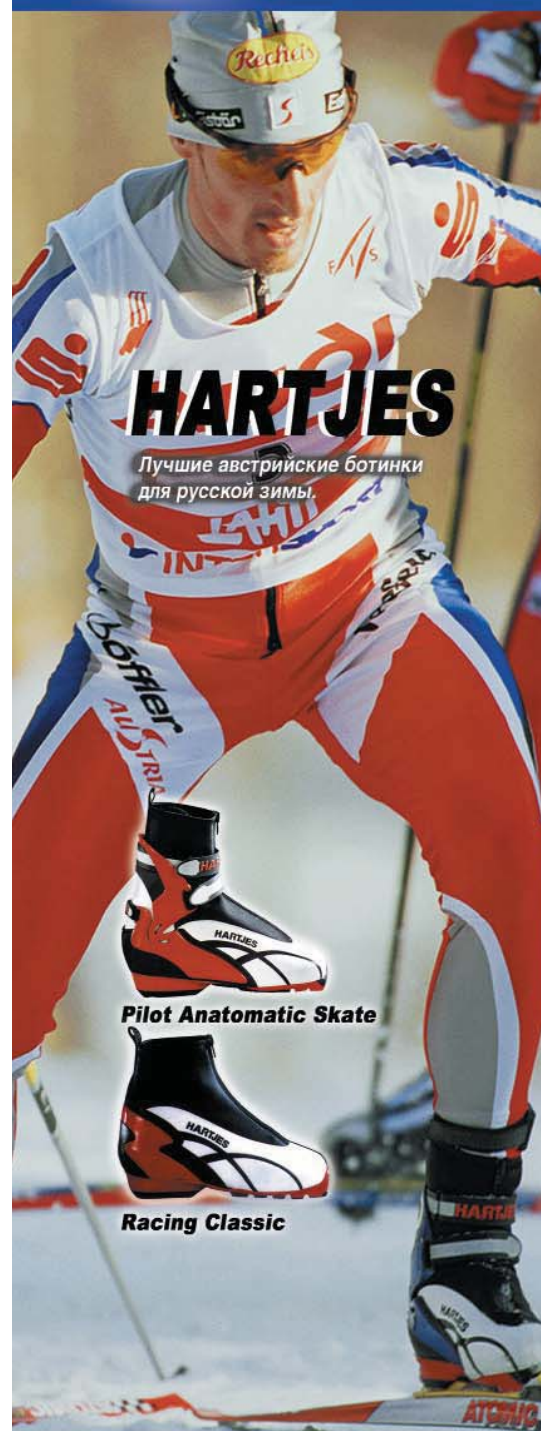
О СПОНСОРАХ

Без них вообще ничего не состоялось бы. И прежде всего — без компании "FISCHER". Мы уже писали, и всё же повторимся: если бы представители этой компании не поверили нам всерьёз и надолго (сегодня мы имеем трёхлетний договор с этой компанией с правом дальнейшей пролонгации), сама идея Суперсотни реализовывалась бы совершенно иным, гораздо более скромным путём. Например, для проведения велосипедной и беговой гонок-калек Суперсотни нам пока не удалось найти столь же серьёзных стратегических партнёров, и гонки эти развиваются пока гораздо труднее, чем "маточная", лыжная гонка.

И всё же нам хотелось бы перечислить здесь всех тех, благодаря кому этот проект жив и шаг за шагом набирает обороты. Кроме уже названной компании ЗАО "Фишер Лыжи и Теннис", это «М-ФИТНЕС», Торговая сеть «ЭРСИ», "NIVEA", Торговый дом "Лыжный мир", "RED BULL", авиакомпания «FINNAIR». Кроме того, нам здорово помогают организационно и спорткомитет Юго-Западного округа г. Москвы (Г.С.Иванова), и Москомспорт, и КБ "Парсек". Всем — огромное спасибо!

О СТАРТОВЫХ ВЗНОСАХ

Вынуждены признаться — до сих пор все три гонки для нас убыточны. То есть нам пока не удаётся за счёт стартовых взносов и поступлений от спонсоров покрыть все организационные расходы (несмотря на очень серьёзную поддержку компании "FISCHER"). А бесконечно залезать в долги, сами понимаете... В этой ситуации мы вынуждены либо отказаться от проведения гонок-калек (байк и кросс), либо попытаться всё же подтянуть большие спонсорские средства и предложить участникам взять на себя несколько большее по сравнению с прошлыми годами финансовое бремя по проведению гонки. Скажем честно, мы будем работать со спонсорами настолько плотно, насколько сможем,



www.kant.ru

Москва

магазин, горнолыжные склоны, обучение, прокат, мастерская.
м. Нагорная Электролитный пр-д вл. 7Б
317-85-00 317-85-22

Москва

магазин
м. Полежаевская ул. Куусинена д. 9
943-11-54, 943-11-55

Самара

Магазин, мастерская, прокат.
Проспект Ленина д. 1
(8 8462) 38-17-55

Санкт-Петербург

Магазин
Гражданский проспект д. 23
(8 812) 535-33-91

Вторая Велосотня имела статус заключительного этапа Кубка России по маунтинбайку.



- | | | | | | |
|----|---------------------|-----|------------------------|-----|-----------------------|
| 19 | Купленков Олег | 82 | Бобков Федор | 145 | Простин Георгий |
| 20 | Лобанов Михаил | 83 | Ефимов Алексей | 146 | Тиунов Виктор |
| 21 | Денисов Александр | 84 | Коробов Александр | 147 | Абашин Николай |
| 22 | Степанов Андрей | 85 | Леонычев Юрий | 148 | Бородин Виктор |
| 23 | Сысов Павел | 86 | Ярошенко Михаил | 149 | Мозжечков Борис |
| 24 | Суромонин Сергей | 87 | Крупинов Николай | 150 | Малиновкин Владимир |
| 25 | Соколов Вячеслав | 88 | Шабалкин Вячеслав | 151 | Тимофеев Александр |
| 26 | Ященко Сергей | 89 | Павелко Сергей | 152 | Канатев Александр |
| 27 | Кадулинский Евгений | 90 | Табалко Александр | 153 | Седов Николай |
| 28 | Сетий Николай | 91 | Деев Михаил | 154 | Гончаров Григорий |
| 29 | Чесноков Михаил | 92 | Колобав Сергей | 155 | Дорофеев Евгений |
| 30 | Поляков Сергей | 93 | Пупяев Лев | 156 | Котов Вячеслав |
| 31 | Пирогов Михаил | 94 | Гришин Александр | 157 | Жильцов Иван |
| 32 | Штаров Илья | 95 | Долгонос Александр | 158 | Ушков Валерий |
| 33 | Харланов Александр | 96 | Шварц Михаил | 159 | Чернов Олег |
| 34 | Мануилов Юрий | 97 | Гайворонский Александр | 160 | Бутырин Владимир |
| 35 | Климов Михаил | 98 | Чумаков Сергей | 161 | Кудряшов Сергей |
| 36 | Бурыйкин Леонид | 99 | Ермаков Валентин | 162 | Ткачев Владимир |
| 37 | Домкин Александр | 100 | Ципанский Александр | 163 | Гончаров Андрей |
| 38 | Ярошенко Дмитрий | 101 | Мастерков Валентин | 164 | Дюжаков Алексей |
| 39 | Кенарский Владимир | 102 | Титов Андрей | 165 | Куликов Виталий |
| 40 | Федонин Юрий | 103 | Попов Петр | 166 | Караулов Роман |
| 41 | Зуев Антон | 104 | Седых Игорь | 167 | Пименов Александр |
| 42 | Афонюшкин Александр | 105 | Романов Сергей | 168 | Вольнов Алексей |
| 43 | Тихонов Николай | 106 | Войтов Константин | 169 | Ахмеров Шамиль |
| 44 | Зудин Сергей | 107 | Коржов Николай | 170 | Цаплин Владимир |
| 45 | Ямбаев Илья | 108 | Гаврилов Александр | 171 | Бирюков Сергей |
| 46 | Дубицкий Руслан | 109 | Фомичев Дмитрий | 172 | Тихонов Вадим |
| 47 | Шакиров Юрий | 110 | Гаврилов Константин | 173 | Желтубуров Николай |
| 48 | Вольнов Владимир | 111 | Нестерец Владислав | 174 | Адрасов Илья |
| 49 | Плавский Игорь | 112 | Худяков Анатолий | 175 | Наместников Петр |
| 50 | Варновский Николай | 113 | Соловьев Андрей | 176 | Давыдов Илья |
| 51 | Скоблов Николай | 114 | Андреев Сергей | 177 | Удалов Евгений |
| 52 | Ревинский Григорий | 115 | Кочмин Виктор | 178 | Дианов Юрий |
| 53 | Прокофьев Вадим | 116 | Делюбин Сергей | 179 | Трындин Сергей |
| 54 | Новосадов Виктор | 117 | Вомпе Александр | 180 | Богопольский Геннадий |
| 55 | Шведов Андрей | 118 | Фидловский Анатолий | 181 | Илюхин Роман |
| 56 | Докучаев Федор | 119 | Ульянченко Дмитрий | 182 | Миронов Вячеслав |
| 57 | Котов Андрей | 120 | Туренков Константин | 183 | Поздняков Сергей |
| 58 | Иванов Евгений | 121 | Заводский Борис | 184 | Кутузов Дмитрий |
| 59 | Трипанин Владимир | 122 | Моисеев Дмитрий | 185 | Кесарев Владимир |
| 60 | Пьюхин Денис | 123 | Алимов Роман | 186 | Лухачов Юрий |
| 61 | Самохвалов Николай | 124 | Козлов Олег | 187 | Старков Виктор |
| 62 | Гришин Сергей | 125 | Лебедев Вадим | 188 | Башкин Георгий |
| 63 | Гордощенко Виктор | 126 | Киселев Сергей | 189 | Цеховский Николай |
| 64 | Легов Александр | 127 | Дементьев Константин | 190 | Швейн Алексей |
| 65 | Ларин Виктор | 128 | Абдурахманов Сергей | 191 | Новиков Игорь |
| 66 | Петрейкин Аркадий | 129 | Хорошев Андрей | 192 | Никитин Владимир |
| 67 | Щипанский Владимир | 130 | Лавренко Михаил | 193 | Давыдов Игорь |
| 68 | Глухов Александр | 131 | Шуваев Владимир | 194 | Голованов Михаил |
| 69 | Скляков Евгений | 132 | Дубиников Анатолий | 195 | Ромков Павел |
| 70 | Балакиев Евгений | 133 | Арипушкин Евгений | 196 | Волохов Алексей |
| 71 | Завидов Алексей | 134 | Неволин Владимир | 197 | Миронов Владимир |
| 72 | Фурцак Алексей | 135 | Беляков Владислав | 198 | Почтаркин Владимир |
| 73 | Иванов Юрий | 136 | Федькин Сергей | 199 | Волков Сергей |
| 74 | Акимов Данил | 137 | Смирнов Виктор | 200 | Евграфов Константин |
| 75 | Защепин Александр | 138 | Крылов Александр | 201 | Поселенко Сергей |
| 76 | Табалко Дмитрий | 139 | Булотов Александр | 202 | Вороженин Дмитрий |
| 77 | Соколов Александр | 140 | Булотов Александр | 203 | Воеводин Сергей |
| 78 | Мотуз Владимир | 141 | Иванов Эдуард | 204 | Феофистов Владимир |
| 79 | Калачев Дмитрий | 142 | Смирнов Александр | 205 | Жильцов Петр |
| 80 | Никиреев Андрей | 143 | Сушко Сергей | 206 | Перегудов Павел |
| 81 | Коробов Дмитрий | 144 | Шигаев Анатолий | 207 | Дмитриев Илья |

но с этого года мы вынуждены будем поднять и стоимость стартового взноса. Итак, с этого года минимальная стоимость участия в гонке составит не 50 рублей, как это было раньше, а 150 рублей. Заявки будут приниматься не в течение двух недель перед каждой гонкой, как это

Представитель ЗАО "Фишер Лыжи и Теннис" Андрей Хрулёв вручает большой переходящий Суперкубок "Л.С." победителю мужской лыжной гонки Артуру Низамутдинову из Татарстана.

После Велосотни 2003 года мы повесили на сайте журнала "Лыжный спорт" в Интернете опрос о трассе Велосотни-2004. Вот его результаты



было раньше (такой режим заявок с периодичностью раз в три месяца парализовывал работу нашего офиса на целых две недели), а всего четыре дня перед каждой гонкой:



"Лыжная Суперсотня", 8 марта:

150 рублей: 5 и 6 марта, с 10-00 до 21-00 в помещении редакции;

200 рублей: 7 марта в помещении редакции с 10-00 до 21-00.

300 рублей: 8 марта непосредственно перед стартом.

"Велосуперсотня", 12 июня:

150 рублей: 9 и 10 июня — в помещении редакции с 10-00 до 21-00;

200 рублей: 11 июня — в помещении редакции с 10-00 до 21-00;

300 рублей: 12 июня — непосредственно перед стартом.

"Тридцаточка", 19 сентября:

150 рублей: 16 и 17 сентября — в помещении редакции с 10-00 до 21-00;

200 рублей: 18 сентября — в помещении редакции с 10-00 до 21-00;

300 рублей: 19 сентября — непосредственно перед стартом.

По льготной цене — 100 рублей — могут заявиться школьники (до 17 лет) и женщины — старше 55 лет, а также мужчины — старше 60 лет. Кроме того, со скидкой в 20 процентов принимаются коллективные заявки (не менее 10 человек).

Кроме того, **иногородние участники** могут получить стартовый номер в день гонки по цене 150 рублей при условии, что они заблаговременно (не в день старта) заявили по телефону **(095) 113-94-50** или по электронной почте **skimagaz@aha.ru**.

ИЗМЕНЕНИЯ В КАЛЕНДАРЕ СУПЕРКУБКА

Мы продолжаем нащупывать оптимальную схему проведения Суперкубка, оптимальные виды, включаемые в него, оптимальную длину дистанций и оптимальные даты. Так, в этом году мы решили поменять местами "Велосотню" и "Тридцаточку". Многие лыжники в этом году сетовали, что бежать в начале лета столь протяжённый кросс трудно. Совсем другое дело — осенью. В то же время, проконсультировавшись с байкерами, мы поняли, что можем совершенно безболезненно перенести Велосотню на начало лета. К тому же шанс попасть под дождь с Велосотней в начале лета значительно ниже, чем в середине сентября. Таким образом, "Тридцаточ-

ка" и Велосотня поменялись в календаре Суперкубка 2004 года местами.

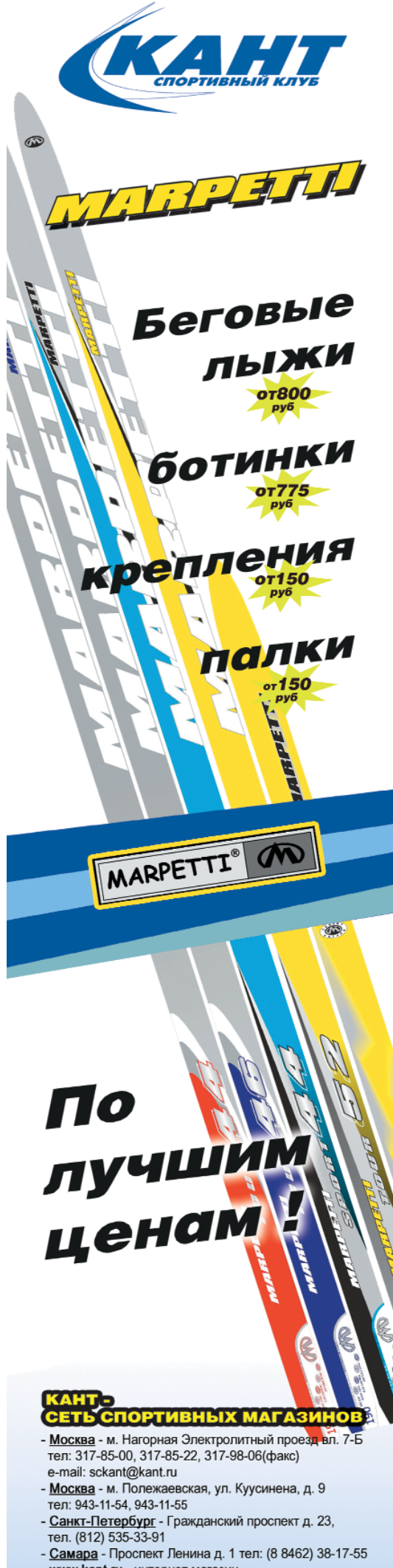
ЖЕНСКИЕ ГОНКИ — УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ;-)

Мы считаем необходимым увеличить длину женских дистанций. Всё-таки 100 км для мужчин и 50 км для женщин, по нашему мнению, не являются равноценными по степени сложности гонками. Поэтому в 2004 году оргкомитет Супер-сотни принял решение увеличить длину женской лыжной гонки до 62,5 км и велогонки — до 67,3 км. Длина же кросса останется для женщин неизменной — 20 км. Таким образом, максимальная длина женских гонок теперь будет составлять не половину мужской дистанции, а приблизительно две трети. Мы считаем такую длину дистанции для женщин более справедливой, более физиологичной, более сопоставимой по своему воздействию на организм с мужскими «сотнями», одним словом — мы считаем такое увеличение более взвешенным решением.

"ЯСТРЕБЫ" И "ГОЛУБИ"

Перед Велосотней на сайте журнала "Лыжный спорт" в Интернете (www.skisport.ru) разгорелись самые настоящие баталии. Дело в том, что, наслушавшись байкеров в прошлом году о том, что трасса первой Велосотни была "слишком лёгкой", "учебной" и т.д., мы решили в этом году её серьёзно усложнить, в большей степени задействовав лыжные петли. Просмотр предложенной нами трассы вместе с байкерами немедленно расколол всё байкерское и лыжное сообщество на две половины: "ястребов" и "голубей". "Ястребы" во главе с главным редактором журнала "Велотемпо" Владимиром Гришечко, победителем первой Велосотни Виктором Трохиным, обладателем первого Суперкубка "Л.С." Иваном Маркиным и Алексеем Хоменко настаивали на сохранении предложенного нами, скажем прямо, весьма непростого варианта трассы.

— Давайте, наконец, вырастать из детских штанишек, — настаивал Владимир Гришечко. — Не забывайте — это заключительный этап Кубка России! На Западе все подобного рода массовые гонки проходят по очень сложным трассам, и никого это не пугает — на старт там выходят



КАНТ
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

MARPETTI

Беговые лыжи
от 800 руб

ботинки
от 775 руб

крепления
от 150 руб

палки
от 150 руб

MARPETTI

По лучшему ценам!

КАНТ - СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ

- Москва - м. Нагорная Электролитный проезд вл. 7-Б
тел: 317-85-00, 317-85-22, 317-98-06(факс)
e-mail: skant@kant.ru
- Москва - м. Полежеавская, ул. Куусинена, д. 9
тел: 943-11-54, 943-11-55
- Санкт-Петербург - Гражданский проспект д. 23,
тел. (812) 535-33-91
- Самара - Проспект Ленина д. 1 тел: (8 8462) 38-17-55
- www.kant.ru - интернет магазин



ПОЛКУ АВТОМОБИЛЕЙ СУПЕРСОТНИ ПРИБЫЛО!

Студент **Пашка Норкин** купил автомобиль. За 500 долларов.

Не верите? Говорите, такого не бывает? Бывает, ещё как бывает! За пятьсот американских зелёных рублей — настоящий автомобиль! И не какую-нибудь там "классику" или "Самару", а джип! Отечественный джип по имени "Нива". Теперь Пашка может на этом джипе проехать где угодно — хоть по мортовскому снегу, когда надо доставить оборудование в поле к старту лыжной Суперсотни, хоть по осенней сентябрьской раскисшей глине к старту Велосотни.

Одна беда — машине уже 12 лет, и где она только не побывала, чего не видела! Когда в июне после "Тридцаточки" мы выезжали с поля, то увидели, что "Нива" вдруг встала. Аккуратно объехали, подъехали к вагончикам, стали разгружаться. И тут нас догоняет "Нива".

— Нет, ну чего только в жизни не видел, но такого! — выскочивший из "Нивы" Генка Бочаров выглядел крайне возбуждённым.

— А что такое? — народ уже начал обступать Гену, предчувствуя какую-то историю.

— Да вы представляете, у него в поле коробка передач провалилась!

— Как так провалилась? — не поняли Гену.

— Да очень просто — вывалилась вниз, к чёртовой матери, прямо на землю! Это как, а? — всё недоумевал Генка. — И он, главное (он — это Пашка), говорит: не переживай ты так, Гена, я её успел подхватить!

— Ну что ты, Гена, и правда, так распеживался! — начал сокрушаться теперь уже Пашка. — Она иногда выскакивает, но её надо поймать и на место поставить — там выступ под неё как раз имеется.

— Нет, вы поняли, а? — Генка расхотел ещё больше. — Иногда выскакивает! И как он на ней ездит? Нет, вы меня с вашей Сотней скоро совсем доканаете. Ладно, давай приваривать твою коробку на место. — Гена уже разматывает провода сварочного аппарата (чего у него, у Бочарова, только нет в этом вагончике?). — Из-за вашей Сотни скоро придётся мне здесь, кроме всего прочего, ещё и автосервис открывать.

В общем, приварили они коробку на место. И машинка — бегаёт. И как говорит Пашка, за эти несколько месяцев уже тысячу раз себя оправдала.

В общем, кроме микроавтобуса Толика Днепра у нас теперь появился и собственный джип. Полку автомобилей Супер-сотни прибыло!

многие тысячи людей!

— Побойтесь бога, вы "убьёте" большее количество участников, — возражали "ястребам" Игорь Модин, Брат Авва (это такой ник в Интернете у Саши Аверьянова), Malex (тоже ник) и другие. — Большинство участников в России не готово соревноваться на таких сложных трассах и процент сошедших будет чудовищным.

Что в итоге? В итоге мы попытались найти компромиссный вариант, убрав самый тяжёлый подъём на "гребёнке" и ликвидировав довольно сложный участок в березняке непосредственно возле финиша. И всё-таки мы промахнулись! В реальных условиях гонки трасса оказалась не

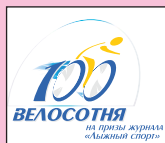
просто тяжёлой, а убийственно тяжёлой. Именно Велосотня "проредила" список супер-сотников более чем в два раза. Кроме того, и в итоговом общем протоколе самой Велосотни количество не закончивших основную дистанцию превысило 50%! Это много, очень много. Тем веселее и почётнее, думаем, окажется звание супер-сотников для тех, кто сумел преодолеть не только полную лыжную сотню, но и Велосотню, и полную дистанцию кросса в этом году.

А на следующий год... На следующий год с трассой Велосотни мы всё же будем поправляться, в большей степени ориентируясь на пожелания "голубей".

208 Якимкин Владимир
209 Кабанов Александр
210 Сысов Антон
211 Кондратьев Анатолий
212 Бычков Игорь
213 Симонов Александр
214 Абдурахманов Евгений
215 Лягушин Михаил
216 Родин Александр
217 Сорокин Алексей
218 Осыка Сергей
219 Смирнов Денис
220 Александров Александр
221 Красавин Александр
222 Никоненко Александр
223 Сухов Валентин
224 Власов Александр
225 Бобров Владимир
226 Столбунов Сергей
227 Рязанкин Алексей
228 Талов Денис
229 Лапаченков Владимир
230 Червяков Виктор

20 Ельцова Екатерина
21 Чухарева Анастасия
22 Пухова Мария
23 Калачева Татьяна
24 Климашина Любовь
25 Королева Вера
26 Галушина Яна
27 Прохода Евгения
28 Дугинова Татьяна
29 Тышова Светлана
30 Шабалина Зинаида
31 Кесарева Ксения
32 Сысоева Надежда
33 Гончарова Вера
34 Барсукова Татьяна
35 Миронова Татьяна
36 Легзис Любовь
37 Закусило Татьяна
38 Родина Светлана
39 Лекарева Лариса
40 Абрамова Наталья
41 Курулева Марина
42 Сидачева Мария
43 Лапаева Галина
44 Дмитриева Валентина
45 Федкина Татьяна
46 Никитина Раиса

6 Саяхов Ильфар
7 Дударов Алексей
8 Юнусов Салават
9 Шеняков Кирилл
10 Дианов Андрей
11 Кочин Василий
12 Фурсов Максим
13 Ярошенко Дмитрий
14 Лалин Григорий
15 Никитин Андрей
16 Орлов Роман
17 Луконкин Андрей
18 Жуков Андрей
19 Сергеев Александр
20 Ларичев Дмитрий
21 Сысов Павел
22 Командантов Михаил
23 Чумачев Сергей
24 Федюнин Юрий
25 Балашов Михаил
26 Чепрасов Виталий
27 Беседин Михаил
28 Беляев Анатолий
29 Ярошенко Михаил
30 Соколов Вячеслав
31 Горячев Евгений
32 Баронас Игорь
33 Барусов Александр
34 Маркин Иван
35 Анферов Дмитрий
36 Симонов Александр
37 Захаров Геннадий
38 Евграфов Андрей
39 Баландин Дмитрий
40 Сухачев Дмитрий
41 Марамыгин Николай
42 Сенин Дмитрий
43 Лунев Дмитрий
44 Гришин Сергей
45 Фидловский Анатолий
46 Коротков Дмитрий
47 Яськов Андрей
48 Кадулинский Евгений
49 Сетин Николай
50 Войтов Константин



«ВЕЛОСОТНЯ», 14 СЕНТЯБРЯ,
МУЖЧИНЫ, 100 КМ.

1 Гоголев Максим
2 Балгобаев Равшан
3 Трохин Виктор
4 Владыкин Дмитрий
5 Ухов Петр

ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

VIP-SPORT
АБСОЛЮТНО ВСЁ
ОТ НОВИЧКА
ДО ПРОФЕССИОНАЛА
ДЛЯ ЛЫЖ

Москва,
ул.Электродная,
д. 11, оф. 411

тел: (095) 514 7840

ОПТ, РОЗНИЦА

Уважаемые любители лыжного спорта!
Компания «Спорт Плюс» рада представить Вам
коллекцию лыжных смазок «Zet» 2003 - 2004 г.

Коллекция лыжных смазок «Zet» — самая большая среди отечественных лыжных смазок по ассортименту, а по качеству не уступает лучшим зарубежным аналогам. Коллекция смазок «Zet» содержит смазки как для любителей лыжного спорта, так и для гонщиков профессионалов.

В новую коллекцию 2003-2004 внесены ряд качественных изменений: смазки скольжения серии — CH, LF, HF и смазки сцепления серии — C, CF — теперь изготавливаются из нового более качественного сырья, что значительно улучшило их рабочие характеристики. Также разработаны новые порошки ускорители серии VF — 1,2,3 которые сохранив все свои рабочие характеристики, имеют более низкую t° плавления, что значительно упрощает работу с этими порошками. Разработана серия порошков-антистатиков AVF

Фтористые смазки скольжения серии — LF, HF, VF и EVF сохраняют скоростные свойства не зависимо от вида лыжных дисциплин, поэтому ее можно применять для лыжных гонок, для горных лыж, сноуборда и т.д.

В прошедшем сезоне смазки «Zet» хорошо себя показали на многих соревнованиях различного уровня, в том числе на чемпионате по биатлону в Ханты-Мансийске смазкам скольжения «Zet» была дана высокая оценка сборной Норвегии — одним из лидеров мирового биатлона.

Мы постараемся и в этом сезоне 2003 — 2004 оправдать ваше доверие.

Успехов на лыжне!
Вместе с «Zet» больше побед!

ООО «Спорт Плюс»
 Свердловская область,
 г. Ревда, ул. К. Либкнехта, 11
 Тел./факс: (34397) 4-54-49
 E-mail: sport-plus@uraltc.ru
 www.sportplus.ural.ru

СОВРЕМЕННЫЕ
РОССИЙСКИЕ
ЛЫЖНЫЕ
СМАЗКИ



16 ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН ПАМЯТИ АЛЕКСЕЯ СВИРЧЕВСКОГО



контактные телефоны:
8(82147) 6-57-59, 6-09-48 (факс)

Все флаги в гости будут к нам!

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

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

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

Более трехсот спортсменов - от юных школьников до увлеченных сединами ветеранов - ежегодно выходят на старт. Архангельская, Вологодская и Ярославская области, республики Коми и Удмуртия, Москва и Санкт-Петербург - такова география участников этого знаменитого праздника. А происходит он благодаря спонсорской поддержке ООО "Севергазпром", одно из главных направлений социальной политики которого - развитие физической культуры.

4 апреля 2004 года на базе "Сияние Севера" стартует 16 лыжный марафон памяти Свирчевского. Мы рады будем видеть на наших трассах и уже знакомых спортсменам и новых марафонцев. 2003 год стал для Ухты юбилейным. Свое 60-летие встретила она во всей своей красе. Особенно хорош наш город зимой: пушистый снег, хрустальное кружево деревьев и радостное настроение. Ухтинская лыжня ждет перспективных открытий!

Экипировка лыжников-профессионалов, спортсменов ДЮСШ, лыжных прокатов. Качественный лыжный инвентарь и аксессуары от российских и зарубежных производителей. Все для спорта и отдыха.

Экипировочный центр "Роза ветров" г. Озерск, тел. (35171) 25-519, 25-589, 28-259 E-mail: rv_ski@ozr.ru

Разработчик и изготовитель "ВИСТИ" предлагает наряду с традиционными смазками для лыж семь новых фторсодержащих жидких масел на разные погодные условия и ряд новых фторсодержащих твердых масел на переходные погодные условия. Тел. (095) 904-7300

Любой инвентарь для лыжных гонок и других видов спорта. Высокое качество и низкие цены.

"Спортконтинент" г. Архангельск, ул. Северодвинская, 84. Тел. (8182) 643-353

Профессиональное и полное обеспечение лыжников на высоком уровне по низким ценам.

Лыжный клуб "Кориза". Тел. (095) 390-2759, тел./факс (095) 395-5134

Магазин "Планета-Спорт" предлагает скидки 10 % при покупке лыж, палок и ботинок..

М. "Китай-город", ул. Солянка, 2. Тел. (095) 928-0474, 925-1237.

Полный ассортимент лыжной экипировки. Опт и розница. Доступные цены.

Г. Москва, м. "Шоссе Энтузиастов", ул. Электродная, д. 11, оф. 411. Тел. (095) 514-7840.

Фирменный магазин "Динамо" предлагает лучший выбор спортивных товаров в Москве. Стабильно высокое качество, низкие цены.

Ул. Б.-Серпуховская, д. 31, кор. 1, тел. (095) 237-3267.

15 ноября - открытие нового магазина "Трамплин". Горные лыжи, сноуборд, одежда.

М. Каховская, ул. Каховка, д. 19, кор. 1, тел. 8-926-521-3939

Фирменный магазин «Королева спорта»: все для бега от ADIDAS, NEW BALANCE, SAUCONY. тел. (095)7725902



**ЛЕНЧКА СМЕРНОВА:
НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЮ, ТАМ ЧТО-ТО
ТРЕЩИТ, СКРЕЖЕЩЕТ...**

Совершенно очаровательный человек. Единственная из женщин, проехавших 8 марта 100 км на лыжах. Потом через три месяца она пробежала вместо 20 — 30 км по всем подъемам и спускам Битцы. И ещё через три месяца вышла на старт "Велосотни" в полной решимости проехать 100 км теперь уже на байке.

Впрочем, на байке — громко сказано. Скрамненский бюджетный велик, не имеющий ни "контактов", ни даже амортизаторов! Как она собиралась проехать 100 км на такой машине по битцевской трясучке? Организаторы — кто мог такое предположить? — проложили столь сложную трассу, что в половину подъёмов Лена не могла заехать. Она терпеливо слезала с велика и толкала его перед собой в подъёмы. Потом снова садилась в седло, трясла на спусках, "собирая" на руках все бугры и ямки, и снова лезла и лезла вверх.

Наверное, её ничто не остановило бы. Но этот дождь!.. В конце четвёртого круга пошёл такой ливень... И всё-таки она ушла на пятый круг. Спуски и подъёмы превратились в сплошной глиняный коток, плохонький протектор совершенно не держал, она падала и вставала, падала и вставала. И всё равно бы шла вперёд, но в цепи велосипеда с каждой минутой стал нарастать какой-то скрежет. Вся цепь (да и не только цепь) покрылась таким слоем грязи, что было совсем не удивительно, что в ней что-то щёлкало и скрежетало. И Лenchка поняла, что последнего круга с таким великом ей не одолеть. Она проехала 100 км на лыжах, она пробежала 30 км бегом, и... она проехала на велике 83,7 км. И кто после этого из вас рискнёт сказать, что эта женщина не умеет бороться?

И НАПОСЛЕДОК — О ГРУСТНОМ

К сожалению, следует признать, что наша попытка интегрировать О-сотню (соревнования ориентировщиков) в общий проект оказалась неудачной. Предоставим слово одному из супер-сотников — жителю г. Ступино Московской области Виктору Тиуну.

"Хочу поделиться своим мнением по поводу "Супер О-сотни". На мой взгляд, не нужно проводить этот вид, во всяком случае, — как составную часть уже сложившегося вида многоборья. У нас появился новый вид триатлона — СУПЕРТРИАТЛОН, главная изюминка которого — ИСПЫТАНИЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ! Лыжи, бег, велосипед — это основа, начало многих видов спорта, в том числе и ориентирования. Так давайте не будем ломать эту основу! И еще: с появлением четвёртого вида (тем более такого специфического) количество желающих участвовать во всех видах многоборья заметно поубавится. Это естественно — ведь ориентированием занимается гораздо меньше людей из-за его специфичности. А осваивать новый вид спорта сможет, да и захочет далеко не каждый. Вот и получается что-то вроде навязчивого сервиса. Спору нет — нужно его пропагандировать, развивать, но не в ущерб любителям других видов.

Предлагаю компромисс: пусть О-сотня остаётся — но самостоятельно, а не как четвёртый вид многоборья. А то (лиха беда начало) вдруг любители "Охоты на лис" тоже захотят принять участие в этом проекте? Или биатлонисты? Тогда как?"

Увы, это письмо очень точно отражает общее настроение подавляющего большинства участников данного проекта. И хотя сама по себе идея проведения соревнования ориентировщиков с необходимостью взять 100 КП оказалась интересной, востребованной, да и за проведение этих соревнований взялись очень близкие нам люди, мы должны признать — в случае включения ориентирования в проект обязательным видом привлекательность Суперкубка "Л.С." для многих людей окажется сомнительной. Обсудив этот вопрос с оргкомитетом "О-сотни", мы все вместе согласились с тем, что нам надо расстаться. Поэтому мы говорим спасибо очень симпатичным людям, взявшимся за реализацию этой смелой идеи — Наде Рязанской, Виталику Канцевичу, Коле Крылову, Алексею Арзуманову и с сожалением расстаёмся с этой составной частью нашего проекта.

Впрочем, нет худа без добра — возможно, эта история с "О-сотней" позволила идее Кубка обрести теперь свою логическую завершенность? Поживём — увидим.

"Л.С."

Сергей Матвеев купил байк жене Елене специально для участия в Велосотне, так что считайте, что во многом благодаря мужу Лена заняла почётное третье место в розыгрыше Суперкубка "Л.С."



«ВЕЛОСОТНЯ», 14 СЕНТЯБРЯ, ЖЕНЩИНЫ, 51 КМ.

- 1 Якушина Мария
- 2 Балагурова Галина
- 3 Тарасова Елена
- 4 Аликина Мария
- 5 Оленева Виктория
- 6 Матвеева Елена
- 7 Сычева Ольга
- 8 Абрамова Наталья
- 9 Кукуева Ирина
- 10 Зверкова Светлана

- 51 Тиун Виктор
- 52 Перепелкин Дмитрий
- 53 Гаврилов Максим
- 54 Шведов Андрей
- 55 Жучин Дмитрий
- 56 Давыдов Илья
- 57 Захаров Андрей
- 58 Костецкий Степан
- 59 Туренков Константин
- 60 Щипанский Владимир
- 61 Егарафов Валерий
- 62 Зенов Сергей
- 63 Бирюков Сергей
- 64 Рассохин Владимир
- 65 Складнев Евгений
- 66 Жук Денис
- 67 Абашин Николай
- 68 Поташев Андрей
- 69 Адельфинский Андрей
- 70 Скоробогатов Эдуард
- 71 Шишков Андрей
- 72 Девя Михаил
- 73 Бутырин Владимир
- 74 Евсин Олег
- 75 Мотуз Владимир
- 76 Сысов Эдуард
- 77 Теплин Николай
- 78 Никитин Александр
- 79 Сушко Сергей
- 80 Дараган Дмитрий
- 81 Фурцак Алексей
- 82 Степанов Андрей
- 83 Тузов Евгений
- 84 Хорошев Андрей
- 85 Вольнов Владимир
- 86 Воле Александр
- 87 Малиновкин Владимир
- 88 Поздняков Сергей
- 89 Ревинский Григорий
- 90 Кулинов Владимир
- 91 Алимов Роман
- 11 Полякова Наталья
- 12 Мещанинова Марина
- 13 Конохова Ксения
- 14 Смирнова Елена
- 15 Кислухина Валентина
- 16 Рязанская Надежда
- 17 Миронова Татьяна
- 18 Черникова Ольга
- 19 Монастырская Светлана
- 20 Глобус Анна
- 21 Сысова Надежда
- 22 Беляева Анна
- 23 Курулева Марина

«Л.С.» ВОЗОБНОВЛЯЕТ МЕХАНИЗМ ГОДОВОЙ ПОДПИСКИ

Если помните, пять лет назад в наших отношениях случился эпизод, когда мы не смогли выполнить перед вами, подписчиками «Л.С.», свои обязательства. Это был год, когда мы запланировали выпустить восемь номеров (4 цветных + 4 чёрно-белых), но в стране случился дефолт. Если быть совсем уж точным, это был год, когда перед всеми нами, россиянами, не смогло выполнить свои обязательства государство. Писать сейчас, спустя пять лет, о том, как тогда рухнул рынок, нет смысла — все вы наверняка это прекрасно помните. Тогда же мы решили больше ни при каких обстоятельствах не объявлять годовой подписки, а ограничиваться полугодовой подпиской, чтобы не оказаться поневоле ещё раз в роли «обманщика». Но сегодня многие наши читатели не успевают вовремя подписаться на следующие номера из-за того, что большая часть номеров «Л.С.»

выходит осенью и в начале зимы, и они просто не успевают вовремя получить бланки подписки на следующее полугодие. Видимо, большинству наших подписчиков годовая подписка была удобнее. Поэтому мы решили с 2004 года возобновить механизм годовой подписки. Однако считаем необходимым отметить особо: у вас по-прежнему сохраняется возможность подписаться и на год, и на полугодие, и на любой отдельный номер. Вам надо лишь взять за образец бланк почтового перевода, опубликованный на этой странице, и заполнить его по аналогии. В графе «Для письменного сообщения» укажите номера (или один номер), на которые вы хотели бы подписаться. Если же вас устраивает предложенный нами механизм годовой подписки, вы можете воспользоваться опубликованным на этой странице бланком.

Как подписаться на журнал?

У вас сохраняется возможность подписаться на некоторые из ранее выходивших номеров нашего журнала:

№ 1, 2, 3-4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 18, 19, 20, 22 (Стат. гид «Л.С.» за 2002 год), 23, 24, 25
- 55 руб.

№ 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
— нет в наличии.

Заполнив бланк почтового перевода на необходимую сумму (за образец нужно взять опубликованный на этой странице бланк) и отправив в наш адрес деньги, через некоторое время вы получите бандероль с заказанными номерами журнала.

**ПО АДРЕСУ
«ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ»
ЖУРНАЛ НЕ
ВЫСЫЛАЕТСЯ!**

Вторичное извещение

выписано _____

Плата за доставку _____

руб.

коп.

Подлежит оплате _____

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма
--------------------------	------	-------	-------

Р а с п и с к а п о л у ч а т е л я

Сумма _____
(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " " _____ 199 г. _____
(дата) (подпись)

Оплатил _____
(подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Предъявлен _____
(наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный " " _____ 19 г.
(дата)
кем _____
(наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан*

(где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____
(подпись)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____
(дата)

(календ. шт. места получения)

(подпись)

Для письменного сообщения

№28— 55 руб.

№29 — 55 руб.

№30 (Ст. гид «Л.С.») — 55 руб.

№31 — 55 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

НАШИ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АЛЬМЕТЬЕВСК - Л/к "Знамя" (8553) 37-49-12 - Газетный РГО (8553) 37-49-39	ВОРОНЕЖ Любит. лыжный союз (0732) 52-39-38	КАНАШ, ЧУВАШИЯ ДЮСШ (83533) 2-15-70	КОСТРОМА Отдел "КЕТТЛЕР-Спорт", Универмаг 3 эт. (0942) 31-71-20	МЕЖДУРЕЧЕНСКИЙ А.Сапрыкин (34667) 3-17-00	НОВОУРАЛЬСК С/к "Кедр", Г.Бучкина (34370) 4-68-83	РИГА - фирма "Vessro" (+371) 7360660 - магазин "Celofas" (+371) 7379300	СКОПИН ДЮСШ, А.Жирков (09156) 2-66-87	ТОМЕНЬ "Эллада" (3452) 49-42-24	ЧЕХОВ, САХАЛ. ОБЛ. П.Вишняков (8-18) 3-17-19
АПАТУЛТЫ ОАО "МАРПИ" (81555) 63-102	ДУБНА М.Великанов (231) 7-70-71	КЕМЕРОВО - Любит. лыжи, ассоц. (3842) 25-36-35 - СБЛ "Сибспорт" (3842) 62-52-65 - ООО АБГ "Строитель" (3842) 28-13-12	КРАСНОЯРСК - "Роза ветров" (3912) 44-02-65 - ШВСМ по зимним видам (3912) 66-85-12	МИАСС Гл. упр. по физк. и спорту (35135) 5-46-82	ОЗЕРСК, ЧЕЛЯБ. ОБЛ. "Роза ветров" (35171) 450-64	РЫБНИНСКИЙ Отдел "КЕТТЛЕР-Спорт" универмага (0855) 52-86-80	СОВЕТСКАЯ ГАВАНЬ Спорткомитет (422138) 4-11-66	УЛАН-УДЭ ФЛГ (3012) 44-65-37	ЧИТА Обл. комитет по физк. и спорту (3022) 23-45-37
АРХАНГЕЛЬСК - Обл. федерация л.г. (8182) 24-00-35 - ООО "Кондас" (8182) 20-67-92	ЕКАТЕРИНБУРГ - ООО "Норис" (3432) 22-26-03 - Манарага (3432) 55-15-74	КИЕВ ФЛГ Украины Н.Ястребов (1038044) 220-11-87	КУВАНДЫК РПШ (35361) 23-2-06	МИНСК ЧП "Р.Шаркунов" (10375-1779) 286-18-19	ОМСК Клуб лыжников "Олимп" (3612) 23-95-19	РЫБНИНСКИЙ Отдел "КЕТТЛЕР-Спорт" универмага (0855) 52-86-80	СТ. ОСКАЛ В.Мещеряков (0725) 32-12-22	УФА "Роза ветров" (3472) 24-45-80	ШАНГАЛЫ, АРХ. ОБЛ. ДЮСШ Н.Счастливый (81855) 5-47-57
БАРНАУЛ Б.Глумов (3852)61-41-67	ЗЛАТОУСТ Горспорткомитет (35136) 713-63	КИРОВ А.Анашкин (8332) 50-36-59	КУРГАН Спорткомитет (3842) 42-53-15	МУРМАНСК - Обл. ком. по физк. и спорту (8152) 45-90-09 - ДЮСШ № 3 (8152) 56-68-33 - ОАО "МАРПИ" (8152) 445-742	ПЕНЗА А.Лутков (8412) 55-55-21	РЫБНИНСКИЙ Отдел "КЕТТЛЕР-Спорт" универмага (0855) 52-86-80	СЫКТЫВКАР - Мин. по физк. и спорту (8212) 43-24-16 - ЧП "Тимушев" (8212) 43-98-44	УХТА В.Носач (82147) 475-40	ЩЕКИНО, ТУЛЬС. ОБЛ. Комитет по физк. и спорту (08751) 523-79
БРЯНСК Обл. федерация л.г. (832) 74-20-28	ИЖЕВСК - Магазин "Турист" (3412) 78-08-76 - ООО "Альпина" (3412)51-08-58	КОЛЬЧУГИНО Ю.Баринков (09245) 40-556	КЫЗЫЛ З.Чуски (39422) 3-06-27	НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ ЧП Утяшова В.Ф. (8552) 59-23-44	ПЕРМЬ Любит. лыжный союз (3422) 68-15-55, 60-97-05 Маг. "Стоматровка" (3422) 33-80-91	РЯЗАНЬ Г.Щетинин (0912) 21-03-89	ТАМБОВ Обл. федерация л.г. (0752) 33-22-61	ХАБАРОВСК Маг. "Робинзон" (4212) 52-37-68	ЯРОСЛАВЛЬ - Салон "Кеттлер-спорт" (08751) 523-79
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД И.Полушин (81622) 773-45	ИРКУТСК К.Михоник (3952) 35-17-52	КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ С.Плекова (42127) 9-22-11	ЛАНГЕПАС, ТЮМ. ОБЛ. ДЮСШ (34669) 2-69-71	НИЖ. НОВГОРОД "Поволжье-спорт" (8312) 78-11-99 - Клуб любит. лыжного спорта (8312) 65-39-64	ПЕТРОВЗАВОДСК Маг. № 38 "Спорттовары" (8142) 77-03-31	САМАРА - ФЛГ (8462) 37-26-61 - ООО "Трейд" (8462) 36-07-23	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Обл. федерация л.г. (0752) 33-22-61	ХАНТЫ-МАНСИЙСК Пьянков В.Н. (34671) 3-17-23	ЧЕЛОВЕЧЕ СДЮСШОР № 2 (8352) 20-33-20
ВЕРХОШЖИЕМЬЕ В.Крутихин	ИШИМБАЙ Исмаилов (34794) 2-00-46	КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ С.Плекова (42127) 9-22-11	МАГАДАН "Алекс М.С.М." (41322) 5-11-66	ПСКОВ Маг. "Ракета" (8112) 16-30-37	РИГА А.Гедорцев (100371) 7-37-84-27	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Обл. федерация л.г. (0752) 33-22-61	ТОЛЬЯТТИ Клуб лыжников "Лев" (8469) 35-07-98	ЧЕЛОВЕЧЕ СДЮСШОР № 2 (8352) 20-33-20	ЩЕКИНО, ТУЛЬС. ОБЛ. Комитет по физк. и спорту (08751) 523-79
ВОЛГОГРАДСКАЯ Н.Епишин (09453) 317-51	КАЗАНЬ Шакиров (8432) 71-49-97	КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ С.Плекова (42127) 9-22-11	МАГНИТОГОРСК М.Сибоев (3511) 37-47-40 - Р.Антипанова (3511) 32-35-21	НОВОСИБИРСК Инст. ядерной физики (3832) 34-14-28	РИГА А.Гедорцев (100371) 7-37-84-27	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Обл. федерация л.г. (0752) 33-22-61	ТОЛЬЯТТИ Клуб лыжников "Лев" (8469) 35-07-98	ЧЕЛОВЕЧЕ СДЮСШОР № 2 (8352) 20-33-20	ЩЕКИНО, ТУЛЬС. ОБЛ. Комитет по физк. и спорту (08751) 523-79

Министерство связи РФ

№ (по реестру ф. 11)

№ (по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
---	--------------------------	-----------	--------------------------------------

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 220 руб. 00 коп.

Двести двадцать 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"

О кого

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ

ТАЛОН к почтовому переводу

на 220 руб. 00 коп.

От кого

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство связи РФ

№ (по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № (по реестру ф. 11)

на 220 руб. 00 коп.

Куда **ИНН 7701028536,**
КБ "Огни Москвы", в г. Москве,
и подробный адрес)
БИК 044525983,
р/с 40702810600040000361,

Кому **к/с 30101810700000000983**
редакция журнала "Лыжный спорт"

от до
(куда явится за получением и время)

Где купить журнал в Москве?

(095)

ООО "Ювента-спорт"	196-62-28
СК "Кант"	113-40-64
ТД "Лыжный мир"	778-73-11
Торг. экзипров. центр "Олимп"	252-63-85
Спортторгобъединение	401-70-83
"Мир спорта" Анфисы Резцовой	570-36-87
Спорт. магазин "Динамо"	237-32-67
ВИСТИ	481-05-92
РГАФК	166-11-45
Спортклуб "Кориза"	395-51-34
Магазин "Планета спорта"	925-12-37
Магазин "Контакт"	369-09-58
Магазин "Экстрим-спорт"	923-79-18
"Баск"	284-36-08
Бабушкинская ДЮСШ	188-14-51
СпортАкадемПресс	250-19-95
ЗАО "Айсберг"	232-55-68
Мосспорткомитет	924-60-35
Магазин "Зенит"	268-59-70
Магазин "Интерспорт"	334-28-56
Магазин "Эрцог"	290-55-13
СДЮСШОР "Буревестник"	398-10-08
Московский Дом книги	291-12-87
"Мир спорта" (Детский мир)	926-21-65
"Мир спорта на Покровке"	925-27-71
Магазин "Триатлон" (г. Зеленоград)	538-05-90
Магазин "Спорт"	252-07-38
Магазин "Спортшник"	188-41-73
СДЮСШОР "Ориента"	303-83-39
СДЮСШОР "Тушино"	529-70-41
СДЮСШОР "Первомайская"	965-78-20
Клуб лыжников "Факел"	934-82-45
Клуб лыжников "Караван"	126-52-43

Где купить журнал в С.-Петербурге

(812)

Магазин "Спортивная линия"	597-2213
РА "Стэлс"	237-1482
Магазин "Диана"	238-1561
Магазин "Пик Спорт"	323-0596
Горнолыжный курорт "Снежный"	320-7073
Магазин "Топ спорт"	310-3110
Магазин "Планета Спорт"	542-9072
Магазин "Ирбис"	312-0856
Магазин "Туристический торговый дом"	310-8427
Магазин "Спортбург"	320-0392



botas



Новая коллекция 2003/2004

Эксклюзивный дистрибьютор - компания ЭКСПОРОС

Офис оптовых продаж - Москва, ул.Ивана Франко, д.48; (095) 231-7878; www.exporos.ru

Москва

м-н "СПОРТ", Кутузовский пр-т, 67; **м-н "ТУРИСТ"**, ул.Кастанаевская, 42, кор.2; **м-н "ВСЕ ДЛЯ СПОРТА"**, ул.Яна Райниса, 2, кор.1; **м-н "РЕНДА СПОРТ"**, ул.Люсиновская, 36/50; **м-ны "ВЕК СПОРТА"**, ул.Братиславская, 16, ул. Люблинская, 175, Жулебинский б-р, 10/1; **м-н "ДОСУГ"**, ул.Б.Филеская, 21/19; **м-н "ВИКТОР"**, ул.Уссурийская, 1; **м-н "РЭНДА - СПОРТ"**, ул.Люсиновская, 36/50; **м-н «ОРИГИНАЛ»**, Волоколамское шоссе, д.6; **м-н "СПОРТ-ЭЛЛАДА"**, ул.Лобненская, 9; **м-н "СПОРТ - РОЛИК"**, ул.Гришина, 23/1; **м-н "БОЛЬШОЙ СЛОН"**, ул.Летчика Бабушкина, 31; **м-н "МЕГАПОЛИС"**, ул.Чистопольская, 5; **м-ны "ПРОФИ"** • Торговый центр "Электронный рай", м.Праздничная, ул. Кировоградская, 17, 2 этаж • Универмаг "Московский" м. Комсомольская, Комсомольская пл., 6, 2 этаж, • Торговый центр "Крокус-сити" 66 км МКАД (внешнее кольцо после Волоколамского ш.), Торговый центр "Западный" м. Крылатское, Рублевское шоссе, 52, 1 этаж, • Торговый центр "Твой дом" 24 км МКАД (внешнее кольцо после Царицыно"), 1 этаж, Торговый комплекс "Золотой Вавилон" м. Отрадное, ул.Декабристов, 12, 1 этаж, • Универмаг "Молодежный", м.Кунцевская, Можайское шоссе, 31; **"ПАНСПОРТСМЕН"**, ЦУМ, 4 эт. **м-ны "СПОРТГРАД"** • Жулебино, ул. Генерала Кузнецова, 14, кор. 1, • ул. Б. Черкизовская, 9, кор.1; **м-н "СПОРТ"**, М Сходненская **г. Аргангельск** - **м-н "Спорттовары"**, Троицкий проспект, 81; **г. Владивосток** - **ТЦ "ОЛИМП"**, Океанский пр-т, 110; **ТЦ "ЛИДЕР"**, ул.Калинина, 27 **г. Воронеж** - **ТЦ "АРЕНА"**, ул.Фридриха Энгельса, 13; **г.Екатеринбург** - **м-н "СПОРТТОВАРЫ"**, ул.Малышева, д.42; **г. Иркутск** - **"ФАН-СПОРТ"**, ул.Карла Маркса, 39; **г. Казань** - **"ДЕТСКИЙ МИР"**, ул.Пушкина, 2; **"СПОРТИВНЫЙ МИР"**, ул.Кирова, 2; **г. Киров** - **м-н ЦУМ "ВЯТКА"**, ул.Воровского, 77; **г. Коломна** - **м-н "ФРИСТАЙЛ"**, ул.Суворова, 74; **г. Липецк** - **м-н "СТАРТ"**, ул.Гагарина, 10; **г. Магнитогорск** - **"МИР СПОРТА"**, ул.Труда, 21а; **"СПОРТТОВАРЫ"**, ул.Металлургов, 1; **г. Мурманск** - **ТЦ "ЭЛЕКТРОН"**, Проспект Ленина, 23; **г. Н. Новгород** - **м-н "ДИНАМО"**, ул. Б. Покровская, 22; **г. Новокузнецк** - **м-н "СПОРТСМЕН"**, ул. Кирова, 50; **м-н "ТЕМП"**, ул. Веры Соломиной, 1; **г. Обнинск** - **м-н "СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ"**, ул. Курчатова, 28 А; **г. Омск** - **м-н "ДЕТСКИЙ МИР"**, Проспект Маркса, 7; **г. Пермь** - **ТД «СПОРТ"**, Комсомольский проспект, 55; **г. Раменское** - **"СПОРТТОВАРЫ"**, ул.Карла Маркса, 8; **г. Самара** - **м-н "ГЛОБАЛ СПОРТ"**, Московское ш., 126А; **Санкт-Петербург** - **м-н "СНАРЯЖЕНИЕ"**, ул.Дегтярева, 4; **г. Томск** - **ТЦ "НОКС"**, Дербышевский пер., 22; **г. Уссурийск** - **"СПОРТКУЛЬТТОВАРЫ"**, ул.Ленина, 109; **г.Челябинск** - **м-н "СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ"**, ул.Карла Маркса, д.70; **г. Чита** - **м-н "СПОРТ"**, ул.Тимирязева, 27

ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР торгового дома "Лыжный мир"

- Экипировка национальных команд, федераций, клубов по лыжным видам спорта
- Обеспечение лыжным инвентарем спортивных и общеобразовательных школ
- «Высокогорный дом» - мобильные и стационарные комплексы с оборудованием для создания условий среднегорья в местах проживания спортсменов на сборах, в спортивных центрах, фитнес-клубах
- Снежные пушки, ретраки для подготовки лыжных и горнолыжных трасс
- Машины для обработки лыжного и горнолыжного инвентаря



МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА!

 **MADSHUS**

 **ELPEX**

 **alpina**

 **Benetton**
technical wear

 **TOKO**
THE WAX & CARE COMPANY

 **Rottella**

 **SINISALO**

 **odlo**

Торговый дом «Лыжный Мир», 121354 Москва, Дорогобужская, д.14,
тел: (095) 778 7311, 778 7328, факс: (095) 416 8004, e-mail: info@skimir.ru, www.skimir.ru

