

ТЕСТЫ: Lady Carver, Innovation, Child Ski...

лыжный спорт

№28 2004

WWW.SKISPORT.RU

по белому морю на лыжах



КЛЕИМ
ЛЫЖУ,
СЛОМАННУЮ
ПОД КОЛОДКОЙ

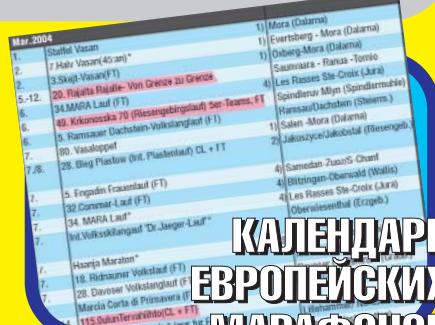
ТРОЛЛЬ-МАРАФОН:
НЕСБЫВШАЯСЯ СКАЗКА

ISSN1729-6595



9 771729 659008 >

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



КАЛЕНДАРЬ
ЕВРОПЕЙСКИХ
МАРАФОНОВ

FISCHER — самый успешный лыжный брэнд 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 неописуемо, 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 укрутили инерционность лыжи. FISCHER желает Вам успеха и поздравляет всех спортсменов с победой на Чемпионате Мира на лыжах и ботинках FISCHER.

ENJOY INNOVATION

Marit Bjoergen, NOR



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

www.fischer.ru

FISCHER ▲
ENJOY INNOVATION



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

журнал выходит четыре раза в год

УЧРЕДИТЕЛЬ
ЗАО «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 И ВЕРСТКА
Роман Фёдоров
Василий Шишков

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

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА
Юлия Коваленко
Инна Кольцова

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

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ
Андрей Гудалов
Екатерина Клопова
Анатолий Днепров
Мария Муринская

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

Оргкомитет «СУПЕР-СОТНИ»
на призы журнала «Лыжный спорт»
ул. Введенского, 1 (КЛБ «Парсек»)
от ст. м. «Калужская» первый вагон из центра,
по длинному коридору прямо и налево. Далее
автобусами №№ 1, 28, 41, 163, 224, 624, 699
до остановки «Ул. Введенского»
Телефон: (095) 330-67-10

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

№28 2004 г.

TESTING - 2003

| | |
|--|----|
| Введение..... | 2 |
| Lady Carver Top | 8 |
| Lady Carver Performance | 14 |
| Innovation Test (Shorties, Supershorts, Special) | 20 |
| Child Ski Test | 32 |
| Георгий СМИРНОВ: ЮБИЛЕЙНЫЕ ДАТЫ 2004 ГОДА | 42 |
| УГАДАЙКА «Л.С.» | 43 |
| Юрий БОРОДУЛИН: ПО БЕЛОМУ МОРЮ НА ЛЫЖАХ | 44 |
| ПАРАФИНİТЬ ИЛИ ЦИКЛІТЬ? | 48 |
| Владислав КОРПУСОВ: АКТИВНЫЙ РЕВЕРС В ОДНОВРЕМЕННЫХ ХОДАХ | 58 |
| МАНЖОСОВ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФАМИЛИЯ | 64 |
| ПУСТЬ ВАШ POLAR РАБОТАЕТ ПО МАКСИМУМУ | 69 |
| ТРОЛЛЬ-МАРАФОН – НЕСБЫВШАЯСЯ СКАЗКА | 70 |
| КАЛЕНДАРЬ ЕВРОПЕЙСКИХ МАРАФОНОВ | 80 |
| Нэт БРАУН: КАК ПОДГОТОВИТЬ ЛЫЖИ | 84 |
| Анатолий НАЗАРОВ: РЕМОНТИРУЕМ ЛЫЖУ, СЛОМАННУЮ ПОД КОЛОДКОЙ | 86 |
| 10 ЛЕТ ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР» | 90 |
| ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО | 90 |
| «MADSHUS»-СПРИНТ 2004 ГОДА | 91 |
| КРАСНОГОРСК-2005: ПОЗДИ ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ | 92 |
| ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР | 94 |

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

| | | | | |
|---|------------------|----|-------------------------------------|------------------|
| «FISCHER» | 2-я СТР. ОВЛОЖКИ | 75 | ФЕСТИВАЛЬ ЛУКЬЯНОВЫХ | 77 |
| «СИБИРЬ» | | 13 | «VELOSCOUT» | 77 |
| ТЕХ. ЦЕНТР «ГОРИМПЕКС» | | 17 | «МАРАФОН-ЭЛЕКТРО» | 77 |
| СК «КАНТ» | 19, 59, 61 | | МУТНОВСКИЙ МАРАФОН | 77 |
| «КОЛАЗКО» | 23 | | SPEY-SPORT | 79 |
| «МИР СПОРТА» АНОНИМ РЕЗЦОВОЙ | 51 | | ДЕТСКИЙ КЛУБ «РОВИНЗОНДА» | 79 |
| МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛЫЖНЫЙ САЛОН | 53 | | КАК ПОДГОТОВИТЬ ЛЫЖИ? | 83 |
| KV2 | 55 | | «SWIX» | 85 |
| SKI SKETT | 55 | | ЗАО «КЛИН-СПОРТ» | 91 |
| RED CREEK | 56 | | ЛЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР | 94 |
| «TISA» | 63 | | «ВОТАЗ» | 94 |
| «POLAR» | 69 | | ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР» | 4-я СТР. ОВЛОЖКИ |
| «АЗАРТ-М» | 72 | | | 4-я СТР. ОВЛОЖКИ |
| СТРОЧНАЯ РЕКЛАМА | 74 | | | |



Георгий Смирнов

ЮБИЛЕЙНЫЕ ДАТЫ 2004 ГОДА

110 лет С момента проведения первых соревнований по лыжам. 13 февраля 1894 года Петербургский

кружок любителей спорта провел состязания на 1/4 версты (265 м) вначале для мужчин, где победил А.Н.Дервецкий – 1 мин. 35 сек., а затем – 8 марта – для женщин, среди которых лучшей была Т.Е.Юрьева – 1 мин. 57,5 сек. Дистанция пролегала по снежному покрову реки Невы от Николаевского моста до Сената.

105 лет В наставлениях «Спутник лыжника», издаваемых московским клубом лыжников (МКЛ) – одним из ведущих лыжных центров того времени – появились сведения как о тренировке спортсменов в «ходьбе и беге на лыжах», так и о «состязаниях в лыжных гонках».

100 лет В Санкт-Петербурге под редакцией А.Зайцева в 1904 году вышла книга «Зимний спорт», в которой автор впервые дает подробное описание техники попеременного двухшажного хода или, как его раньше именовали, «русского хода» лыжника.

90 лет Москва, 9.02.1914 г. проведен последний, пятый по счету, личный чемпионат России в скорости бега на лыжах (на звание первого лыжебежца России). На дистанции в 27 км стартовало 29 претендентов, а финишировало 26. Первые три места заняли москвичи: 1. Х.Рийвари (МКЛ) – 1:57.55; 2. П. Бычков (ОЛЛС) – 1:58.12; 3. Н. Васильев (СКЛ) – 2:00.30.

80 лет На скаковом ипподроме столицы 17–18 февраля 1924 г. проведен первый республиканский зимний праздник. В программе его были состязания в лыжных гонках у мужчин на дистанции 30 км, и у женщин – на 5 км. Этот смотр принято считать первым официальным первенством СССР. Поэтому первыми чемпионами СССР были признаны Дмитрий Васильев (МСПО) – 2:19.18 и Антонина Михайлова (ОППВ) – 25.29.

На очередном международном лыжном конгрессе была образована Международная Лыжная Федерация – ФИС. Международный олимпийский комитет (МОК) и ФИС приняли решение о регулярном проведении зимних Олимпиад раз в четыре года. Первой зимней Олимпиадой

считаются состязания в Шамони (Франция), прошедшие с 25 января по 4 февраля 1924 г.

75 лет Лыжный переход Омск – Москва. Вот что сказано в грамоте Реввоенсовета СССР командиру 6-го отдельного местного стрелкового батальона тов. Куропаткину А.Г.: «За исключительное мужество, настойчивость и выносливость, проявленные во время рекордного военно-лыжного перехода Омск – Москва, около 2.800 км с 4 января по 5 марта 1929 г. награждается РВС СССР настоящей почетной грамотой, золотыми часами с подписью и лыжами». Пресса же уточняет, что «за это время (61 день) он сменил 4 пары лыж, 2 пары валенок и три пары перчаток».

Образовавшаяся пять лет назад Международная лыжная Федерация начала проводить официальные соревнования лыжников непосредственно под своей эгидой.

70 лет Февральские номера газет 1934 года «Комсомольская правда» и «Красный спорт» рассказали читателям об успешном завершении лыжного перехода Иркутск – Москва (5.200 км) пятью военнослужащими. Это были Ганти миров, Богомолов, Вечерник, Головачёв и Кичингин. Из 83 походных дней 70 были ходовыми. Причем, средняя суточная скорость перехода находилась в пределах 75 км. Английская пресса, опубликовав сообщение агентства «Рейтер» о данном пробеге, назвала его «поразительным достижением».

27 мая постановлением ЦИК СССР в целях поощрения спортсменов за выдающиеся спортивные достижения было учреждено высокое спортивное звание «Заслуженный мастер спорта СССР». Среди лыжников первым обладателем его был Дмитрий Васильев, а у женщин – Антонина Михайлова. За период с 1934 по 1992 г. в лыжных гонках оно было присвоено 106 спортсменам.

60 лет Научно-исследовательская деятельность, посвященная спортивным проблемам, не прекращалась даже в период Второй Мировой войны (1941 – 1945 г.г.). Естественно, в тот момент ее тематика была связана с военными целями. Так, в 1944 году аспирант

М.М.Терещенко успешно защитил диссертацию на звание кандидата педагогических наук по теме: «Метание гранаты на лыжах».

50 лет С 1954 года сборная команда СССР начала систематически принимать участие в чемпионатах мира. Дебют состоялся в Швеции (Фалун, 13–21 февраля) и прошел весьма успешно. Звания чемпионов завоевали Владимир Кузин (30 и 50 км) и Любовь Баранова (Козырева) (10 км). В эстафетных гонках золотые награды у женского трио: Л.Баранова, М.Масленникова, В.Царева. У мужского квартета, за который выступали Н.Козлов, Ф.Терентьев, А.Кузнецов и В.Кузин – «серебро».

Увидел свет учебник «Лыжный спорт» под общей редакцией М.Н.Аграпновского, который до сих пор считается одним из «краеугольных камней» в фундаменте лыжной науки. 140 рисунков и 530 страниц текста охватывали не только различные стороны гонок, но и освещали интересы таких видов, как слалом, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

45 лет В летне-осенней подготовке начинают использовать лыжероллеры. Конструкций этого новшества было несколько. Например, «тяжелые» модели весили от 6 до 15 кг и снабжались надувными пневматическими колесами диаметром 200 – 300 мм. Лыжники именовали их вездеходами. Активными пропагандистами их были Павел и Алевтина Колчины. Позднее появились лыжероллеры ГДР, ФРГ и роликовые коньки. Эти средства тренировок применялись на асфальтированных трассах.

35 лет На втором чемпионате Европы 1969 г. среди юниоров, проходившем в шведском городке Больнес, на высшую ступень пьедестала почета у девушек впервые взошла представительница нашей страны Ольга Рокко. Она сумела опередить первую чемпионку финки Хилкку Кунтолу. Последняя через некоторое время, но уже под фамилией Риихивуори была как серебряным призером ОИ и ЧМ, так и чемпионкой мира в эстафете (1978 г.).

25 лет Начиная с лыжного сезона 1978–79 г.г. ФИС начинает проводить международные соревнования

на Кубок мира среди мужчин и женщин. В нем из 9 стартов в зачет шли лучшие 5. Наибольшего успеха в этом многотуровом состязании добились женщины-россиянки. Итоговый протокол первого Кубка мира открывали именно они:

1. Г.Кулакова - 123,
2. Р.Сметанина - 122,
3. З.Амосова - 98,
4. Н.Рочева - 94 очка.

Лучший из наших мужчин Р.Бакиев с 52 очками занимал 11 позицию.

15 лет 1989 год. 37-й чемпионат мира в финском Лахти положил начало золотоносным выступлениям выдающейся спортсменки XX столетия – Елены Вяльбе. 20-летняя гонщица опередила всех женщин, защищавших честь 18 стран, на двух дистанциях в свободном стиле (10 и 30 км). В конце сезона она завоевала и Кубок мира. Интересно, что за весьма короткий срок своих выступлений в большом спорте – 8 лет – эта хрупкая и изящная женщина (вес 52 кг, рост 164 см) титул ЧМ завоевывала 14 раз, а обладательницей Кубка мира становилась 5 раз. Правильно говорили в старину наши предки – «мал золотник, да дорог».

10 лет С 1994 года за выдающиеся спортивные достижения спортсменам Российской Федерации стали присваивать почетное звание «Заслуженный мастер спорта России». Удостоверение и специальный нагрудный знак под номером 0001 были выданы Любови Егоровой. Она же, как 6-кратная олимпийская чемпионка, впервые в истории отечественного спорта была отмечена Правительством высшей государственной наградой – золотой звездой «Герой России».



Несколько лет назад «Л.С.» (тогда наш журнал назывался еще «Лыжными гонками») проводил на своих страницах викторину. Мы опубликовали тогда список вопросов, на которые предложили ответить читателям. Абсолютным «гвоздем» той викторины стал вопрос о том, почему Юха Мието, «выиграв» гонку на 15 км в Лейк-Плесиде в 1980 году, получил лишь серебряную медаль. Помните – правильно ответить на тот вопрос смогли лишь считанные единицы (более подробно см. об этом «Л.Г.» №3–4 и «Л.Г.» №5)?

Нам хочется в какой-то степени возвратить дух той викторины, хочется поселить в наших душах беспокойство и желание докопаться до истины. Именно поэтому мы открываем на страницах журнала новую рубрику – «Угадайка «Л.С.». Мы постараемся задавать вам каверзные вопросы, с ответами на которые вам (хочется в это верить) предстоит крепко поломать голову. Ответ на каждый заданный вопрос вы сможете получить только в следующем номере.

Итак, на этом снимке изображены два очень известных спортсмена. Попробуйте угадать, кто именно изображен на этом снимке, в каком году он сделан, при каких обстоятельствах? Ответ на этот вопрос, как и следующая загадка – в «Л.С.» №29.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2004 ГОДА

75 Любовь БАРАНОВА (КОЗЫРЕВА) (27.08). Первая из россиянок, завоевавшая звание чемпионки мира (1954 г.) и Олимпийских игр (1956 г.) в индивидуальных гонках. Обладательница 10 наград на ОИ и ЧМ, из которых 5 – самой наивысшей пробы. Выступая в чемпионатах страны с 1947 по 1964 год, выиграла 25 медалей (16 – 6 – 3). Ее девиз: «Выигрывай тогда, когда нужно». Заслуженный мастер спорта СССР (1954 г.). Награждена Правительством орденом Ленина (1957 г.) и медалью «За трудовую доблесть» (1960 г.)

70 Иван УТРОБИН (10.03) Выступая на внутрисоюзных соревнованиях с 1959 по 1969 год, стал обладателем 22 наград (12 – 6 – 4). Лыжник-универсал, был чемпионом страны на всех дистанциях. На международной арене завоевал две эстафетные «бронзы» на ЧМ-1962 и ОИ-1964. Заслуженный мастер спорта СССР (1966 г.). В лыжной среде его всегда почтительно называли «великим тружеником».

65 Клавдия БОЯРСКИХ (11.11) «Уральская молния» ослепила всех на ОИ-1964. «Три из трех» – так писали о ней газеты, освещавшие IX зимнюю Олимпиаду в Австрии.

24-летняя свердловчанка подтвердила свой успех и на ЧМ-1966, где завоевала два первых и одно второе места. В первенствах страны у нее 10 наград (6 – 1 – 3). Заслуженный мастер спорта СССР (1964 г.). Награждена орденом «Знак Почета» (1965 г.)

60 Владимир ВОРОНКОВ (20.03). Успешно защищал как национальный, так и армейский флаги нашей страны в период с 1967 по 1975 г.г. Известен в лыжном мире как «надежный эстафетный забойщик». В этом амплуа он был чемпионом мира 1970 г. и олимпийским чемпионом в 1972 г. На чемпионатах страны выиграл 15 медалей (4 – 9 – 2). Заслуженный мастер спорта СССР (1970 г.).

55 Юрий СКОБОВ (13.08) Первым из молодых лыжников «прорубил окно» на чемпионатах Европы среди юниоров (1968 г.), став впоследствии трехкратным обладателем этого титула. Участник двух ЧМ (1970 и 1974 г.г.) и двух ОИ (1972 и 1976 г.г.). Олимпийский чемпион в эстафетной гонке 1972 г.. Выступая в Союзе с 1965 по 1977 годы, выиграл 9 медалей (4 – 3 – 2). Заслуженный мастер спорта СССР (1972 г.).

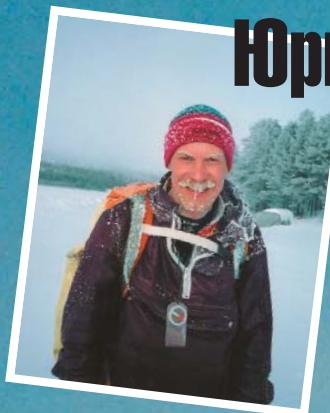
История походов по Белому морю связана с моим приятелем, который по воле судьбы временно жил и работал в далекие 90-е годы в пос. Валдай Карельской АССР на Выгозерском водохранилище. С ним вместе мы решили сходить весной 1986 года по западному побережью Белого моря. Цель путешествия: попробовать переложить лыжный туризм (которым мы занимались вместе еще в университете) – большие рюкзаки, широкие лыжи, дальние и долгие походы – на более скоростные рельсы. Хотелось пройти как можно больше за короткий промежуток времени (во время отгулов).

И вот 1986 год... Первый опыт. Начало марта. Двое. Поезд «Ленинград–Кузема». Утром встаем на лыжи. Полупластиковые, беговые по тем временам, лыжи. Снаряжение: спальники, коврики, топор, ножовка. Из одежды – только то, что на себе, запасные носки, варежки, свитер и пуховик. Еда на 6 дней из расчета 800 г на человека в день. Надежда – на ночевки в избах, которые были обозначены на кальке, скопированной со случайно добытой локции, хотя мы всегда были готовы провести ночь у костра под открытым небом. Лыжный ход – классический.

В первый раз прошли на север только 4 дня до мыса около поселка Гридино. Далее стояла открытая вода до самого берега без припайной кромки, а на берегу был глубокий снег. Пришлось смириться и уйти домой из пос. Гридино (единственного жилого по пути в этом районе), пройдя около 50 км по узкой колее вездехода к станции Энгозеро. Дороги в то время из Гридино еще не было. Практически все избы, обозначенные на карте, были в очень плохом состоянии, зато в других местах стояло достаточно много зимних избушек.

На следующий год 9–13 марта 1987 года по маршруту из Куземы на север мы уже пошли вчетвером, прихватив с собой женщину, Ирину Погодину. Удалось дойти до поселка Ковда, что почти в 2 раза дальше предыдущего года (250 км).

После двух лет изучения района появились некоторые выводы: Белое море полностью не замерзает, в теплые зимы открытая вода подходит вплотную к выступающим мысам. В начале марта еще стоит полноценная



Юрий БОРОДУЛИН:



Такие рюкзаки были на старте в 2001 году

зима. Насти, как такового, для быстрого передвижения на лыжах фактически нет. Температура опускается ощутимо ниже нуля: $-5^{\circ} - -10^{\circ}\text{C}$ днем, $-10^{\circ} - -25^{\circ}\text{C}$ ночью.

Поэтому следующий поход в 1989 году мы провели в период 1–7 апреля под знаком появления полуконькового и конькового ходов. Нас было четверо мужиков. Мы выбрали район юго-западной части Белого моря и двинулись из Малошуйки (куда доехали с пересадкой на поезде «Мурманск–Архангельск»). За пять дней пути мы преодолели расстояние в 230 км и дошли до Кеми.

Южный берег менее интересный: пологие берега, мелкие, местами заросшие камышом губы моря. Редкие и в плохом состоянии избы. Зато пе-

ренос сроков похода на конец марта–начало апреля дал нам малое количество снега (уже растаял) и местами голый лед. На южных открытых для солнца берегах снега уже нет и можно с большим удовольствием на обеде снять лыжи и походить по мху или камням.

После этого был перерыв в 10 лет, связанный с напряженкой в стране, поскольку я ушел с госпредприятия, и пошла катафасия по зарабатыванию финансов. А все свободное время я бегал ориентирование.

К Белому морю мы вернулись, когда я закончил активные занятия ориентированием. Цель была простая: на фоне возросшей физической подготовки, опыта и технического прогресса пройти западную часть Бе-

ПО БЕЛОМУ МОРЮ – НА ЛЫЖАХ



лого моря до Кандалакши.

И вот новые попытки: 31 марта – 4 апреля 1999 года, Беломорск – Гридино – пешком в Энгозеро. После Гридино опять нет льда, да и лыжи «Карелия» за несколько дней очень острого наста развалились в хлам. Я доходил уже на обрубках лыж. Прошли порядка 180 км и 50 км пешком – быстрым напористым шагом, т.к. очень хотелось успеть к вечернему поезду. После такой «прогулки» ноги стали как деревянные переступалки, усыпанные мозолями. За 8 часов пути не было ни одной машины, зато за пару километров до станции нас догнал микроавтобус, который шел из Гридино, и мы хоть немного, но скоротали свой путь. Никому не пожелаю так ходить.



Избушка (очень маленькая) на острове Максимиха в Сумской губе. (2001 г.)



В этом БАМовском вагончике мы тоже ночевали 2 раза с разрывом в 10 лет. Отличный вагон. Южная часть острова Тумище, недалеко от Беломорска (2001 г.)



Обед и заклейка боковин лыж kleem «поксипол». Губа Сухая, северное Гридино. (2002 г.)



Один из обедов на берегу губы Бабье море. Пес, что справа на кадре, прибился к нам на станции Кузема в начале похода (за что был назван Кузей) и прошел до самой Кандалакши. Пришлось делить с ним свой скучный паек. (2002 г.)

В 2000 году была очень теплая зима, и мы путешествовали на той же широте, но с западной стороны от железной дороги С-Петербург – Мурманск по системе Кумского водохранилища. Мало изб и много снега.

2–7 апреля 2001 года, Кемь – Сумской Посад (100 км). Погода выдалась очень теплая с туманом и дождями. Перед нами прошли большие снегопады, и лед был очень тонкий – местами доходил до 5–7 см, поэтому переходил большие поля льда, да еще при отрывном ветре, было страшновато. Приходилось тропить "коньком", высоко выдергивая ноги и стараться идти след в след. Против погоды не попрешь.

И, наконец, 30 марта – 5 апреля 2002 года, Кузема – Кандалакша (300 км). Антициклон. Ночью температура доходила до -20°C, а днем – небольшой минус и солнце. На льду небольшое количество легкого снега, под ним жесткий насто-лед, на берегах железобетонный наст с небольшим количеством пушистого снега сверху. Лучших условий желать нельзя. Пере-гиб берега Белого моря от Гридино до мыса Шарапов прошли по берегу, т.к. вдоль берега лежало сплошное месиво битого льда. Из Кандалакши в море ходит ледокол, пришлось пересекать его свежеподмерзший след.

В итоге, хотя цель и достигнута, но привлекает другое: хорошая компания, отсутствие цивилизации, красивая природа, непредсказуемость снежного и ледового покрова.

Для желающих попутешествовать подобным образом можно использовать любые районы нашей страны, где можно найти твердый наст или лед и лесной массив для костра.

НАШЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Принцип: брать минимум для того, чтобы перемещаться максимально быстро. Саночки для конькового хода не подходят. Рюкзак на старте весит порядка 10 кг. Берем не запасную, а дополнительную одежду только на случай морозов (которые ночью иногда доходят до -20°C) или холодной ночевки. Сушим вещи на себе. Из общественного берем с собой 2 котла, топор, небольшую двуручную пилу и иногда небольшую самодельную гитару.

ЕДА

Примерно 800 г на человека в



Лыжа «Карелия» через 2,5 дня похода. (1999 г.)

день. Питание 3-разовое: утро — каша, день — горячий перекус с чаем или какао, вечером — каша с сухими мясными продуктами. Горячий дневной перекус необходим для восстановления сил. Передвигаться коньковым ходом по сложному покрытию с рюкзаком достаточно тяжело. Готовим всегда на костре около избы или в лесу, независимо от погоды. Никогда не заримся на печку, т.к. готовка растягивается на долгие часы.

НОЧЕВКИ

Избы на побережье от Беломорска до пролива Великая Салма стоят довольно часто на расстоянии 5–20 км друг от друга и имеют достаточно хорошее состояние. Печки – буржуйки, а в некоторых избах даже кирпичные. Обычно стол и 2 пары нар на

Ранний выход из «сталинской» избы в пос. Гридино (1999 г.)



двоих каждые (так что оптимальное число участников — 4). Пол деревянный, холодный. Стены бревенчатые. Избы хорошо видны издалека, находятся на открытых, хорошо продуваемых местах — островах, полуостровах, полянах. С дровами возле изб плохо, но всегда можно что-то найти. Дальше на север тянется Кандалакшский заповедник (довольно строгое место), где избы вообще отсутствуют, и в горле Кандалакшского залива избы попадаются редко. Так что эту часть моря желательно проходить большими переходами. На южном побережье избы тоже достаточно редки, т.к. поблизости проходит железнодорожная ветка, и район достаточно мелководный для заготовки водорослей (ламинарий)*.

УСЛОВИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Для передвижения коньковым ходом оптимальное время походов — конец марта — начало апреля. Состояние льда год на год не приходится. Иногда это голый лед, иногда — небольшое количество занастованного снега с многочисленными острыми проплешинаами, изъеденными солнцем и морозами, иногда — не успевший растаять мокрый наст, зачастую проваливающийся под весом лыжника, а под ним — слой водяной каши. При жестком насте боковины лыж очень быстро выедаются, а подложка скользящей поверхности проваливается. Поля битого льда попадают достаточно редко. Самый проблемный район — от мыса Кирбейнаволок (видео пос. Гридино) до мыса Шарапов (~ 40 км). Здесь постоянно стоит открытая вода, льды битые, торосистые. В теплые зимы кромка открытой воды стоит в нескольких километрах

* Избы как раз и возникают в местах заготовки водорослей

от берега и зачастую заходит в большие бухты, так что идти приходится почти вдоль кромки воды. Это может быть чревато при отрывном ветре уносом ледяных полей.

Погода бывает разная: при антициклоне днем 0°—5°С, ночью до -20°С, при циклоне 0°—+3°С, иногда с дождем. Преобладающих ветров не наблюдается.

ЛАНДШАФТ

Особенно красивые районы с большим количеством островов находятся в районе Беломорска — Кеми. В хорошую погоду с высоких островов виден Соловецкий архипелаг. Пролив между Соловками и материком практически никогда не замерзает из-за сильных течений. И даже на север до Кандалакшского заповедника берег сильно изрезан шхерами и очень красив в солнечную погоду.

КАРТОГРАФИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В последнее время мы используем обычный, продающийся в магазинах, атлас Карелии масштаба 1:200000. Он составлен довольно правильно, даже азимут проходит.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Наш последний поход на Белое море оказался самым удачным из всех вышеперечисленных (была прекрасная погода, удалось много пройти, получились отличные фотографии, сняли замечательный фильм), поэтому мы хотим дать отдохнуть от нас Белому морю. Хочется чего-нибудь новеньского, и мы разрабатываем новые маршруты. Вопросы, советы, пожелания по этому поводу можно направить непосредственно Юрию Бородулину по e-mail: bor_y@homelink.ru или в редакцию журнала «Лыжный спорт».



Водоросли Белого моря — фукусы.

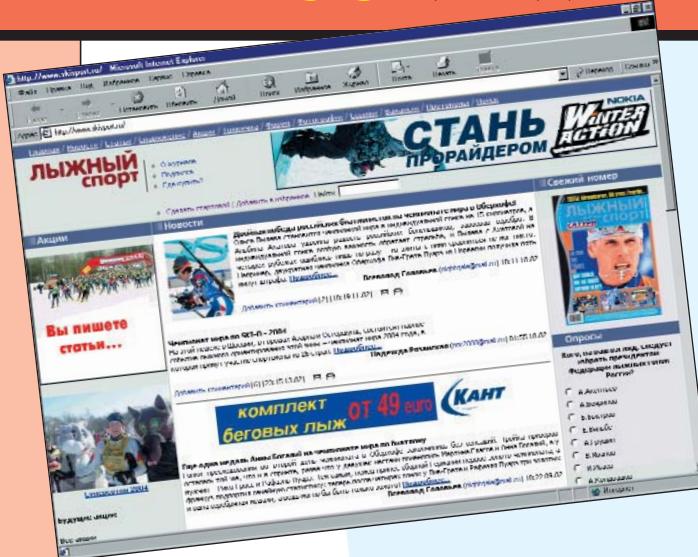


Избушка на островке под горой Ревяжьей. Кемские шхеры. (1999 г.) Ботинки — еще носковый «Адидас».



Поход 1989 года Малошуйка — Кемь (Бородулин, Панфилов, Шельков, Соловьев).





«...Обычно люди обращаются за советом, — говорил Атос, — только для того, чтобы не следовать ему, а если кто-нибудь и следует совету, то только для того, чтобы было кого упрекнуть впоследствии».

А. Дюма, «Три мушкетера»
(цитировано Л. Кузьминым
на www.skisport.ru)

За два с лишним года истории существования сайта «Л.С.» в Интернете (www.skisport.ru) на его страницах не возникало, пожалуй, столь бурной и продолжительной дискуссии, как после короткой реплики мастера спорта сразу по двум видам спорта — биатлону и лыжному ориентированию — мужа и тренера Антонины Ординой Леонида Кузьмина. Реплика эта была посвящена нецелесообразности, по мнению автора, применения парафинов при подготовке лыж к гонке, а необходимости, напротив, их постоянного подщипливания перед стартами (с целью обнажения свежего слоя пластика).

Сразу скажем: дискуссия эта оказалась огромна. Достаточно сказать, что мы едва ли сможем воспроизвести здесь, на страницах журнала, даже десятую часть всего, что прозвучало в качестве доводов, контрдоводов и личных наблюдений посетителей сайта. Тем не менее, те из наших читателей, что заинтересуются этой темой, без труда смогут найти на сайте все необходимые материалы (дискуссии «Щетки и смывки», «Снова о проблеме циклевки и парафинах», «Рано закругляться про циклы», «Не понимаю, почему Леонид Кузьмин не опубликует...», «Вопрос Леониду Кузьмину», «Вопрос (просьба) к Леониду Кузьмину №2», «Вопрос №3 Леониду Кузьмину», и другие, прозвучавшие в ноябре 2003 — феврале 2004 годов (если станете искать, воспользуйтесь поисковиком)). Перед участниками же дискуссии мы должны извиниться, поскольку вынуждены были позволить себе достаточно вольную «нарезку» из их суждений. Но, увы, иного выхода у нас не было.

По традиции мы попросили прокомментировать далеко небесспорную точку зрения Л.Кузьмина некоторых российских специалистов. Кроме того, вы сможете ознакомиться с ответами на вопросы Александра Вертышева, полученными от компании IMS Kunststoff AG — ведущего производителя высокомолекулярного полиэтилена (ВМПЭ), используемого практически всеми производителями беговых лыж в мире.

ПАРАФИНИТЬ ИЛИ ЦИКЛИТЬ?

МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ С ОДНОЙ СТОРОНЫ, И ПОСЕТИТЕЛЕЙ ФОРУМА, ИМЕВШИХ ВОЗМОЖНОСТЬ ПООБЩАТЬСЯ НАПРЯМУЮ С ЛЕОНИДОМ КУЗЬМИНЫМ, С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, РАЗДЕЛИЛИСЬ...

Леонид Кузьмин



...Послушайте, господа! Насколько я представляю, большинство участников этого вече имеет среднее образование; более того, многие провели энное количество лет в стенах ВУЗов и, более того, некоторые имеют ученые степени. Как вы можете верить в то, что высокомолекулярный полиэтилен можно пропитать парафином? Как вы можете верить в то, что пусть даже очень жесткая нейлоновая щетка может нанести непоправимый вред скользящей поверхности? Как вы можете верить в то, что можно положить несколько слоев разных парафинов? Как вы можете верить в то, что... Я прекрасно понимаю, что вторгаюсь в область, где фундаментальные законы природы и принципы рационального мышления не действуют. Смазка лыж стала религией, а не наукой. Нет ничего бессмыслицнее, чем быть втянутым в религиозную дискуссию, но не выдержал.

Павел Гладков



Из методики Swix: для реального процесса насыщения базы парафином рекомендуется использование относительно мягкой мази (CH10) независимо от погодных условий. То же самое пишет и "STAR" (не помню, правда, в ка-

ком номере "Л.С."). Я думаю, что материалы взяты из методик фирм-производителей парафинов.

Модест Соловьев



В полиэтилен ничего не уходит, уходит на заполнение микроструктуры поверхности — мельчайших невидимых глазу впадин. Как вы представляете себе, что полиэтилен впитывает парафин? Почему тогда полиэтилен не впитывает воду, ведь молекула воды много меньше молекулы парафина? Молекулы полиэтилена очень плотно упаковываются, полиэтилен ничего не может впитать, даже такие легкие углеводороды, как керосин, не проникают сквозь полиэтилен.

Статьи о том, что база лыж производителя NN впитывает парафин — это преднамеренный обман потребителя.

...Я понимаю логику обманщиков так: база впитывает парафин; чем больше она впитает, тем лучше (почему лучше??). Поэтому не скупитесь — покупайте и пропитывайте. Покупайте, покупайте и еще раз покупайте.

Игорь



В одном из номеров "Л.С." была статья, как раз — научная, с формулами и картинками.

Но, даже если кто-нибудь мне докажет, что эта статья и мои понятия о парафинах и скользящих поверхностях — это бред, ВСЕ РАВНО Я БУДУ МАЗАТЬ ЛЫЖИ так, как советуют люди, которые ИСПЫТАЛИ это на ПРАКТИКЕ.

Леонид Кузьмин



Все на пропитку железнодорожных рельс!

Забавное наблюдение: Когда Билл Гейтс призывает население покупать Windows XP, население держит фигу в кармане и думает: "Нет, Билл, ничем твое Windows XP не лучше чем Windows 3.11. Нам и с Windows 3.11 хорошо. А будешь настаивать, мы себе Linux установим". Хотя подавляющее большинство этого населения не видят и не может видеть разницы между XP и 3.11. Другими словами, налицо проявление здорового критицизма. Но когда население призывают пропитывать полиэтилен, население дружно берет под козырек и бежит пропитывать не пропитываемое. Здравый смысл молчит. Другими словами, налицо проявление массового психоза.

...И в России, и в скандинавских странах все "высокоплачиваемые специалисты по смазке" участвуют в деятельности той или иной фирмы, торгующей мазями и машинами для

обработки лыж. Получить объективную информацию невозможно. Сами "высокооплачивающие специалисты по смазке" не владеют методикой постановки достоверного эксперимента и не нуждаются в таком эксперименте. ВЕРА заменяет эксперимент. Несколько лет назад в норвежском "Л.С." была напечатана истинно научная статья с анализом влияния машинных структур на скольжение. Авторы статьи пришли к выводу, что владеющий циклами специалист получает более хорошее скольжение по сравнению с машиной. Эксперимент был проведен на высоком уровне, лыжи проходили надлежащую обработку после машины. Эффект этой статьи можно сравнить с эффектом христианской агитации на улицах Кабула, эффект был равен нулю. ВЕРА заменяет эксперимент.

...Штайншифт намного увеличивает адгезию грязи к скользящей поверхности (с/п). Полностью убрать микроворс после штайншифта практически невозможно. В этом формуле меня обвинили в консерватизме, в попытке остановить прогресс. В связи с этим хочу сообщить, что на моих лыжах и на лыжах моей жены штайншифт появился еще в январе 1992 года. Задолго до того, как слово "штайншифт" стало известно большинству из участников форума. Много лет я сравнивал лыжи со штайншифтом и без, я страшно хотел (и хочу) идти в ногу с "прогрессом", но не верить своим собственным наблюдениям я не мог.

Алексей Ашитко

...Что касается продажности, то из Вашего сообщения очевидно, что Вам заплатили за то, чтобы переориентировать финансовые потоки с высокотористых парафинов на термобелье БД ("BJORN DAEHLIE") (это ссылка на не приведенную здесь часть дискуссии – "Л.С."). Или Вас купили фирмы, которые не производят высокотористых парафинов... ;)) А если серьезно, то Вы, наверное, мало знакомы с теми людьми, которые используют парафины в промышленных количествах. И, видимо, слабо себе представляете, чего стоит заставить их использовать какую-либо новинку. Статей они не читают. Ни заказных, ни каких-то других. И ни-чemu, кроме собственного опыта, не верят.

Леонид Кузьмин

В сезоне 1990/91 SWIX стал делать большие упаковки парафинов и рассказывать смазчикам национальных сборных, как пропитывать непропитываемое. На тот момент не было ни одного практикующего специалиста, кто бы делал такое. Все было разработано в недрах SWIX. Менеджер фирмы TOKO (Ханс) довольно жестко критиковал SWIX за распространение дезинформации. TOKO сделали у себя несколько экспериментов, но подтверждения теории SWIX не нашли (летом 1991 самолично разговаривал с Хансом на эту тему). Но уже в начале 1992 года Ханс успокоился, а через некоторое время TOKO стали делать большие упаковки и рассказывать легенды о пропитке непропитываемого. А так как пропитка непропитываемого приводит к дополнительным финансовым расходам и к дополнительным затратам труда, то сработал эффект плацебо, и лыжи поехали быстрее. Смазчики национальных сборных вернулись домой, рассказали смазчикам на местах, и пошли-поехали.

Далее в ходе дискуссии были приведены несколько описаний патентов из области лыжного пластика и смазки. Эта информация слишком объемна и к тому же была приведена на английском языке. Поэтому даем ссылку на сайт с этой информацией: <http://ep.espacenet.com>. Там заходите в Advanced Search, например, с такими параметрами: Select patent database: Worldwide, Keyword(s) in title: ski Keyword(s) in title or abstract: polyethylene.

Патенты были на тему обработки пластика радиацией, про добавление графита в пластик, про носок лыжи из светлого пластика, про пластик с поглощением парафина 1.8 мг/см², про фтористые добавки в пластик и т.д.

Александр Вертышев

То, что не нужны тонны парафина – этоично, но экономия – это уже скорее технологический вопрос. А про большие упаковки – скорее это общая тенденция. Если я нес из магазина один мешок стирального порошка весом 4 кг, а не десять коробок, это не значит, что меня "стимулируют" больше его сыпать при стирке. Как и 2-литровый пакет сока и бочонок пива и т.д.

Леонид Кузьмин

По поводу патентов. Патент – документ, свидетельствующий о праве изобретателя на его изобретение, о его приоритете. То есть, при регистрации патента проверяется оригинальность самой идеи, эффект внедрения данной идеи никто не проверяет (и далеко не всегда это можно проверить), описание эффекта изобретения ложится полностью на совесть изобретателя (организации). Причем в подборке Александра имеется яркий пример вышесказанного, это patent number DE4022286; publication date 1991-02-21; FISCHER GMBH (AT). В этом патенте описывается чудотворный эффект применения прозрачного пластика на скользящей поверхности (с/п) носка лыжи. Я надеюсь, что все участники этого форума достаточно благородны и понимают, что это все лапша, та лапша, которая вешается на уши потенциальных покупателей. Прозрачный пластик на носках лыж применяется только и только в целях увеличения времени экспонирования названия фирмы-производителя на ТВ. Другими словами, 1.8 мг/см² из патента US5189130 могут быть и 0.18 мг/см² и 0.018 мг/см². Уличить фирму YAMAHA CORP во лжи практически невозможно – те, кто имеет специалистов и оборудование для проверки "1.8 или 0.018", сами абсолютно не заинтересованы в истине. Практически все лыжные фирмы заявлены с производителями мазей и в истине тоже не заинтересованы. По этой причине в работе лыжных фирм заметен некий дуализм. Например, "MADSHUS" тратит дополнительные средства, применяя (patent number US5466743) "Cera F base", но не рассказывает о том, что лучшие качества этого материала проявляются только в чистом (свежепропиленном) виде.

...Я утверждал, и утверждаю, что трение скольжения лыжи есть функция $F=Q+k \cdot I$. Q – исходное трение скольжения лыжи, Q напрямую зависит от степени смачиваемости с/п. k – градиент загрязнения с/п. I – пройденная дистанция. Абсолютное большинство лыжников и

специалистов при подготовке лыж ориентируются только на Q . И это ошибочно. На ЧМ 1995 в Thunder Bay после 400 метров ($I = 0.4$) нельзя было прочесть названия фирмы-производителя под прозрачным пластиком носка лыжи, хотя лыжи были подготовлены с применением Cera F... Подготовка лыж для сильного мороза – еще один яркий пример абсурда. Фирмы-производители агитируют за применение сверхжестких, сверхтугоплавких парафинов. Их аргумент – жесткие парафины слабо пенетрируются кристаллами снега. В этом-то и абсурд. Чистая с/п пенетрируется еще меньше, но мы наплавляем сверхтугоплавкий парафин, пережигаем с/п, с трудом этот парафин снимаем, и в результате получаем с/п с бело-серыми пятнами и не очень хорошее скольжение. Правда, интересно? Но мы довольны все равно, ритуал исполнен, а это главное.

...Специалисты фирмы TOKO честно пытались в 1991 году определить, насколько увеличивается количество парафина в поверхностном слое скользящей поверхности после многократных "пропиток". Их эксперимент показал, что вновь процикленная скользящая поверхность после 20 наплавлений-снятий парафина содержит этого самого парафина в поверхностном слое столько, сколько и после одного наплавления-снятия.

Специалисты фирмы Inter Montana Sport (IMS) of Switzerland (крупнейший производитель Sintered UHMW Polyethylene, он же P-tex) считают, что использование парафинов оправдано только в горных лыжах, лыжникам-гонщикам они не рекомендуют наносить парафины, а рекомендуют правильно обрабатывать скользящую поверхность.

Malex

А можно подробней о рекомендациях IMS? Парафин не рекомендуется... Что-то вместо? Или совсем на голых?..

Леонид Кузьмин

Все правильно, "на голых".

Модест Соловьев

Как готовить поверхность БЕЗ парафинов? Что делать с белесыми пятнами, когда поверхность сухая, без парафина? Так и кататься?

Леонид Кузьмин

Серо-белые пятна появляются в первую очередь при пережоге лыж (но не щетками, щетками пережечь практически невозможно). Такие пятна убираются циклевкой. На свежецикленных лыжах при наличии хорошего снежного покрова (без песка, безо льда) можно проехать многие сотни километров, и скользящая поверхность будет оставаться идеально черной (если она графитовая).

Модест Соловьев

То есть Вы предлагаете просто процикливать лыжи и ездить? В далекие годы, когда я накатывал по 500 км в месяц (с марта по май включительно), я и циклевал почти каждый месяц. Еще была такая метода: после проциклевки без всякой обработки прокатить километров 50 по сухому снегу (дело было на северах, где снег тает в конце мая). Без парафина все же катили похуже, даже при -15. По воде и плюсовой

температурае без парафина катили очень плохо. В 1983 году в Кировске на закрытии сезона перед марафоном попробовал покататься на голом пластике, а тогда уже были лужи на снегу, - лыжи скользили очень плохо. Ощущимо помогли парафин и жидккая мазь под колодку.

Леонид Кузьмин

Само собой, циклить надо уметь. Цикля должна быть негибкой и правильно заточенной. В моем случае это 2-миллиметровая пластина из стали HSS (быстро режущая), заточка машинная под углом 85 град. Цикля не должна давать стружку, лыжи не поедут, что-то между опилками и пылью выходить должно. Когда все правильно сделано, поверхность выглядит очень красиво, объяснить трудно, как выглядит, но красиво. Стальная роторная щетка RedCreek (3000 об/мин) делает поверхность еще красивее. Как говорил Туполов: "Некрасивый самолет не взлетит..."



Эти два рисунка к нам в редакцию прислали Леонид Кузьмин для того, чтобы пояснить, что такое хорошая, по его мнению, цикля.

...Если цикля жесткая, по-настоящему острыя, то сильное давление при циклевке не нужно. Движения должны быть довольно быстрые, на каждом движении меняйте угол (угол к направлению движения) постановки цикли. Успех обеспечен.

Модест Соловьев

Вчера вечером подготовил одну лыжу по методу Л.Кузьмина, как я его понял. Пришлось разориться, правда, не на роторную, а на руч-

ную стальную щетку RedCreek (700р) и во время циклевки периодически подтачивать циклю. Затратил на одну лыжу (фишер классик 95 го-да) с нуля 4 часа. Поверхность получилась очень гладкой с готовой структурой, хорошо перламутрово блестит при падении света перпендикулярно поверхности, и совершенно угольно черная при падении света под острым углом. После обработки щеткой поверхность стала выпуклой, сочной, как бы смазанная жиром. Самый главный результат: посмотрел в лупу на капельки воды - угол смачивания отрицательный, как при использовании фтора!

Александр Вертышев

Через месяц, когда ляжет снег, можно будет поэкспериментировать... Одну лыжу циклишь, вторую парафинишь. А если разницы нет, то зачем платить больше :-)))

Леонид Стоноженко

Не ясно, где больше? Часто циклюемая лыжа быстрее уйдёт в утиль, база сострагается и кердык. Кроме того, для большинства лыжников такая циклёнка не по зубам, а значит, снова финансовые затраты. А если даже задаться целью и освоить это дело самому, то заточка цикли - реально проблема, вручную не особо какое качество получается..)

Алексей Ильовский

В результате разыгравшейся (по-другому и не назовешь...) дискуссии выяснилось очень много теоретически интересных вещей о поверхности лыж и их взаимодействии с парафинами. Но, мне кажется, можно сделать уже некоторые вполне практические выводы. Например:

✓ роль циклевки лыжи очень велика, и влияет она на скольжение сильнее, чем парафина;

✓ при традиционном подходе к парафинированию не учитывается (или слабо учитывается) такой фактор, как загрязнение поверхности по ходу гонки;

✓ вызывает сомнения необходимость первичного 20-кратного "насыщения" базы парафином.

Но! Для большинства лыжников (и людей вообще) "религия смазки" останется в прежнем блеске и сиянии, и не только потому, что они ленивы, нелюбопытны и необразованы. Есть еще одна причина: Свикс и К дают ГОТОВУЮ ТЕХНОЛОГИЮ, РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ, АЛГОРИТМ! "Шаг 1", "Шаг 2", ..., и т.д. "Если влажность >75% и снег такой-то – делайте то-

то". Мы вовсе не так доверчивы. Просто у большинства нет физических возможностей откапывать десятки вариантов на разные погоды и для разных пластиков, и приходится что-то брать на веру.

Леонид Кузьмин

Постараюсь ответить по порядку:

1. Весной в Ромашково я потратил 30 мин. на циклевку и обработку обычной латунной щеткой "убитых" "MADSHUS". Другой щетки не было под рукой, а циклю я имел свою.

2. "Готовились ли лыжи для этапов Кубка мира, ЧМ и ОИ в соответствии с высказанными Вами идеями?". Конечно, готовил, но делиться с другими не спешил. И не только по причине конкуренции не делился я своими соображениями, я не хотел сойти за сумасшедшего. Когда в Ромашково на финише гонки три лыжника, за мной приехавшие, спросили, что я делал с моими лыжами такого, что лыжи "дуром перли", я ответил искренне и честно. Они немного обиделись, посчитали, что я их разыгрываю. Так сильна ВЕРА.

3. "И если да, то что и когда Вы, или другие смазчики, делали с лыжами на серьевых гонках, кроме циклевки?". Другие смазчики, как правило, делают то, что приписывают каноны ВЕРЫ. Всё крутится в порочном кругу: порошки сравниваются с порошками; машинные структуры с машинными структурами; етс. Мне кажется, я рассказал уже довольно много конкретного. Вернемся к, несомненно, упрощенной формуле $F=Q+Kl$. Задача смазчика – минимизация интеграла от функции F по l (для простоты принимаем K за константу). Тут возникает проблема, как оценить K (с Q проблем нет)? Мне сильно помогло мое пристрастие к лыжам с прозрачной с/п. Большинство давно перестало пользоваться такими лыжами, а зря. Прозрачный UHMW-PE работает очень неплохо, а в условиях сильно мокрой лыжни всегда превосходит графитовый пластик, прозрачный UHMW-PE более гидрофобен, чем графитовый. Используя лыжи с прозрачной с/п, легко проверять степень загрязнения с/п. Одну лыжу циклюем, а другую готовим (НФ, Сера F), проезжаем 5 км, заходим внутрь, берем туалетную бумагу (фиберлен эконом), мочим бумагу смывкой и проводим от носка по с/п лыжи. Последние два пункта (со свежими кусками бумаги) повторяем до почти полной чистоты с/п. Таким образом, оцениваем K и принимаем решение о варианте смазки. Готовые рецепты давать тут невозможно, но подозреваю, что в лесу близ МКАД (Ромашково) нетрадиционный

Александр ЗАВЬЯЛОВ,
чемпион мира,
двукратный обладатель Кубка мира,
сотрудник компании ЗАО "Фишер Лыжи и Теннис" - дистрибутора "SWIX" в России:

"И ПАРАФИН, И ГРЯЗЬ В СКОЛЬЗЯЩУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ВПИТЫВАЮТСЯ ЗА МИЛУЮ ДУШУ"

— Было такое, у нас в своё время Вовка Аликин бегал всегда на свежепроцикленных лыжах. Он их выцикливал до блестящего и выходил на старт. Но я не пробовал...

Я не берусь комментировать слова Леонида о том, что парафин не впитывается в скользящую поверхность. Но я всегда помню, что лыжи к концу сезона становились жёлтыми или красными именно от впитавшегося парафина соответствующего цвета (например, "ТОКО"). Так что насчёт того, что парафин не впитывается, не соглашусь. Возьмите красный парафин и пропарифиньте лыжи раз десять, и вы увидите, что лыжи стали красноватыми. Просто на чёрном пластике этого не видно. А вот на том прозрачном пластике, что расположено в верхней части лыжи, это сразу же становится заметно невооружённым глазом.

По своему опыту могу сказать, что при обработке лыж, которыми давно пользовались, чувствуется присутствие парафина. И даже если лыжу обрабатывать не на машине, а циклей, то первый снимаемый слой всегда будет более мягкий с присутствием парафина – его, когда снимаешь, всегда можно скатать в комочек. А потом уже следующие слои идут стружечкой. Так что и парафин, и грязь в скользящую поверхность впитываются за милую душу.

А на свежепроцикленных лыжах можно, наверное, бегать только в мороз. Только по сухому снегу с влажностью воздуха не более 50 – 60, максимум 70 процентов. Потому что мы в такую погоду кладём CH4 – очень жёсткий, "стеклянный" парафин, который нагло закрывает все поры и становится идеально гладким, — после применения такого парафина порошок уже не входит в поры.

«МИР СПОРТА»

салон

магазин

АНФИСЫ

РЕЗЦОВОЙ



НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ:

Лыжи прогулочные, гоночные, лыжные аксессуары, смазка, спортивная одежда, кроссовки. Профессиональные 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) 570-38-87

С 10-00 до 19-00

e-mail: mir_sporta@mtu-net.ru

г. Ижевск, ул. Азина, д. 1, кмн. 404.

«Мир Спорта» Тамары Тихоновой

8 (83412) 54-24-09

подход всегда выигрышен. При применении парафинов их слой надо доводить до минимума. Я давно выбросил все нейлоновые щетки, пользуюсь только латунными и стальными.

4. "Свикс и К дают ГОТОВУЮ ТЕХНОЛОГИЮ, РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ, АЛГОРИТМ "Шаг 1", "Шаг 2", ..., и т.д." Swix не имеет настоящей научной программы, эти времена прошли, все делается методом тыка. Когда Swix работал над созданием мазей 2-го поколения (1942-43 г.г.), то это была настоящая научная работа, было сделано специальное оборудование. Мази третьего поколения (карбонофториды) случайно открыл итальянский инженер – любитель лыжных гонок. На мой взгляд, наиболее научно работает ТОКО. Но везде маркетинг идет впереди рациональности.

5. Еще одно наблюдение из практики применения лыж с прозрачной с/п. Чистка лыж мягким горячим парафином не работает. После такой чистки при первых двух проходах все равно сцикливаешь грязный пластик.

6. "Если практика Свикса тоже будет работать в такой сложной системе, как лыжные гонки, то, как минимум, следует признать ее также заслуживающей внимания.." Излишне сильно полагаясь на этот постулат, легко впасть в казуистику. Если смазчик производит 15 различных рабочих моментов над парой лыж, и из них только 2 рациональны, 13 иррациональны, но безвредны, то это не означает обязательность всех 15-ти моментов в подготовке лыж. Хотя, конечно, если есть время и деньги, почему бы и не повторить все 15?

IE

Загадочный материал этот ВМПЭ – парафин не впитывает, а грязь – пожалуйста.

Алексей Жилин



Можно ли обойтись щетками? Ну, скажем, вместо циклевки пройтись латунной или стальной щеткой лишние 20..50.. раз? Пусть это займет больше времени, но шансов испортить лыжи будет меньше.

Леонид Кузьмин



Нет. Не получится. Даже роторной стальной не получится.

Александр Вертышев



Пожалуй, это ключевой момент альтернативной технологии. Если проциклировать лыжу должным образом, то возможно ли поддерживать это состояние, используя только стальную щетку? И как долго можно не циклевать? В про-

тивном случае встает вопрос о времени жизни лыжи. Если активно используемые лыжи придется менять раз в сезон, вот тогда я понимаю, вот это стимуляция спроса !!! :-)) Парафинщикам до этого далеко. Даже не это главное. Если попалась удачная пара, которую берегут, а это редкость, то не жалко ли будет укорачивать ей жизнь? Короче, может оказаться, что оба направления в подготовке лыж обладают своими плюсами и минусами, но при этом одна из технологий проще в исполнении и в целом дешевле, а потому и шире распространена.

Леонид Кузьмин



Для тренировок поддерживать стальной щеткой можно, но перед соревнованиями я бы рекомендовал легко лыжи проциклировать. Что же касается "ключевого момента", то можно сравнить с традиционным на сегодня способом – шлифовка лыж машиной. После трех (иногда и двух, не считая фабричной) машинных обработок на пятках и на носках лыж начинает проглядывать клей. Первая циклевка и в самом деле забирает довольно много времени и пластика (но меньше, чем шлифовка в машине), последующие циклевки занимают 10 - 15 минут, расход пластика на уровне толщины нескольких молекул. Честно говоря, я сам не знаю, сколько пластика исчезает при легкой циклевке, но у меня есть пара лыж, этой паре 6 лет и она была циклена много-много раз, до сих пор клей не проглядывает.

Александр Вертышев



А как быть со структурой? Поскольку не видел, что из себя представляет с/п после правильной обработки, то возникает вопрос – там структура какая-нибудь есть, или она гладкая как зеркало? И если вы наносите структуру накатками, то как потом от нее избавляться? При прогреве с парафином – там вроде понятно, а тут как?

Леонид Кузьмин

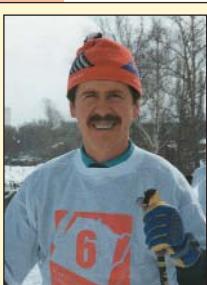


Нет, Александр, зеркальной с/п после циклевки и щетки не будет. Внутренняя структура UHMW-PE откроется, и этой структуры, как правило, хватает на все варианты снега, кроме очень мокрого весеннего. Если дополнительные структуры выдавлены, а не вырезаны, то они сами потеряют свои контуры (полиэтилен аморфен). Ну, а если будет очень холодно, то цикленту можно.

Модест Соловьев



Поверхность не зеркальная, но насыщенно черного цвета, как бы смазанная жиром. На



**Михаил ДЕВЯТЬЯРОВ,
олимпийский чемпион 1988 года,
тренер юниорской сборной команды России:
"ВСЕ, КОГО Я ЗНАЮ, СПЕЦИАЛЬНО НАПИТЫВАЮТ ЛЫЖИ ПАРАФИНОМ"**

— Раньше, когда только начиналась эпоха пластиковых лыж, биатлонист Владимир Аликин часто циклил лыжи перед гонкой и бежал на них. Но больше таких моментов я не помню. А так, все, кого я знаю, после того, как получат новые лыжи со штайншифтом, их специально напитывают парафином, потому что там еще остается крошка, ворс от штайншифта. И эта крошка, ворс потихонечку убираются с каждым следующим циклом наплавления-соскабливания парафина. И я заметил, что чем больше парафинишь лыжи, тем лучше они пропитываются, тем более гладким становится штайншифт.

— Но вы когда-нибудь пробовали сравнивать свежепроткленные лыжи с подготовлен-

ными по погоде?

— Нет, особо не пробовали. Я думаю, что многие, видимо, пробовали, но обожглись на этом деле. Кроме 20-летней давности примера с Володей Аликиным, никогда ни о чём подобном не слышал.

ощущать гладкую, шероховатость при проведении вдоль лыжи пальцами не ощущается.

Malex

Не понимаю, почему Леонид Кузьмин не опубликует свое ноу-хай, например, в "Л.С.", это же бомба! Революция! Свикс-Токо-Фишер-Атомики и К дурят народ! Надо же открыть глаза читателям "Л.С..." Всей стране... Да что уж там - ВСЕМУ МИРУ!

Леонид Кузьмин

В моей практике лыжи с прозрачной с/п (Madshus, Atomic) всегда работали лучше лыж с графитовой с/п на сырой снег. На мороз - 50% на 50%. Такому любителю лыж с прозрачной с/п, как я, всегда было сложно найти хорошие лыжи. Гоночные лыжи с прозрачной с/п выпускаются в небольшом количестве, довод - раскупают их плохо. Причиной этому являются легенды о статическом электричестве и мощная рекламная компания Фишера в конце 80-х годов. Фишер инвестировал в графитовый UHMW-PE и хотел получить отдачу от инвестирования. Например, в каталоге SWIX конца 80-х начала 90-х Гунде Сван объяснял методику наложения Cera F и при этом говорил, что наносить Cera F надо на лыжи с графитовой с/п. Сами понимаете, кто будет покупать лыжи с прозрачной с/п после такой промывки мозгов? Авторитет Гунде Свана в те годы был непререкаем.

Алексей Страхов

Надежды на защиту скользящей поверхности абсолютно не напрасны, так как если не парафинить ее, то она быстро "поседеет".

Леонид Кузьмин

Нет, не "поседеет". Катался на свежепропиленных лыжах в 25 гр. морозы по несколько дней, лыжи не "седели". Катался всю неделю на свежепропиленных лыжах в Понтресин (Швейцария), было 15 гр. мороза, сухой горный воздух, лыжи не "седели". А вот если Вы, Алексей, положите жесткий морозный парафин, то Ваши лыжи "поседеют" через 200 метров. Не так ли?

Алексей Страхов

Мой опыт говорит, что не так. Помнится, в начале года я катался под Смоленском два дня (в сумме 60км) при -15 после нескольких дней морозов под -30 обработал с.п. зеленым Start-ом, так не сильная белесость возникла только в характерных местах - под пяткой и в начале колодки.

Леонид Кузьмин

Я утверждаю, и проверял на практике

свое утверждение много раз, что на свежепропиленных лыжах можно проехать сотни километров в самый страшный мороз, и лыжи не "поседеют". Трудно избежать перегрева с/п при нанесении твердого морозного парафина. От перегрева на с/п появляются мельчайшие чешуйки, эти чешуйки встают дыбом в местах максимального давления снега на с/п. Чем больше перегрел, тем дальше от двух зон максимального давления распространяются белесые пятна. Такие пятна удаляются циклевкой. Наличие "седых" пятен ухудшает скольжение лыж. Делал такой опыт: две пары примерно одинаковых лыж. -18 градусов. Одна пара с голубым (очень твердым) ТОКО парафином, другая пара с красным ТОКО. Скользялась - с голубым катит лучше. Проезжаем с женой 2,5 км, лыжи с голубым ТОКО слегка - слегка "поседели". Скользялась - пара с красным парафином катит лучше. Выводы сами делайте.

Олег Пономаренко

Восточная Сибирь, температура ниже -20 регулярно... Не заметил, чтобы после морозных парафинов лыжи "седели"... Это при том, что сухой перемороженный снег, плюс нечистый, не редкость, скорее обыденность... Я сотни раз накладывал тугоплавкие парафины, и ни разу не пережигал поверхность.

Анатолий Назаров

...Нам трудно доказывать что-либо друг другу, так как всё, о чем мы говорим, не очень очевидно - смазка и обработка только чуть-чуть улучшают скольжение, а всё в основном решают, грубо говоря, ноги и собственно какие попались лыжи.

Леонид Кузьмин

Испытав такое давление от оппонентов, я даже засомневался, а не привиделось ли мне все то, о чем я писал здесь. Помог случай. Катался вчера коньком и встретил на трассе М. Фредрикссона, одного из лидеров сборной Швеции. Полсборной живет в нашем городе (Östersund). Прокатились с ним вместе один круг (6 км), лыжи у нас одинаково катят. Чудеса! Над его лыжами было пролито много литров парафина и пота, а я легко проциклил свои после летнего (без парафина) хранения и уже успел 7 раз на них прокатиться (около 200 км). Снег на кругу на 70% искусственный, а с/п на лыжах почему-то черная до сих пор. Чудеса! На эта паре я каталась с августа 2000 года, много раз циклил, а пластика на с/п хватит еще на 5 лет, волны нет. Много раз применял риллер на этой паре, а с/п до сих пор не развалилась. Совсем чудеса! А основная мысль, которую я пытаюсь донести, это не рецепт лучшего в мире скольжения, это нахождение разумного ком-

промисса. Хотите вы кататься на лыжах? Да катайтесь, а не стойте часами с утюгом, не дышите этой дрянью, дышите чистым морозным воздухом зимнего леса. Не знаю, удалось ли мне убедить вас, или я, как Кассандра, потратил массу времени и сил на призывы, а деревянный конь уже внесен в город, и выносить его никто не собирается.

... Я не знаю, как обстоят дела в России, но в Швеции родители забирают детей из лыжных секций именно по причине усложнения, удорожания лыжных гонок. От родителей требуют участия в подготовке лыж (пропитка), просят сбрасываться на покупку порошков. Не всем это нравится.

Станислав Смеркалов

Даешь циклы в массы! Думаю, любителей лыжных прогулок это еще сильнее оттолкнет, а сколько еще при этом инвентаря попортят! А еще для циклевки нужен станок, да и циклы подтасчивать надо постоянно. Malex правильно говорит, что любители вообще лыжи не смазывают, так что за них можно не беспокоиться.

Alex R.

...Позиция Леонида достаточно ясна: нельзя оценивать качество подготовки лыж без учета пройденных километров, т.е. загрязнения, истирания и т.д. Все его оппоненты ответили в основном, что "не первый год мажем", "не учи ученых", "все так делают", "почтай рекомендации производителей", "а ты кто такой", или аналогично...

Александр Музыка

Опять же из личного опыта... Четыре (кажется) года назад. Середина марта. Грязная лыжня. Гонка 30 км + 3 км разминки + закатка после гонки. Я на Start BM, знакомый на чистых лыжах. Перед гонкой скользяемся. Я уезжаю от него довольно далеко. Гонка. Первые 20 км лыжи работают идеально, последние десять - стоят. После гонки скользяется - он объезжает меня, причем заметного ухудшения скольжения у него не просматривалось. Я-таки у него выиграл, но если бы мы еще километров 10 пробежали, то проиграл бы я. Сделал для себя следующие выводы: 1. Подцикливать лыжи нужно регулярно. 2. Пропитывать не нужно. 3. По грязной лыжне на короткие дистанции можно мазать, на длинные - циклить и на чистых лыжах (особенно если классикой), потому, что в этом случае собираешь еще и жидкую мазь впереди прошедших). 4. В остальных случаях мазать всегда. Аминь!

Олег Пономаренко

...При постоянном подцикливании штайншифт отпадает... Неужели все сборные



Александр ГРУЗИН,

заслуженный тренер СССР:

"НА СВЕЖЕПРОЦИКЛЕННЫХ ЛЫЖАХ МЫ ВСЕГДА ИМЕЛИ КАТАСТРОФИЧЕСКИЙ НЕУСПЕХ"

— Я на заре появления пластиковых лыж попадался на этот фокус несколько раз. Например, на одном из отборочных стартов в Бакуриани перед ОИ в Калгари мы пытались бежать на свежепропиленных лыжах. И у нас был катастрофический неуспех!

Потом на контрольных стартах в сборной команде я много экспериментировал: спортсмены пытались на свежепропиленных лыжах бежать в мороз, в оттепель... И когда бы я ни пытались, я всегда имел отрицательный результат. И поэтому на свежепропиленных лыжах, не обра-

ботанных хотя бы несколько десятков раз парафином, сегодня мне не хотелось бы выпускать своих спортсменов на старт.

— На Олимпийских играх, чемпионатах мира сколько раз вы обрабатываете каждую пару лыж парафином?

— Очень много. Даже перед тем, как выйти на старт на старых, испытанных лыжах, минимум пять-шесть раз. Идёт обработка базовым парафином, потом температурным, потом каким-то специальным, скажем, с содержанием молибдена или иных каких-то компонентов, и только после этого кладётся парафин, подобранный конкретно на этот день, на эту погоду.

4 ноября - 6 ноября
2004

МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
11
лыжный
салон

выставочный
комплекс
ГОСТИНЫЙ ДВОР
МОСКВА
ИЛЬИНКА, 4

т: 202-19-63

www.ertzog.ru

www.salon.superski.ru

организатор
выставки

Эрцог
www.ertzog.ru



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МИР

Турбизнес
ЖУРНАЛ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

доски
СОВРЕМЕННОЕ СПОРТИВНОЕ АКСЕССУАРЫ



ЖУРНАЛ
Men's Health

Основные разделы Салона:

- Спортивная одежда и обувь
- Инвентарь для горных лыж и сноуборда, равнинных лыж, ледовых коньков, параплана, дельтаплана, горного велосипеда, горного туризма и альпинизма
- Фирмы-производители спортивных товаров
- Спортивные магазины
- Канатно-кресельные дороги
- горный туризм, экстрим-туризм

**Пройдут параллельные
мероприятия:**

- шоу на искусственной горнолыжной трассе,
- роллер-шоу, шоу на скалодромах,
- показ коллекций спортивной одежды и аксессуаров сезона 2004-2005 гг.

мира дураки вместе со своими смазчиками?.. Я знаю, что Пылёв, например, делал для своих шлифовку в Австрии, так как уровень того, что делает Завьялов, его не устраивает. Нет, я понимаю, что есть случаи, когда циклёрка или мицрокликёрка помогает, но это скорее исключение, то же относится и к варианту голых лыж...

Леонид Кузьмин

...Устал от всеобщего маразма в лыжных гонках. То, что Вы рассказываете, ярко иллюстрирует ту идиотскую ситуацию, которая имеет место быть. Пылёв ездит в Австрию, шведы в Норвегию, Воронин присыпал лыжи сюда в Эстерсунд (Ларш Свенсон штайншифт делал), Австрия Воронина не устраивала, сборная Германии по биатлону делает штайншифт у Ларша Свенсона здесь в Эстерсунде (как Вы, наверное, заметили, шведы у него лыжи не обрабатывают), даже клубные лыжники ему не доверяют, а сборная Германии доверяет, сам видел. Ни в Австрии, ни в Германии немцы штайншифт не делают, но Пылёв делает, а Завьялову он не доверяет. И т.д. и т.п. Проанализировав вышеизложенное, можно сделать несколько выводов: 1. Большинство "смазчиков" не знает, что они делают; 2. Качество штайншифта не имеет никакого значения, а может, и сам штайншифт ничего хорошего не дает; ... Чем сложнее "смазчик" все делает и объясняет, тем дальше он ездит для обработки лыж штайншифтом, тем больше он дорогостоящих порошков тратит, тем он более "смазчик".

Vasili Smolyanov

Ну вот, не выдержал. Расскажу-таки про свой опыт. Года эдак до девяностого, когда я слегка гонялся, я, как человек, в принципе на слово никому не верящий, в экспериментальных целях издевался над скользячкой всевозможными способами. Результатом стало твердое мнение, что на тот момент не существовало парафинов, которые могли бы конкурировать со свежепропиленными лыжами в подавляющем большинстве случаев при температурах от ++ до -12. При низких температурах, особенно при высокой влажности, голые лыжи вставали, но и парафинов в те времена достойных не было. Как ни странно, очень хорошие результаты получались при нанесении тонким слоем под негорячий утюг какого-нибудь "зеленого" PEKСа. Тогда же я выяснил для себя, что

цикливание - тоже вещь весьма неоднозначная. Мне однажды попал в руки комплект японских предметных стекол, отличавшихся идеально отшлифованной гранью. Отцикливанная таким стеклом поверхность получалась абсолютно планарной и глянцевой, просто загляденье, только вот лыжи не ехали... И накатка не помогала. Лучшие же результаты, на мой взгляд, достигаются при цикливании инструментом, имеющим небольшой заусенец на режущей кромке. Поверхность получается бороздчатая, но едет ведь! Когда в постперестроочные времена я, обновив инвентарь, вновь встал на лыжи уже в ранге ветерана, выяснилось, что появление сильнотористых парафинов слегка изменило картину. Должен признать, правда, что откатывался я всегда ДО гонки, и никогда не сравнивал скольжение лыж, проехавших некое расстояние. Да и лыж с прозрачной СП у меня давно уже нет. Поскольку уничтожительных комментариев по поводу езды на голых лыжах я в свое время уже наслушался, сразу оговариваюсь, что все вышесказанное - только мой личный опыт и ничего более, так как убеждать людей, долгое время пускавших под утюг неимоверные количества енотов в виде парафина и порошка, в том, что усилия их были напрасны, дело не только неблагодарное, но и жестокое.

Алексей Ашитко

О чем спор? О какой вере и кому идет речь? Менеджеру Свикса? Все лыжники, кроме Леонида, верят, а он нет? Вы можете представить реального тренера/смазчика, который верил бы кому/чему-нибудь, кроме своих ощущений? Вы тренера живого когда-нибудь видели?

...Повторяю, что езда на чистых лыжах может рассматриваться как ОДИН ИЗ вариантов смазки. В 98% случаев как самый плохой. Это проверено на практике МНОГО раз. И после 5, и 25, и 50км. Два случая из 100 - это тоже немало (если знать, как их достичь) для спорта высших достижений, но то, что их сможет достигнуть любитель, вероятность нулевая. Согласен с Леонидом: главное - знать принципы смазки (цикливки), а не искать готовый рецепт.

Леонид Кузмин

Чем объясняется такая стадность? Алексей, объясните, пожалуйста, почему ощущения чувствительных "смазчиков" с миллиметровой точностью следуют за инструкциями фирм-из-

готовителей?

Алексей Ашитко

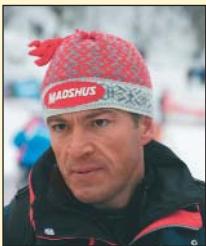
Почему стадность? Все мажут очень по-разному, используя разные приемы. Одни только структуры наносят десятком способов. А то, что они придерживаются рекомендаций фирм (не всегда строго), так это нормально...

... И отчего Вы так устали? Вы же не мотаетесь по миру. А остальные поступают так, как считают нужным. А то Вы как примадонна. И набросились на Вас, и консерватором считают. Ну прямо Джордано Бруно. Можно картину писать "оголтые парафинщики топят Леонида в бочке с парафином". Только цикля плавает по поверхности...

Леонид Кузмин

Дебаты пошли по кругу, аргументов новых нет... В летнее время я много катаясь на шоссейном велосипеде (Giant TCR 2). И даже принимаю участие в соревнованиях. По этой причине интересуюсь техническими вопросами вокруг велосипеда. В велосипедных кругах есть один механик по имени Шелдон Браун (Sheldon Brown), он имеет свой сайт в Инете <http://www.sheldonbrown.com/>. Так этот Шелдон часто дает советы, которые расходятся с рекомендациями фирм-изготовителей. Его советы, как правило, более просты и менее затратны. Что удивительно! На него очень часто ссылаются участники форума gcs.bicycles.tech. То есть никакого недоверия, никакой агрессии, все благодарны ему за более простые и более дешевые способы смазки, ремонта, наладки, и т.д. и т.п. по сравнению со способами фирм-изготовителей. Неужели велосипедисты более разумны, чем лыжники?

...Когда я работал на Ski-Go, расфасовывал порошок С44, порошок поставлялся из Германии в 3-килограммовых банках. На банке были только условные обозначения продукта. Такой же в точности порошок поставлялся и на Briko. И один из двух порошков Briko в то время насыпался из той же банки, что и С44. Тогда я не мог рассказывать об этом. Каково же было мое удивление, когда "смазчики" разных стран на ЧМ 1993 в Фалуне живо обсуждали со мной достоинства и недостатки этих двух порошков и получали прямо противоположные результаты в своих тестах. Такова точность тестов на скатывание. Но о главном. Почему про-



Иван Кузмин,
заслуженный мастер спорта России,
чемпион мира по лыжному ориентированию,
руководитель Торгового дома "Лыжный мир" - дистрибутора "ТОКО" в России:
"В ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ СВЕЖЕПРОЦИКЛЕННЫЕ ЛЫЖИ ВЫИГРЫВАЮТ"

Я знаю своего брата, наверное, чуть ли не лучше всех, и знаю, что он давно отстаивает эту точку зрения — еще с тех времён, когда он сам гонялся. Он, фактически, стоит на позициях производителей пластика, которые идут своим путем — разнообразие всевозможных добавок, новые технологии изготовления самого пластика приводят к тому, что скользящая

поверхность работает всё лучше и лучше. В то же время производители смазки точно так же не стоят на месте и развиваются в своё направление. И при этом производители пластика являются для них в определенном смысле конкурентами.

Моя личная точка зрения заключается в том, что сегодня для достижения успеха важны и пластики, и нанесенная на него структура, и смазка. Хотя, должен признать, что в определенных условиях свежепропиленные, чистые лыжи выигрывают. Это бывает поздней весной, когда снег старый, грязный. В этих условиях любая смазка поначалу выигрывает у свежепропиленных лыж, но тут же начинает собирать грязь и начинает проигрывать чистым лыжам.

Я знаю, что в прошлом году Леонид гонку в Ромашково бежал на свежепропилененных



К УСПЕХУ!

Поздравляем с победами в крупнейших российских марафонах – «Лыжня России» и «Московская лыжня» белорусского гонщика Сергея Долидовича. Своим успехом он подтверждает надежность лыжных палок KV2. Не только он выбрал швейцарские палки, но и сборная Казахстана с этого года с успехом выступает на этапах Кубка мира в одежде и на палках KV2.



Феноменальным рывком белорусский гонщик Сергей Долидович (№202) обыгрывает на финише «Лыжни России» 2004 года одного из лидеров сборной России Владимира Вилисова и других гонщиков.



Дистрибуторы KV2:

Москва – «ЮВЕНТА СПОРТ» – т. (095) 196-0497, т.ф. 942-3943
Санкт-Петербург – «ГАЙС-СПОРТ» – т. (812) 598-1827; т.ф. 597-0270
Екатеринбург – Мошкин Эдуард – т.ф.: (3432) 609-393, 691-820

SKI-SKETT



SKI SKETT BULL

На мягкой резине
на любой асфальт



SKI SKETT SHARK

Тренировочные для
конькового хода на узкой резине

МОСКВА «ЮВЕНТА-СПОРТ»

ул. Гамалеи, 12

т.: (095) 196-0497, 942-3943

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ «ГАЙС-СПОРТ»

пр. Художников, 22/2

т.: (812) 598-1827, 597-0270

ЕКАТЕРИНБУРГ мошкин Эдуард

т.: (3432) 609-393,
691-820



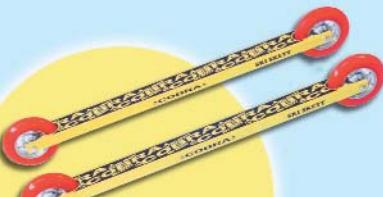
SKI SKETT NORD CL

Тренировочные для
классического хода



SKI SKETT FIRE PL

Тренировочные для
конькового хода на узкой резине



SKI SKETT COBRA PRO

Гоночные для конькового хода,
на которых выступают
сборные многих стран

фессионалы во многих других областях, по сравнению с менеджерами фирм-производителей, знают более дешевые и простые решения, и люди их за это ценят, а почему "смазчики" все всегда усложняют, все их способы не менее сложны и не менее дорогостоящи, чем способы менеджеров фирм-производителей? Почему? Следуя простой логике, такого быть

не должно, но почему-то есть.

Модест Соловьев

Почему в лыжах такой маразм? Почему в лыжах нет такого, как в велосипеде? По-моему, причина в высокой степени неопределенности результатов применения той или иной технологии подготовки снега. Эта неопределенность

вносится широким диапазоном температур, структуры снега, состояния трассы, наличия грязи и других факторов. В велосипеде такой неопределенности нет. Соответственно, у фирм-изготовителей нет таких широких возможностей для манипуляций потребителями.

Ответы фирмы IMS (ведущего производителя высокомолекулярного пластика для скользящей поверхности лыж) на вопросы, заданные Александром Вертышевым.

**IMS Kunststoff AG,
Urs Geissbuhler, Irene Grob**

– Какое количество парафина может впитать скользящая поверхность из пластика P-tex? (Например, в патенте на лыжный пластик № US5356573 указано число 1,8 мг на см²).

Первый ответ (Irene Grob):

– Поглощающие свойства пластика (количество парафина, растворяющегося в полиэтиленовой базе, измеренное при температурах, симулирующих горячее нанесение парафина с помощью утюга):

Экструдированные базы - от 1,2 до 1,6 мг/см²

Спеченные (Sintered) базы - от 1,6 (для Electra carbon black) до 2,2 мг/см² (для P-tex 4000)

Второй ответ (Urs Geissbuhler):

– Максимальное количество парафина с температурой плавления 50 градусов Цельсия, который растворяется в пластике P-Tex, зависит от плотности P-Tex, от его марки. Чем ниже плотность, тем больше парафина растворяется в полиэтилене. Вообще говоря, высокомолекулярный полиэтилен (ultrahighmolecularweight, UHMWPE) поглощает больше парафина, чем экструдированный полиэтилен высокой плотности. Максимальное количество парафина в UHMWPE при комнатной температуре может составлять до 10%.

– Насколько важна способность впитывать парафин для современной скользящей поверхности? Или есть другие важные свойства?

– Представляется, что поглощение парафина может быть важным для гоночных лыж, но не для обычных лыжников. Наиболее важными факторами для хорошего скольжения представляются структура поверхности и проводимость тепла.

– Как глубоко может проникать парафин в пластик из высокомолекулярного полиэтилена? А в экструдированный дешевый пластик?

– Парафин может проникать сквозь всю толщину полиэтиленовой базы, если парафин накладывается горячим способом, и процесс повторяется много раз. То же самое относится и к экструдированным базам, только процесс проникновения будет медленнее.

– Какая основная цель увеличения впитывающей способности пластика? Если парафин стирается со скользящей поверхности из-за абразивных свойств снега, то что может помочь сохранить скольжение в этом случае? Может ли впитавшийся парафин диффундировать к поверхности?

– Парафин может перемещаться в полиэтиленовой базе во всех на-

правлениях. По моему мнению, функция парафина в основном состоит в том, чтобы сделать поверхность пластика более гладкой, потому что после шлифовальной машины на фабрике поверхность полиэтилена все равно остается в большей или меньшей степени неровной, необработанной.

– Если основная функция парафина – сглаживать мелкие неровности скользящей поверхности, то для чего разрабатывают пластик для скользящей поверхности, который хорошо поглощает парафин?

– Полиэтилен низкой плотности может впитать больше парафина, который может "выпотевать" ("exsudate" в оригинале) на холода из базы, и поэтому продолжать сглаживать неровности на скользящей поверхности.

– Что обладает большими гидрофобными (водоотталкивающими) свойствами – парафин или P-tex пластик? Велика ли разница?

– Гидрофобность парафина и полиэтилена примерно одинакова.

– Как влияет поглощение грязи парафином на скольжение? Как уменьшить влияние загрязнения?

– Поглощение грязи парафином отрицательно сказывается на скорости скольжения. Избежать поглощения грязи можно – не используйте парафин.

– Каково ваше мнение о том, что "чистая" (непарафиненная) скользящая поверхность может скользить лучше смазанной? (Известно, что чистая, хорошо отциклеванная лыжа иногда действительно скользит лучше.) Каковы погодные условия, в которых проявляется этот феномен?

– Я соглашусь, что хорошо обработанная скользящая поверхность не нуждается в смазке, чтобы быть быстрой (может быть, за исключением гонок). Статистики о том, в каких условиях чистая база едет лучше или хуже смазанной – нет.

– Что реально означает термин "пережженная база" (скользящая поверхность)?

– Обычно это результат слишком большого давления при шлифовке лыж камнем на шлифовальной машине, выглядит как "апельсиновая корка".

Горячий утюг (около 200°C) не окисляет полиэтилен, но изменяет его кристаллизацию, понижает процентное соотношение кристаллического и аморфного полиэтилена в базе. Менее кристаллический полиэтилен скользит лучше на "теплом", аморфном снеге, но хуже скользит на холодном кристаллическом снеге.

– В методичке SWIX говорится об окислении не покрытого парафином пластика во время хранения. Что реально происходит?

– Современные (черные, Electrab) P-tex скользящие поверхности не подвержены окислению во время хранения. Окисление скользящей поверхности возможно при использовании горелки для снятия мази.

Шведская фирма RED CREEK является ведущим производителем роторных щеток для обработки беговых, прыжковых и горных лыж, а также сноубордов. Продукция фирмы хорошо известна в мире лыжного спорта и заслужила самые высокие оценки среди сервисменов ведущих национальных сборных по лыжному и горнолыжному спорту, биатлону, прыжкам на лыжах с трамплина и двоеборью.

RED CREEK в России представляет фирма «ГАЙС-СПОРТ».

Ознакомиться с образцами коллекции 2004/2005 года и сделать заказы на следующий зимний сезон Вы можете на сайте фирмы: www.skiline.ru



«ГАЙС-СПОРТ»

Санкт-Петербург, пр. Художников д. 22/2
Телефоны: (812) 598 18 27, (812) 597 92 08
т./ф.: (812) 597 02 70; факс: (812) 597 22 40
E-mail: info@skiline.ru



Рукожатка 100/200 мм
Рукожатка с защитным конусом
для обработки беговых/горных
лыж и сноубордов



Роторная пробка
Роторная пробка для
плавления
фторуглеродных порошков



Жесткая коричневая
нейлоновая щетка
для удаления излишков
парафина



Тонкая латунная щетка
для подготовки поверхности
перед нанесением смазки



Тонкая стальная щетка
Глубоко проникает в бороздки
структурь и открывает поры
в скользящей поверхности лыжи

Собрав этот материал из множества разрозненных кусочков и откликов, "Л.С." посчитал необходимым отправить его "автору скандала" — самому Леониду Кузьмину — для сверки. Нам не хотелось, чтобы в результате выборочного цитирования основная мысль Леонида оказаласьискажённой или неправильно истолкованной. В результате Леонид приспал свой нижеследующий комментарий к уже собранной и готовой к печати статье. Мы не уверены, что поступаем абсолютно корректно, публикуя эти теперь уже комментарии к комментариям. Но, будем надеяться, что наша главная задача — донести максимум разносторонней информации о предмете сегодняшнего разговора — от этого всё же не пострадает.

Итак, слово вновь Леониду Кузьмину:

"...Сейчас уже февраль 2004 года, а вся дискуссия началась в начале ноября 2003, поэтому возникает необходимость попытаться все логически связать.

В декабре 2003 — январе 2004 г.г. я с помощью электронной почты и телефона связался с Montana Sweden AB (шведский филиал IMS Kunststoff AG, менеджер Клас Хокан Шолунд (Claes Hakan Sjolund) и с ISOSPORT GmbH, менеджер по новым разработкам Клаус Крен (Klaus Krenn)). IMS и ISOSPORT являются ведущими производителями скользящей поверхности (с/п) лыж, в последние годы ISOSPORT обогнал IMS и лидирует как по объемам, так и по технологиям. Приведу здесь резюме нашей корреспонденции:

- ✓ Поры в высокомолекулярном полиэтилене (ВМПЭ или УНМВ-РЕ) полностью отсутствуют. ВМПЭ имеет вкрапления (домены) аморфного полиэтилена, жидкий парафин смешивается в этих доменах с аморфным полиэтиленом, идет процесс растворения, никакой пропитки нет. Растворение плюс поверхностная адгезия дают 1,6 – 2,2 мг/см². По мнению Класа Хокана растворенный парафин снижает скользящие свойства лыж. Охлажденная на морозе с/п выталкивает излишки парафина ("потеет"), а увеличение толщины пленки парафина ухудшает скользящие;
- ✓ Чистая с/п обладает хорошими грязеотталкивающими свойствами. Фоторуллероды (карбонофориды) и парафины значительно ухудшают грязеотталкивающие свойства с/п. Гидрофобность и "грязефобность" не одно и то же, отнюдь;
- ✓ ВМПЭ тверже любого морозного парафина, и по этой причине меньше пенетрируется жесткими кристаллами снега;
- ✓ Порошки фоторуллеродов лучше держатся при нанесении на совершенно чистую с/п;
- ✓ Нанесение парафинов ухудшает антистатические свойства графитовой с/п;
- ✓ И IMS, и ISOSPORT неоднократно пытались наладить сотрудничество с производителями мазей скольжения, но безрезультатно. Каждый идет своей дорогой. Про дорогу производителей парафинов даже песня сложена: "Дорога без конца, дорога без начала и конца...";

Я был не прав, когда утверждал, что парафины удерживаются только за счет адгезии. Но если суммировать все сказанное специалистами IMS и ISOSPORT, то вопрос о природе удержания парафинов на с/п представляется несущественным. Вывод однозначен - парафинам не место на скользящей поверхности лыж.

Единственный случай, когда нельзя обойтись без парафинов, это когда с/п лыж подверглась так называемому штайншилфту. Вернее сказать, выход есть. Надо просто сцикличить этот самый штайншилфт. Если не сциклировать, то предстоит длительный процесс многократного нанесения-снятия парафинов. А если не сциклировать и не "пропитывать", то лыжи не поедут, микроворс, полученный при штайншилфте, мешает.

Штайншилфт применялся с середины 80-х годов для обработки с/п горных лыж. В горных лыжах это оправдано. Проциклировать такие лыжи практически невозможно из-за стального канта. Микроворс не оказывает практического влияния на скольжение, слишком велики скорости и давление на с/п в горных лыжах. Микроворс самоликвидируется. Смазчики сборной Швеции по горным лыжам с недоумением слушают рассказы о 150-кратных "пропитках" лыж в сборной по лыжным гонкам.

В начале 90-х годов производители и продавцы машин для штайншилфта решили освоить лыжегоночную целину. И целину они освоили быстрее, чем это сделал мой тезка Л.И.Брежнев. Причем, развитие событий в гоночных лыжах тоже идет по советскому сценарию. Если менеджеры фирм-производителям скажут "пропитывать" 20 раз, то на местах доведут пропитку до 50 и больше раз.

Одна знакомая шведская байдарочница (олимпийский чемпион) рассказывала, насколько упростились подготовка и хранение лодки и весел, сделанных из композитов. А в лыжах наоборот. Перед самыми ответственными стартами на подготовку деревянных лыж тратили не больше 30 минут. А сейчас?! Кто дураки - гребцы или лыжники?

Теперь постараюсь ответить моим именитым оппонентам:

"НА СВЕЖЕПРОЦИКЛЕННЫХ ЛЫЖАХ МЫ ВСЕГДА ИМЕЛИ КАТАСТРОФИЧЕСКИЙ НЕУСПЕХ" (А.Грушин) — Не понимаю, почему надо было это делать на ответственных стартах? Для того, чтобы опровергнуть хорошую идею? Почему не пробовать циклы из разных марок стали, с разной заточкой на тренировках, а при достижении хорошего результата не готовить лыжи к соревнованиям? Впрочем, Александр Алексеевич Грушин — яркий представитель бытующей в лыжных гонках философии невозможности достичь чего-либо хорошего малой кровью. Увы, эта философия распространяется как на тренировки, так и на подготовку лыж.

"И ПАРАФИН, И ГРЯЗЬ В СКОЛЬЗЯЩУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ВПЛЫВАЮТЫА ЗА МИЛУЮ ДУШУ" (А.Завьялов) — Да, немного "впитывается", но к чему это приводит?

"ВСЕ, КОГО Я ЗНАЮ, СПЕЦИАЛЬНО НАПИТЫВАЮТ ЛЫЖИ ПАРАФИНОМ" (М.Девятьев) — Заслуживает внимания тот факт, что сам Михаил Девятьев свежепроцикленных лыж никогда не пробовал. В этом и заключается фундамен-



Камчатка, 2002 год. В преддверии Авачинского марафона.

тальной ошибке. Напарафиненные лыжи с штайншилфтом сравниваются с другими напарафиненными лыжами со штайншилфтом, а сравнения с "контрольной группой" — свежепроцикленными лыжами — никогда не делается. Все, кто изучал теорию планирования эксперимента, понимают, о чем я говорю.

"В ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ СВЕЖЕПРОЦИКЛЕННЫЕ ЛЫЖИ ВЫИГРЫВАЮТ" (И.Кузьмин) — Я не могу согласиться со своим братом в том, что производители пластика являются конкурентами производителям смазки. Если мы сможем упростить процедуру подготовки лыж, если маститые специалисты перестанут рассказывать леденящие душу истории о 150-кратных "пропитках" и 5-кратных нанесениях дорогостоящих порошков, то мы привлечем очень большое количество любителей в наш вид спорта. А это будет выгодно всем — и производителям, и потребителям.

Ко всем этим выводам я пришел не однажды. Ни яблоко мне на голову не упало, ни таблица не приснилась. В 80-х годах сам часто бегал на свежепроцикленных лыжах, но, само собой, помалкивал. Потом переезд за границу, море разных парафинов, Сера F. Оять бес попутал, стал "пропитывать" и другие ритуальные танцы выполнять. Но ЧМ 1995-го года дал толчок в правильном направлении, и я постепенно полностью отошел от линии партии и правительства. И не жалею. Сейчас я работаю в университете города Эстерсунд (Östersund) и занимаемся исследованиями в области взаимодействия лыжи со снегом.

После всех многочисленных публикаций в <http://www.skisport.ru/forum/>, на мою электронную почту и в самом форуме стали появляться благодарности от лыжников, осмелившихся отойти от устоявшихся канонов. Учитывая склонность большинства людей охотно публиковать свои жалобы и менее охотно — свои радости, можно сделать вывод, что в моих методиках есть рациональное зерно.

Желаю вам всем в ближайшем будущем конвертировать часы, проведенные за смазкой лыж, в часы, проведенные в зимнем лесу".

ОТ РЕДАКЦИИ:

Итак, всё-таки: парафинить лыжи, или циклить? Тех, кто ждёт от нас конкретного совета, мы разочаруем, потому что совета не дадим. Можем лишь засвидетельствовать: точка зрения, высказанная Леонидом Кузьминым на сайте "Л.С.", заставила очень многих наших читателей усомниться в необходимости буквального (о точности до буквы, до цифры), следования "каноническим" рекомендациям ведущих производителей смазки, и побудила заняться собственными экспериментами. Чего мы исключне и вам желаем.



ОБ АВТОРЕ:

ВЛАДИСЛАВ ИВАНОВИЧ КОРПУСОВ, 64 ГОДА. ОКОНЧИЛ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ МХТИ ИМ. МЕНДЕЛЕЕВА. ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР, АВТОР РЯДА ИЗОБРЕТЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ХИМИИ И РАДИОЛОКАЦИИ. МАСТЕР СПОРТА ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ. НЕОДНОКРАТНЫЙ ПРИЗЁР И ЧЕМПИОН Г. МОСКВЫ В 50-Е ГОДЫ В ЧЕТВЁРКАХ, ПРИЗЁР В 60-Е ГОДЫ — В ВОСЬМЁРКЕ. ТЕОРИЮ СПОРТА ПРОШЁЛ У ВЫДАЮЩИХСЯ ПРАКТИКОВ-ТЕОРЕТИКОВ ГРЕБЛИ А.М.ШВЕДОВА И А.Н.ШЕБУЕВА.

В ЛЫЖНОМ СПОРТИВНОМ СТРОЮ БОЛЕЕ 50 ЛЕТ. КАК ГОВОРИТ О СЕБЕ С УЛЫБКОЙ ВЛАДИСЛАВ ИВАНОВИЧ, НАЧИНАЛ ОН В СЕКЦИИ СЮПА - СТАДИОНА ЮНЫХ ПИОНЕРОВ Г. МОСКВЫ, А ПРОДОЛЖАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И СЕЙЧАС В СЮПЕ - СОЮЗЕ ЮНЫХ ПЕНСИОНЕРОВ Г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

АКТИВНЫЙ РЕВЕРС В ОДНОВРЕМЕННЫХ ХОДАХ

В этой статье ваше внимание обращается на более эффективный способ окончания толчка палками в одновременных ходах по сравнению с известным. Этот способ позволяет по нескольким причинам достигать большей скорости передвижения.

Под словом «реверс» ниже понимается возврат (подъём) туловища в цикле толчков из наклонённого в исходное состояние, соответствующее началу следующего толчка.

Суть отличий и преимуществ предлагаемого активного реверса от известного, пассивного, удобнее показать на примере одновременного бесшажного хода (в дальнейшем — о.б-ш.х.), поскольку в нем отсутствуют какие-либо толчковые и маховые движения ног, но зато присутствует наибольшая амплитуда наклона туловища. На рис.1 приведена привычная, растянутая по лыжне покадровка поз лыжника для о.б-ш.х..

Эта покадровка наглядна, информативна, однако создает не совсем точное представление о временной и пространственной динамике движений различных частей тела и палок. В

дополнение к этому изображению приводится схематическая покадровка движений — рис.2, на котором точка опоры палок не смещается весь период отталкивания, как это имеет место в реальности.

При построении отдельных поз, части которых обозначены цифрами 1–6, на рис.2 соблюдено постоянство отношений длин палок, рук, туловища и ног между собой, убранны степени свободы в локтевых и коленных суставах, а также до момента окончания движения туловища вниз, до горизонтального положения, сохраняется постоянный угол между распрямлёнными руками и туловищем. Все эти ограничения мышечно достижимы на

практике, и такая жесткая конструкция необходима для минимизации амортизационных потерь и передачи усилий между палками, многосуставным телом лыжника и лыжами. Для обеспечения устойчивого положения равновесия в каждой позе выдерживалось условие нахождения центра тяжести (в дальнейшем ц.т.) предполагаемого тела над стопой. Несколько выше этого ц.т. показано (в позе 1) расположение ц.т. туловища (с учетом веса головы, рук).

Из рис.2 видно, что палки во время толчка составляют различные углы наклона с к поверхности опоры, а их рукоятки движутся по дуге окружности (пунктир), а смещение проекции



Рис. 1



Комментарий «Л.С.»

Андрей Кондрашов,
кандидат педагогических наук:

ИНТИУЦИЯ ЗАСТАВЛЯЕТ МЕНЯ ВЕРИТЬ АВТОРУ



Противоречивое впечатление осталось после знакомства со статьёй о так называемом «активном реверсе». Во-первых, мне трудно было разобраться досконально в математическом обосновании обсуждаемого вопроса (образование — не хватает); тем не менее, интуиция заставляет доверять автору. Мне симпатичен обстоятельный, серьёзный, а главное — свежий подход автора к давно забытым проблемам техники лыжных ходов. Как ни странно, со временем появления конькового стиля никто по-настоящему скрупулезно не зани-

мался его изучением так, как в своё время был «разложен по полочкам» классический стиль стараниями Д.Донского, Х.Гросса, В.Манжосова и др. Их исследования стали основой отечественной, тогда — советской, но НАШЕЙ школы и методики, которую признавали и изучали во всём лыжном мире. Сегодняшней спортивной науке не хватает прежних подвижников. Не стану утверждать, что новый автор — носитель революционных идей, но появление инициативных людей всегда радует. Рано говорить и о разностороннем исследовании конькового стиля, потому что в статье затрагивается всего лишь один аспект изучения техники, да и тот имеет непосредственное отношение к классическому одновременному бесшажному ходу. Правда, этот ход лежит в основе практически всех коньковых способов передвижения. Вот почему данное исследование любопытно с точки зрения изучения новой лыжной техники.

В своё время, работая руководителем комплексной научной группы в сборной команде страны, мне тоже довелось детально знакомиться с кинематикой (то есть внешним

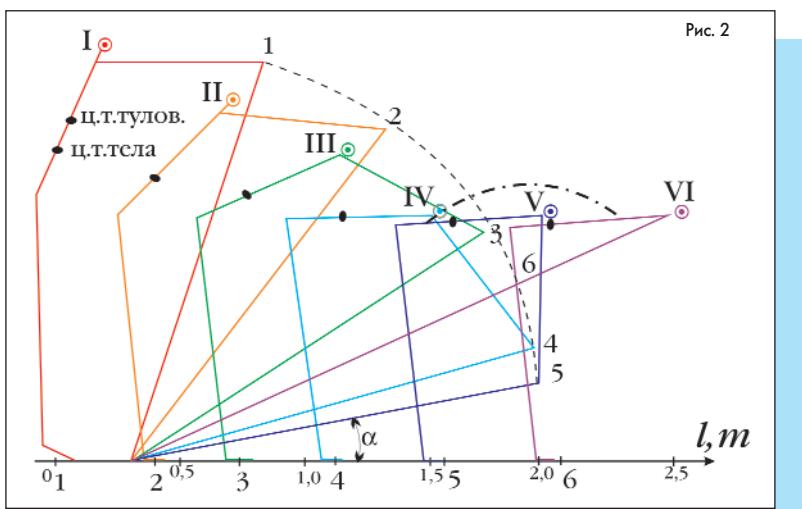


Рис. 2

ц.т. тела по лыжне, соответственно, происходит на длину палок и 1 – 2 ступни лыжника, что позволяет оценить время для прохождения той или иной позы от начала толчка, зная или выбирая среднюю горизонтальную скорость.

Из рис. 1 и 2 понятно, что фаза толчка фактически состоит из двух частей: в первой (позы 1 – 4) — за время t_1 идет вертикальное снижение ц.т. тела в основном из-за наклона туловища, а во второй — за время t_2 вертикальное положение ц.т. туловища и тела практически не меняются (позы 4 – 6). Можно заметить, что при непрерывном давлении рук на палки при переходе из позы 1, когда туловище имело нулевую вертикальную скорость, в позу 4, когда туловище уже тоже оказалось с нулевой вертикальной скоростью, был период разгона туловища по вертикали с ускорением, а затем — торможения с другим ускорением.

Ясно, что если в первой части толчка активнее работают многие мышцы всего туловища, особенно брюшного пресса, и усилению толчка в этот момент помогает вес туловища, а руки выполняют как бы роль передающего усилия звена, то во второй части мышцы брюшного пресса,

удерживая туловище в горизонтальном положении, менее активны, однако мышцы плечевого пояса и рук продолжают усиленную работу и меняют угол между руками и туловищем.

Мы видим, что если в первой части толчка происходит резкое изменение угла наклона палок и туловища с одновременной группировкой тела и как бы подтягиванием его к рукояткам, чему способствует перевод части веса тела с лыж (ног) на палки, то во второй части толчка угол наклона палок изменяется существенно меньше, мал он и по абсолютной величине, в связи с чем мало и снятие веса с лыж, и происходит выталкивание тела вперед, за дугу перемещения рукояток. Оба этих действия (подтягивание и выталкивание), обусловленные горизонтальной составляющей силы толчка и её обратной реакции, зависят в основном от силы мышц. А вертикальная составляющая силы толчка и её обратная реакция зависят как от силы мышц, так и от веса тела.

Обратная реакция горизонтальной составляющей толчка — рис.3, направленная в сторону движения, реализует его, а обратная реакция вертикальной составляющей толчка во второй его части не реализуется в вертикальном перемещении туловища.

рисунком) лыжного хода ведущих спортсменов. Я заметил, что рекомендации, ставшие едва ли не техническими канонами, заставляют лыжников начинать выпрямление туловища в одновременном бесшажном ходе (ОБХ) сразу после окончания отталкивания палками. На практике данное требование редко выполнялось и большинство лыжников независимо от квалификации нарушало указанный совет, что легко просматривалось на кинограммах. Даже если достать некоторые фотоматериалы техники гонщиков на деревянных лыжах (например, поколения Василия Рочева-старшего, который часто появлялся в методических материалах в качестве учебного эталона), то можно обнаружить несоответствие исполнения и рекомендаций по части обсуждаемого аспекта. На мой взгляд, В.Рочев-младший тоже заслуживает комплимента за эстетику лыжного хода (спасибо тренеру-отцу), и в его исполнении «активный реверс» более очевиден. Тогда, лет 20 назад, я не мог найти объяснение замеченной особенности ОБХ, считая её недостатком, может быть, даже ошибкой в технике лыжного хода. Автор статьи об «активном реверсе», кажется, увидел рациональность в считавшемся ранее недостатке и попытался обосновать свою точку зрения. Интуиция заставляет меня верить автору. Не знаю, насколько убедительной и понятной покажется вам его позиция, но я приветствую появление новых инициативных людей, способных приводить аргументы в дискуссии, в которой, как известно, рождается истина.



MARPETTI

Беговые лыжи
от 800 руб

ботинки
от 775 руб

крепления
от 150 руб

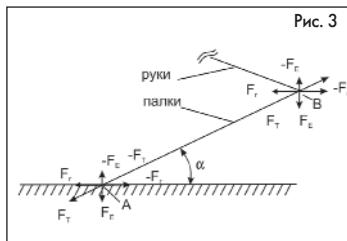
палки
от 150 руб

MARPETTI

По лучшим 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: skcant@kant.ru
- **Москва** - м. Полежаевская, 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



ща, так как гасится мышцами брюшного пресса.

На рис.3, в точке А — опоре палок, наклоненных под углом α к поверхности, показано разложение равнодействующей силы толчка на горизонтальную и вертикальную составляющие и соответствующие им реакции опоры, направленные в обратную сторону, а также показан перенос этих всех сил в точку В — рукоятку палок.

На рис.2 штрихпунктирная дуга показывает возможные изменения положений плечевого пояса при постоянном положении рукояток в точке 4 на дуге их перемещения, если у тулowiща при этом будет свобода движения в тазобедренном суставе относительно фронтальной оси. А если не задерживать при этом рукоятки в точке 4, то тулowiще может занять последовательно позы V и VI, показанные на рис.4.

В позе VI рис.2 руки и палки составляют прямую линию, и это — граничный момент окончания толчка, длившегося в течение времени t_1+t_2 . Минимальное время на подготовку к следующему толчку зависит от скорости подъёма тулowiща и вывода рук из позы VI до позы I следующего цикла и является временем фазы скольжения t_3 . В течение времени t_3 подъём тулowiща осуществляется за счет мышц спины, поскольку толчок уже был закончен ранее. Такой возврат тулowiща — **пассивный реверс**.

В предполагаемом построении

движений (технике) с **активным реверсом** — рис.4 — подъём тулowiща начинается сразу после окончания времени толчка t_1 (после достижения позы IV) и идет за счет мышц плечевого пояса и рук, но не мышц спины, а мышцы брюшного пресса в этот момент следует расслабить. Они теперь не должны удерживать тулowiще в горизонтальном положении от вертикальной составляющей обратной реакции силы толчка палками.

Тулowiще при переходе от позы IV к позе VI (рис.4) теперь целенаправленно посылается вперед-вверх и с ускорением, т.к. в позе IV оно смилило направление движения по вертикали. И теперь, соответственно, нужно рассматривать горизонтальную и вертикальную составляющие толчка и их влияние на движение вперед.

Поскольку активный реверс идет не за счет мышц спины, а за счет толчка палок, то противодействие силе земного притяжения и восстановление потенциальной энергии тулowiща приводит к увеличению силы толчка в период времени активного реверса t_{2a} , приблизительно равного t_2 , рассмотренного ранее. Расчет показывает, что за время t_{2a} горизон-

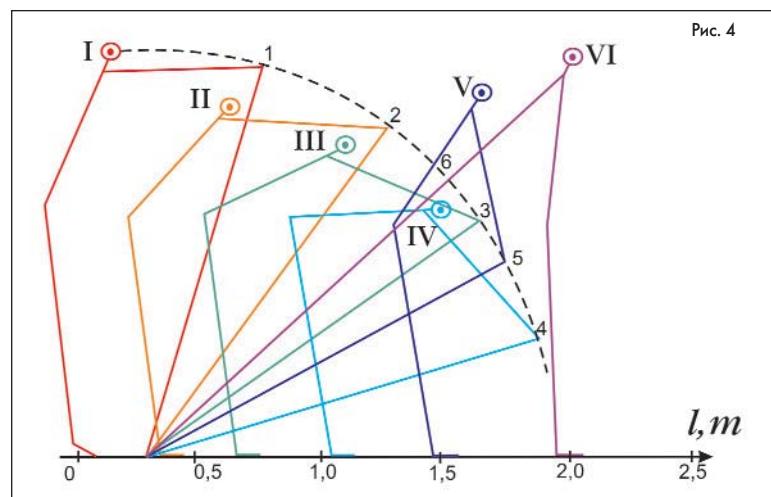
тальная составляющая импульса толчка J_{2ra} в случае с активным реверсом может вдвое превышать импульс J_{2r} за время t_2 в случае с пассивным реверсом*. Таким образом, увеличение силы и импульса окончания толчка — первое преимущество активного реверса перед пассивным.

Минимальное время фазы скольжения t_3 в случае о.б-ш.х. с пассивным реверсом, зависящее от времени вывода рук и подъёма тулowiща, теперь, в случае с активным реверсом, существенно сократится до времени t_{3a} , так как из позы VI (рис.4) до позы I следующего толчка выводить осталось только руки. Тем самым уменьшается, с одной стороны, сопротивление снега и воздуха, а с другой — появляется возможность увеличить частоту толчков.

При о.б-ш.х. с пассивным реверсом подъём тулowiща, осуществляющийся в течение времени t_3 за счет мышц спины, создает дополнительно к весу тела P нагрузку на ноги

$$\Delta P_3 \approx m_T \cdot a_{3T} + m_P \cdot a_{3P}, \quad (1)$$

* С целью облегчения прочтения статьи этот расчет и другие здесь не приводятся, но в первом варианте статьи, имеющемся в редакции, они есть.



Комментарий «Л.С.»

Василий Смольянов,
член экспертного совета «Л.С.»:

РЕЧЬ ИДЕТ, ПО-ВИДИМУЮ, О БОЛЕЕ ЭКОНОМИЧНОЙ И РАЦИОНАЛЬНОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ТОЛЧКА



Мне всегда интересно читать материалы, рассматривающие обычные вещи под неожиданным углом. Наверное, именно нестандартный подход к анализу ставших привычными предметов, технических приемов, методик и т.п. движет вперед любую отрасль знания. Данная статья заставила меня прежде всего задуматься.

Задумавшись и полистав старые фотографии, я понял, что описанное движение, называемое автором «активным реверсом», достаточно давно присутствует в лыжном арсенале, хотя никогда и никем не рассматривалось как некий альтернативный технический прием. Оно, безусловно, наблюдается у впол-

не технических лыжников во второй половине длинных и марафонских классических гонок. Мне кажется, что это связано с утомлением определенных групп мышц и естественным бессознательным желанием лыжника разгрузить эти мышцы и повысить КПД, сделав движение более экономичным.

Затем, руководствуясь марксистско-ленинским принципом «практика — критерий истины», я приступил к практическим действиям. Проверка состояла в том, чтобы попытаться повторить движение во время езды на классических роллерах (поскольку дело было летом) и понять по субъективным ощущениям, помогает ли быстрее двигаться данный технический прием. Кроме того, я провел кое-какие измерения: а именно замерил, насколько длинным получается толчок при «активном реверсе». Измерения показали, что чисто анатомические причины значительно укорачивают фазу при новом способе толчка (у меня это 176 см против 200 для классического движения).



где m_T – масса туловища,
 m_p – масса рук,
 a_{3T} и a_{3p} – ускорения подъёма туловища и рук в период t_3 соответственно.

Эта нагрузка отрицательно отражается на скольжении. В случае с активным реверсом такой (1) нагрузки, связанной с m_T в период t_{3a} – фазы скольжения, нет вообще, а есть только нагрузка, зависящая от массы рук m_p , которая существенно меньше:

$$\Delta P_{3a} \approx m_p \cdot a_{3ap}, \quad (2)$$

где a_{3ap} – ускорение вывода рук в период t_{3a} .

И теперь уже при активном реверсе не мышцы спины, а плечевого пояса и рук обеспечивают туловищу подъём и ускорение a_{2a} и не в период t_3 , а в период t_{2a} . Это требует тем самым дополнительной опоры в этот период t_{2a} на палки за счет веса тела, что уменьшает нагрузку на лыжи на величину ΔP_{2a} , и, соответственно, улучшает скольжение. При этом:

$$\Delta P_{2a} \approx m_T \cdot a_{2a}. \quad (3)$$

Относительная роль и место рассмотренных факторов лучше видны из уравнения импульсов для о.б-ш.х.

1. Пассивный реверс

По закону сохранения импульсов в случае постоянной средней скорости между циклами толчков должно соблюдаться равенство горизонтальной составляющей импульса толчка $J_{\text{тол. г}}$ и импульса торможения $J_{\text{топ.}}$ снега и воздуха:

$$J_{\text{тол. г}} = J_{\text{топ.}}. \quad (4)$$

В связи с изложенным, левая часть уравнения (4) длится в течение времени t_1+t_2 и состоит из двух членов:

$$J_{\text{тол. г}} = J_{1\text{г}} + J_{2\text{г}} \quad (5)$$

Работа на роллерах продемонстрировала следующее: попытка показать высокую скорость при новом способе толчка провалилась (видимо, по причине исключения из работы значительного количества дополнительных мышц, почти полного отказа от использования кинетической энергии «падающего» корпуса, а также очевидной необходимости быстрее возвращать корпус в вертикальное положение, что связано с чрезмерными вертикальными ускорениями ЦТ корпуса). А вот субъективные ощущения породили: разгрузились вечнноноющие от «классики» мышцы спины и поясницы, и на средних скоростях движение (правда, с меньшей вертикальной амплитудой, чем предлагает автор статьи) показалось весьма рациональным и экономичным.

Единственная явная некорректность, усомненная мной в статье, — это не совсем верные заключительные позы лыжника на рисунках 2 и 4, что влияет на вводные данные для расчетов. В первом случае реальный толчок получается длиннее за счет более глубокого опускания плечевого пояса, во втором случае — короче, поскольку анатомия не позволяет лыжнику в вертикальной стойке отвести руки назад достаточно далеко.

По причине вышеизложенного мне кажется, что стоило бы говорить не о достижении при помощи данного приема более высоких скоростей, а о более экономичной и рациональной разновидности толчка. Хотя не исключено, что специальная работа над этим движением позволит достичь скоростных результатов, ведь и коньковый ход многим показался нефизиологичным; его применение не давало реального скоростного выигрыша без специальных тренировок.

В общем, есть над чем поразмыслить.

соответствующих горизонтальных составляющих импульсов в течение периодов t_1 и t_2 при средней силе толчков в горизонтальном направлении F_{1g} и F_{2g} , что дает

$$J_{\text{тол. г}} = K \cdot (F_{1g} \cdot t_1 + F_{2g} \cdot t_2) \quad (5a)$$

где K – коэффициент использования силы толчка, зависящий от жесткости опоры под палками и координационных способностей лыжника, то есть он суммирует двойные потери: при воздействии толчка палками на снег и при обратной реакции толчка через всё тело на лыжи, $K < 1$.

Правая часть уравнения (4) длится весь цикл толчка $t_{\text{ц}} = t_1 + t_2 + t_3$ и состоит из трех членов, соответствующих периодам t_1 , t_2 и t_3 :

$$J_{\text{топ.}} = J_{1\text{топ.}} + J_{2\text{топ.}} + J_{3\text{топ.}}. \quad (6)$$

Каждый из этих членов обусловлен силой трения скольжения и сопротивления воздуха и запишется в следующем виде:

$$J_{1\text{топ.}} = K_{\text{ск}} \cdot (P - \Delta P_1) \cdot t_1 + F_{1\text{возд.}} \cdot t_1; \quad (7a)$$

$$J_{2\text{топ.}} = K_{\text{ск}} \cdot (P - \Delta P_2) \cdot t_2 + F_{2\text{возд.}} \cdot t_2; \quad (7b)$$

$$J_{3\text{топ.}} = K_{\text{ск}} \cdot (P - \Delta P_3) \cdot t_3 + F_{3\text{возд.}} \cdot t_3; \quad (7b)$$

где $K_{\text{ск}}$ – коэффициент силы трения скольжения;

P – вес тела;

ΔP_1 и ΔP_2 – средние значения вертикальной составляющей опоры на палки, соответственно, в периоды t_1 и t_2 ;

ΔP_3 – среднее значение вертикальной составляющей обратной реакции силы, поднимающей туловище в период t_3 – см. формулу (1);

$F_{1\text{возд.}}$, $F_{2\text{возд.}}$ и $F_{3\text{возд.}}$ – средние значения силы сопротивления воздуха в периоды t_1 , t_2 и t_3 соответственно.

2. Активный реверс

Сравнение рис.2 и 4 и изложен-

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

ное выше показывают, что для периода t_1 величины импульсов J_{1r} и $J_{1\text{ топ.}}$ в о.б-ш.х. с пассивным реверсом одинаковы с подобными импульсами – с активным реверсом.

А все остальные импульсы для случая с активным реверсом изменяются следующим образом (индекс «а» означает принадлежность соответствующей величины к о.б-ш.х. с активным реверсом в формулах, аналогичных (5), (5а), (6), (7б) и (7в)):

$J_{2\text{ га}} > J_{2\text{ г}}$ из-за того, что $F_{2\text{ га}} > F_{2\text{ г}}$ при $t_{2\text{ а}} \approx t_2$;

$J_{2\text{ топ. а}} < J_{2\text{ топ.}}$ из-за того, что $\Delta P_{2\text{ а}} > \Delta P_2$ при $t_{2\text{ а}} \approx t_2$;

$J_{3\text{ топ. а}} < J_{3\text{ топ.}}$ из-за того, что $\Delta P_{3\text{ а}} < \Delta P_3$ при $t_{3\text{ а}} \approx t_3$;

Кроме этого, значение импульса $J_{3\text{ топ. а}}$ уменьшается за счет уменьшения сопротивления воздуха, посколь-

ку временной сомножитель $t_{3\text{ а}}$ при F_3 воз.а в формуле, аналогичной (7в), уменьшается.

Таким образом, при активном реверсе по сравнению с пассивным, левая часть уравнения (4) увеличивается за счет большего значения $J_{2\text{ га}}$, а правая – уменьшается за счет меньших значений $J_{2\text{ топ. а}}$ и $J_{3\text{ топ. а}}$, переводя уравнение (4) в неравенство (4а):

$$J_{\text{тол. га}} > J_{\text{тол. а}} \quad (4\text{а})$$

Однако, это неравенство ведет к увеличению средней скорости движения V между циклами толчков, и для о.б-ш.х. с активным реверсом тоже установится равенство (4), поскольку при большем значении V возрастет суммарное сопротивление снега и воздуха, т.к. в формулах (7а), (7б) и (7в), входящих в (4), $K_{\text{ск}} \approx V^2$ по Манжосову, и $K_{\text{ск}} \approx V$ по Кантола и Х. Русланову.

ко, а $F_{\text{воз.}} = \alpha_{\text{л}} \cdot S \cdot \rho \cdot V^2$ при больших скоростях, и $F_{\text{воз.}} = \alpha_{\text{л}} \cdot S \cdot \rho \cdot V$ при малых скоростях; где $\alpha_{\text{л}}$ – суммарный коэффициент обтекаемости лыжника, S – площадь его лобового сечения, ρ – плотность воздуха.

Вот, практически и все основные доказательства преимущества применения активного реверса в о.б-ш.х.. Отсюда очевидны преимущества применения активного реверса и для других одновременных классических и коньковых ходов, поскольку во всех этих ходах применяется движение туловища вниз в начале толчка руками, а следовательно, можно и возвращать туловище вверх за счет конца толчка руками. При этом получается, что часть тормозящих факторов при пассивном реверсе можно превратить в ускоряющие при активном.



Комментарий «Л.С.»

Павел Колчин,
олимпийский чемпион 1956 г.,
заслуженный тренер СССР:

СТАТЬЯ С МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИНТЕРЕСНАЯ, НО ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОЖНАЯ



Автор сосредоточился на физико-математических формулах, но на практике применить их, думаю, будет трудно. Статья совершенно не даёт возможности определить время и скорость передвижения по кадрам от активного реверса до пассивного. В статье есть описание по кадрам поз лыжника, но в них спортсмену и тренеру трудно разобраться в эффективности движений.

Я начну со второго кадра постановки палок и начала активного реверса – здесь при большей частоте движений можно ставить палки ближе к носкам ботинка. Туловище подаётся вперёд, и спортсмен отрывает пятки (приподнимается, опираясь на носки), а руками делает ударное жёсткое движение с передачей усилия на ступни.

На 2-м кадре рисунка 1 голова, плечи чуть выше палок (кистей), и далее происходит как бы продвижение до 5-го кадра. Но в этом кадре нет необходимости так низко наклонять туловище – почти до колен – это лишний путь и лишние затраты времени. На 6-м кадре руки и палки поднимаются, и это движение длится в (пассивных кадрах) почти до 8-го кадра. При этом туловище почти выпрямилось, а палки и руки далеко сзади (возврат рук с палками вперёд тоже требует времени), и потом ещё два кадра лыжник словно бы "парусит". Только буквальными формулами не определить полезность и правильность технического выполнения одновременного хода.

Но это ещё не всё. Ведь бесшажный одновременный ход используется на разных участках (ход со старта, на определённом рельефе по трассе и на финише), и на всех этих участках движения в этом ходе могут частично отличаться по элементам, а также быть отличными и по частоте движений. На других участках можно использовать одновременный одноважный ход. В начале его, то есть до фазы отталкивания ногой, во время скольжения надо выдвинуть ногу примерно на одну или полторы ступни, и как бы зацепившись лыжей за снег, производить отталкивание ногой, и потом при этом идёт выпад (выдвижение другой ноги) и далее одновременное отталкивание руками как при бесшажном ходе.

А потом – ведь есть и переходы. Одним из них владели Алевтина Колчина, Вячеслав Веденин, Анатолий Шмитун, Владимир Лукьянов, Александр Юрасов, с которыми мне посчастливилось работать. Суть приёма заключается в том, что при переходе с одновременным на попеременный ход сразу начинается отталкивание с первого шага, как при попеременном ходе, то есть после одновременного хода в скольжении выдвигается нога вперёд на 1–1,5 ступни и выносится палка противоположной рукой, а после этих положений начинается отталкивание, как при нормальном попеременном двухшажном ходе.

Просматривая кино- и видеозаписи, я исполнения такого перехода не наблюдаю сегодня даже среди сильнейших. Существует (бытует) переход с начала отталкивания одной ногой, при этом рука выносится вперёд, и только со второго шага начинается полный цикл попеременного двухшажного хода.

...Хотел бы коснуться нашей далёкой истории становления и развития техники лыж-

ных ходов. В те годы мы самостоятельно и в сравнениях искали пути совершенствования лыжной техники (всех ходов) вплоть до современного конькового хода и без отрыва от тренировочного процесса. Мы искали разнообразные приспособления и условия совершенствования, используя различные виды роликовых коньков, катание на лыжах по опилкам и т.д., в движениях и на месте, использовали подводящие и специальные силовые упражнения и приспособления. Излагали свои взгляды на более приближённые конструкции современных лыж. Сами совершенствовали лучшим по тем временам лыжи Ярвиинен, занимаясь носок и задник, увеличивая толщину (высоту) колодки, чтобы не задевать крепления снега, приклеивая на колодку под ботинок и крепление пенопласта. Алевтина Колчина на этих лыжах победила в 1963 году в Холмленколлене. Тогда сам Ярвиинен за голову взял се-

бя руками и восхитился. Эти лыжи сейчас висят в музее лыжного спорта в Оtepии. И я высылаю вам на память фотографию, на которой изображён момент, когда я в 1959 году применял коньковый ход, обходя лыжника стороной. Под фотографией прочтите, когда и где это было.



(SKILL) SQUAW VALLEY, Calif., March 26—RUSSIAN WINS CROSS COUNTRY—Pavel Kolchin of Russia (59) speeds to cross the finish line in the 15 kilometer sprint and combined cross country competition here today. In a race against time the Russian covered the 9.4 miles in 54 minutes, 10.7 seconds. Kolchin has just passed Ed Letson, U.S. Army, who started 11th and finished 39th. (AP Wirephoto) (021050Wfar) 1959

P.8 А у меня в дневниках имеются записи 1955 - 1956 гг., когда мы с Алеем совершенствовали полуживчковый ход, особенно на склоне с обильным снегом, а позже – руками, а не переключением, как это делается сейчас. Кстати, Вы можете пойти в архивах книги: "Топки на лыжах" (совершенствование техники) - 1968 год, М.А.Григорьев (сборник), В.А.Колчиной (ст. 36, воспроизведение показана кинограмма А.Колчиной (ст. 36, рис. 12), а также и вон (изображение "движения") с пальцами и без пальцев на роллерах (ст. 60 - 64). Другая такая книга "Техника лыжника-гонщика" (техническое мастерство), авторы - Д.Д.Донской и Х.Х.Гросс, 1971 год. На ст. 62 дана характеристика одновременно бесшажного хода (В.Веденин, 1968 г.).

TISA – ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ЛЫЖИ

Tisa Hyperflex – Лыжи для спортсменов и продвинутых любителей. Благодаря технологиям, проверенным временем, эти лыжи становятся все более популярными: AirTec делает лыжи легкими, Power Edge – прочными, а гоночная скользящая поверхность и финишная шлифовка камнем Ultra Finish – быстрыми. Модель протестирована на крупных российских соревнованиях и показала превосходные результаты.



AIR TEC

Новая запатентованная конструкция внутреннего сердечника лыжи, разработанная специалистами Fischer. Конструкция с ячейками Aircells в комбинации с высокотехнологичным карбоновым волокном обеспечивает заметное (до 150 г на пару) снижение массы лыж по сравнению с конструкцией AirChannel.

Power Edge

Увеличение прочности кантов позволяет добиться одинакового давления по всей ширине лыж и равномерного расхода лыжных мазей. Улучшает работу лыжи при движении в подъем и на спусках, а также продляет срок службы лыж.

Ultra Finish

Обработка камнем позволяет достичь превосходного скольжения при любой температуре и жесткости снега. Универсальная структура хорошо работает как на жестком, так и на свежевыпавшем снегу и позволяет сделать лыжи быстрыми и послушными.

RaceBase

В профессиональных лыжах используется синтетическая гоночная поверхность RACE BASE с добавлением графита. Это позволяет лыжам быть еще быстрее – то, что нужно для победы.



Представительство в Москве:

1-й 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-ой Вязовский пр., д. 2А
Тел. (095) 41-000-14 Тел./Факс: (095) 174-0086



Душой всего начинания был всё-таки Виктор. Это была ЕГО гонка. Пусть простят те, кто думает иначе.

Нынешней зимой в последний календарный день лыжники уже в 35-й раз (!) пронеслись по трассе в Одинцове и так же стремительно помчались на встречу Нового 2004 года к праздничному застолью. Многое изменилось со времени первого старта. Другие лыжники боролись за победу, другие люди проводили праздничную гонку. Но по-прежнему официально, а тем более – неофициально она зовется Манжосовской.

Те первые гонки были фамильным делом Манжосовых. Вся семья: дядя Коля, тетя Аня (его жена), их дети – Виктор, Татьяна с мужем Николаем занимались организацией гонки. Но душой всего начинания был всё-таки Виктор. Это была ЕГО гонка. Пусть простят те, кто думает иначе.

Для Виктора это была не просто лыжная гонка (как видится теперь), хотя сам он никогда не обсуждал данную тему. Тогда журналисты дружно задавали участникам одни и те же вопросы: «Почему вы предпочитаете именно так встречать Новый год? Что привлекает вас в этом мероприятии?» Ответы были разные, но какие-то неубедительные. Понять, чем же в действительности притягивала людей Манжосовская лыжня, было трудно. Гонка как гонка. Номера, старт, финиш. Всё – как обычно. Но всё же были у неё особенности.

Во-первых, участвовать в ней мог любой желающий.

Во-вторых, не требовался обязательный в те времена допуск врача. Тогда это был вызов, да и просто нарушение, за которое организаторы могли попасть в тюрьму. Но на Новогодней гонке каждый отвечал сам за себя.

В-третьих, все финишировавшие получали приз. Даже самые последние. Каждый подходил к «шведскому столу» и выбирал понравившийся подарок. Вот и все отличия от других соревнований, но они создавали особую неповторимую атмосферу. Каждый участник ощущал себя личностью, чувствовал себя свободно. Многие спрашивают: «Ну и что в этом необычного? Сейчас – ничего. Только не забывайте, что первая Манжосовская гонка состоялась в 1969 году.

Под свободой мы понимаем прежде всего свободу выбора. Виктор чувствовал это острее других. Он хотел сам быть свободным человеком и хотел, чтобы свободными были остальные.

Александр Зарецкий, один из 12 участников первой Манжосовской гонки.

МАНЖОСОВ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФАМИЛИЯ



Вряд ли обращает на себя внимание в протоколах массовых и ветеранских соревнований фамилия «Манжосов» в графе «клубная принадлежность». Разве только подозрениями в ошибке или опечатке. На самом деле, это – действительно название нашей мало кому известной команды. Чемпионов среди нас нет, да и массовостью мы похвастать не можем. Между тем, тридцать лет – солидный и даже, наверное, уникальный возраст для такой организации, как лыжный клуб.

СОЗДАТЕЛЬ

При упоминании фамилии Манжосов лыжный знаток сразу же перебросит ассоциативный мостик к новогодней гонке в подмосковном Одинцове. Скромное по нынешним меркам соревнование, едва ли претендующее сейчас на статус массового со своими двумя-тремя сотнями участников, тридцать пять лет назад стало знаковым событием в отечественной истории беговых лыж. С Манжосовской лыжни наряду с Гонкой МВТУ началось у нас в стране народное (общедоступное, массовое и т.п.) марафонское лыжное движение.

Впрочем, фамильная гонка – далеко не единственный исторический след известной лыжной семьи. Виктор Манжосов основал и редактировал первый специализированный журнал «Лыжный спорт». Пожалуй, то весьма специфическое, но популярное в своей общественной среде издание 70-х и 80-х годов стало если не родителем, то прообразом нынешнего «Л.С.». Многие заметные и значимые фигуры сегодняшней лыжной поры благодарны судьбе за знакомство или сотрудничество с этим неординарным человеком. Виктор Николаевич был организатором и идеологом Высшей школы тренеров для лыжников-гонщиков. Через этот спортивный университет прошли, например, Александр Голев, долгое время успешно работавший со сборными командами страны по биатлону; Анатолий Шмигун, сделавший свою дочь чемпионкой мира и одним из мировых лидеров. По учебным пособиям В.Н.Манжосова преподают профилирующую дисциплину на кафедрах лыжного спорта. Называться его соратником

либо учеником сочтут за честь многие ведущие специалисты. Наверное, можно включить в эти ряды Александра Грушину, Николая Лопухова, Андрея Боярикова – наставников лыжных «звезд» российской поры.

А вот еще об одном детище В.Манжосова знают лишь немногие друзья и коллеги. Впрочем, клуб, созданный им три десятка лет назад, не был рассчитан на публичное представление. Команда, объединившая знакомых людей по спортивным интересам, имела камерное (в смысле – неширокое) предназначение. Таковым, семейным по духу, клуб задумывался и остался и по сей день, спустя 10 лет после смерти основателя. Причины столь долгой жизнеспособности нашего неформального объединения – для нас самих загадка. В нашем большом лыжном сообществе немало похожих клубов. По официальной статистике только в московском регионе не менее тридцати любительских лыжных коллективов. А уж по стране – наверняка не одна сотня. Если эта публикация поможет единомышленникам разнообразить любимый досуг, а может быть – подвигнет лыжных фанатов на любое общение или сотрудничество, то «Л.С.» станет инициатором нового неформального движения любителей лыжных гонок.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Наш клуб был создан 30 лет назад. Мы только завершили активные занятия лыжами, вступили в нормальную жизнь. Но постепенно стали испытывать соревновательный голод. Не хватало спорта, не доставало адреналина. Мы продолжали тренироваться просто по инерции. Открытых, то



Уже через несколько лет после своего рождения Манжосовская гонка собирала тысячи участников на старте.

есть доступных гонок тогда не было, кроме новогодней Манжосовской и Марафона МВТУ, а состязаться хотелось. И вот идея Виктора Манжосова обрела конкретные очертания. Первыми членами клуба были ближайшие друзья, коллеги, ученики В.Манжосова. Все имели прямое отношение к лыжному спорту, по меньшей мере — в качестве страстного увлечения. Вот почему клуб был обречен на лыжно-ночный уклон. Сразу условились, что соревнования проходят круглый год. В летний календарь вошли соревнования по бегу, плаванию, велогонка на 180 км (!), а в зимний — 7 гонок, включая самый длинный на ту пору сверхмарафон «Круглое озеро» (80 км), Гонку МВТУ (50 км) и Марафон Праздника Севера (54 км). Начальный лыжный приоритет сохранился и до сего дня, однако нынешний календарь клубных встреч-соревнований, разумеется, поддался влиянию времени и лыжной моды. Впрочем, иногда клубные инициативы и акции опережали эти самые модные веяния. Например, мы не без гордости считаем себя первопроходцами совсем не в лыжной тематике. 3 августа 1985г. мы провели первое в СССР (по нашим сведениям) состязание по летнему триатлону. Этот вид спорта, включающий плавание, велогонку и кросс, стал олимпийским спустя целых 15 лет! И пусть наше первое доморощенное троеборье имело свою оригинальную формулу, отличную от настоящей: сначала мы ехали на велосипеде 50 км, потом плыли 500 м, после

чего бежали 12 км. Начальный опыт едва не оказался трагичным для одного из участников, у которого свело судорогой мышцы ног во время плавания. Но как приятно осознавать себя пионером нового большого дела.

Некоторые лыжные новации также проходили тестирование в нашем клубе еще до появления в официальном расписании российской федерации. Так, спорный, сомнительный, но узаконенный на ближайшие годы скиатлон (skiathlon), или лыжный дуатлон, или двойное преследование (double pursuit) мы опробовали примерно за год до первых стартов в стране. А вот зимний аналог летнего триатлона — прерогатива Манжосовского клуба! В снежном троеборье (кросс, вело- и лыжная гонка) уже давно разыгрываются титулы чемпионов мира и Европы, а в российских масштабах, кажется, только наш клуб культивирует этот пока экзотический зимний вид спорта уже на протяжении 5 лет. Очередной эксперимент сорвался из-за погоды. Мы хотели испытать бесснежный лыжный триатлон: гонку на лыжероллерах в сочетании с велогонкой и кросом. Обязательно апробируем новинку в следующем сезоне.

Клуб — это, по существу, система круглогодичных соревнований прежде всего для его членов, формально подтвердивших свою принадлежность коллективу небольшим денежным взносом, а также для всех желающих или случайных участников клубных турниров. Как правило, количество регулярных посетителей не

превышает десяти человек, но если подсчитать всех гостей, побывавших хотя бы раз на соревновательных встречах в течение года, то это число возрастет в несколько раз. Повторюсь, массовость — не самоцель нашего объединения. Часть запланированных стартов мы проводим в рамках крупных соревнований, например, «Лыжни России», Рождественского марафона и т.п. Насыщенный календарь соревнований, в котором не менее двух десятков стартов (см. приложение), побуждает к систематическому участию в них, а значит — и к более-менее постоянной физической активности. Хотя проблема свободного времени, конечно, сдерживает наши спортивные амбиции. Ведь общественная и профессиональная активность членов клуба достаточно высока. Среди нас есть коммерсанты, предприниматели, рабочие, инженеры, чиновники, журналисты, преподаватели, военнослужащие. Социальный портрет клуба очень разнообразен. Бывало, к нам «на огонек», то есть на соревнования заходили поучаствовать лыжные VIP-персоны, хорошо известные спортивному миру: первый советский чемпион мира Владимир Кузин, заслуженный мастер спорта Игорь Ворончихин, олимпийская чемпионка Елена Вяльбе, заслуженные тренеры Александр Грушин, Александр Голев, Анатолий Шмигун. Чемпион мира среди юниоров и один из лучших российских «лыжероллеристов» Андрей Кукурис не понаслышке знает о клубе.



1850 лыжников из более чем 30 городов страны
участвовали в популярной Манихинской гонке в
подмосковном городе Одинцово в канун Нового
года.

На снимках: вверху — так начиналась гонка;
внизу — награды для победителей и призеров;
внизу — Николай Тимофеевич МАНЖОСОВ вручает приз
победителю гонки, московскому динамовцу Александру
УШАКОВУ: горячий чай для гончих.

Фото А. Охманевича.

Удивительно, но этой вырезке из «Советского спорта» уже двадцать четыре года. Это были те волшебные годы, когда гонка гремела на всю страну: стартовая поляна с трудом вмещала всех желающих, люди ехали на ней поездами, летели самолетами со всех концов страны; «шведский стол» с призами ломился от многочисленных подарков, среди которых преобладали баночки и тюбики мази, а победители (как в этот раз — динамовец Александр Ушаков) по традиции получали приз — лыжи «FISCHER» — прямо из рук Николая Тимофеевича на финише.

СИСТЕМА

Каждую весну мы чествуем нового чемпиона клуба и обсуждаем планы на следующий год. Победитель получает основную часть призового фонда, сформированного из членских взносов, но и аутсайдер награждается символической премией. Так что все «зачетники» участвуют в распределении призовых. Присуждаем и специальные премии: самому активному члену клуба, лучшему спринтеру, приз «Fair play» (справедливой игры) и т. п. В общем, обиженных или обделенных не бывает. Примерно половина клубных сборов уходит на накладные расходы, хлопоты по организации соревнований клубного расписания.

Система определения чемпиона проста, но и эксклюзивна. Она основана на подсчете суммы мест (а точнее очков) за выступления в кален-

дарных стартах. Эта формула не изменилась со дня основания клуба, доказав свою объективность. За первое место — 7 очков, второе — 6 и т.д. Получивший наибольшее количество очков объявляется победителем.

Сейчас кажется: а как может быть иначе? Но ведь это было в 1974 году, когда еще не было Кубков мира, не было РЛЛС (Российского любительского лыжного союза) и т.д. Исключительной наша система стала потому, что в ней используется оригинальный способ сравнения результатов разновозрастных людей. С самого начала мы столкнулись с этой проблемой: как сопоставить физическую готовность молодого студента и физкультурника пенсионного возраста? Разница в возрасте порой доходила до 70 лет (!), когда в клубных стартах принимал участие известный спортивный ученый-биомеханик, доктор наук 80-летний Дмитрий Дмитриевич Донской. Чаще всего он выигрывал состязания. Разумеется, не в буквальном смысле, но с помощью системы возрастных гандикапов. Посмотрим на одном примере, как возрастной коэффициент может переделать результаты соревнования.

| Бег по дорожке стадиона 3000 м. Лужники | | |
|---|----------------|------------------------|
| реальные результаты | возр. коэффиц. | результаты с поправкой |
| 1.Шахматов А. | 10.11 | 1.034 |
| 2.Головкин П. | 11.32 | 1.103 |
| 3.Зарецкий А. | 11.39 | 1.040 |
| 4.Раменская Т. | 11.55 | 1.168 |
| 5.Манжосов В. | 12.14 | 1.085 |
| 6.Донской Д. | 14.58 | 1.560 |
| | | 6.Манжосов В. |
| | | 11.16 |

Распределение мест во втором протоколе, результаты которого пересчитаны с помощью возрастного гандикапа, принципиально отличается от настоящего. Но и максимальная разница в возрасте участников составила здесь 40 лет. Вот почему самый старший занял в итоге вполне законно первое место, хотя прибежал на финиш много позже конкурентов.

Мы перепробовали несколько систем возрастных гандикапов: Спиридонова К.Н., Костарева В.Е., Сапронова, Кондрашова А.В. и остановились на Спиридовской (1986г., «Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках»). Правда, несколько усовершенствовали её, потому что нам нужно было решить еще одну проблему — как объективно оценить женские результаты в сравнении с мужскими? Постоянным членом клуба на протяжении долгих лет была преподаватель (ныне — профессор) кафедры лыжного спорта московского института физкультуры Т.И.Раменская.

В течение целого сезона каждый участник имел свой возрастной коэффициент, который и вносил поправку в реально показанный результат. Расчеты предельно просты: результат (время гонки) делится на индивидуальный коэффициент и получается итоговая цифра. Для более наглядного и быстрого определения победителя с возрастной поправкой мы все чаще используем в организации состязаний схему стартового гандикапа по примеру известной формулы гонки преследования в биатлоне или лыжном двоеборье. До недавнего времени и в беговых лыжах применялся аналогичный формат, теперь же лыжегоночное преследование проводится по иным правилам. Самый старший участник гонки стартует первым, следующий по возрасту — вторым с интервалом, заранее рассчитанным по коэффициенту. Самый молодой начинает гонку последним, а порядок прихода на финиш определяет итоговый протокол соревнований. Никакие пересчеты уже не нужны.

Предложенная система работает неплохо, судя по нашему многолетне-

му опыту. Т.Раменская регулярно опережала мужской состав с учетом полового и возрастного коэффициентов и даже становилась чемпионом клуба по итогам года. Однако справедливость исхода, обидного для поверженных мужчин, никем не оспаривалась.

Откроем еще один фирменный секрет нестандартного проведения лыжной гонки, практикуемого пока только в нашем клубе. Система Гундерсена модифицирована одним из членов нашего клуба. Возрастной гандикап можно измерять не только единицами времени, но и длиной дистанции. Когда мы проводим соревнование на коротком промеренном круге (например, 1 км), то каждому участнику рассчитываем свою длину дистанции в зависимости от возраста. Если самый старший преодолевает 10 кругов, то остальные должны пройти свои более протяженные маршруты. Если «десятку» предлагается пройти самому молодому, то старшие отменяют меньшие дистанции. Возрастные поправки скорректируют каждого свою длину пути. Старт при этом дается одновременно для всех участников, занимающих стартовые позиции в разных точках километрового круга. Такой необычный формат преследования пригоден для проведения соревнований на стадионе или другой, сравнительно небольшой территории. Гонки проходят эмоционально. А главное: в любой момент понятно наблюдателям и участникам, кто сейчас лидер. Конечные результаты сразу же очевидны для всех, потому что определяются порядком прихода на финиш, как и в «преследовании по Гундерсену»: первый — победитель, последний — аутсайдер.

РАЗВИТИЕ

Дети большинства представителей клуба — частые гости наших туровок, несмотря на отсутствие у них горячих спортивных пристрастий. Для самых маленьких устраиваются отдельные соревнования-развлечения на доступных дистанциях. У более зрелых выбор разнообразней: либо поучаствовать самим, либо «поболеть» за других, либо помочь в судействе. Молодежь подчас совершает героические поступки, заражаясь состязательным азартом родителей. Разве не похвальное достижение — покорение лыжного марафона или полной дистанции триатлона (1,5 км — пла-



Во время одной из последних выездных сессий на Кубке Европы по триатлону в Турции.



На старте детской велогонки.



Трёхкратная олимпийская чемпионка, пятикратный обладатель Кубка мира, четырнадцатикратная чемпионка мира Елена Вяльбе вручает награды победителям традиционного триатлона в Бережках.



На старте одной из самых первых Манжосовских гонок.

вание, 40 км — велогонка и 10 км — кросс) первый раз в жизни, да и без основательной многомесячной подготовки? Некоторые молодые авантюристы успешно справлялись с серьёзными, казавшимися недоступными нагрузками под влиянием родительского примера.

Мы доросли до выездных сессий клуба. Последние десять лет проводим их на Кубке Европы по триатлону в Турции. Конечно, в качестве участников. Триатлон — очень демократичный вид спорта в том смысле, что почти во всех соревнованиях международного календаря, включая чем-

пионаты мира и Европы, могут участвовать спортсмены всех возрастов. Лыжные гонки не доросли до такой тотальной общедоступности. Кроме того, летнее троеборье — очень подходящий вид подготовки для лыжников в бесснежное время. Кто бы мог подумать, что тренировочное развлечение, придуманное нами только для межсезонного разнообразия, превратится для некоторых членов клуба в настоящее ремесло? И настолько серьезное, что пылкое увлечение перерастёт в беспрецедентное явление — создание профессиональной команды по триатлону. Её основатель Ана-

P.S. На клубной системе спортивно-физкультурного движения когда-то держался мощный советский спорт. Структура добровольных спортивных обществ и ведомств базировалась на низовых коллективах, клубных командах. От того крепкого каркаса, составленного конкурентицей "Спартака", ЦСКА, "Динамо", "Зенита", "Буревестника", "Труда", "Локомотива" в лыжном спорте, как и во многих других видах, остались одни воспоминания. Посмотрите на сегодняшние национальные чемпионаты по лыжным гонкам в Скандинавии или в центральной Европе. Как правило, это лично-командные турниры между территориальными организациями, клубами. А у нас — невнятное, никому неинтересное кроме двух-трех высоких спортивных начальников соперничество между "Динамо" и Вооруженными Силами, сдобренное непонятной региональной принадлежностью спортсменов. Непонятной потому, что один участник подчас представляет по данным протокола сразу две, а то и три территории. Эстафетные гонки стали просто пародией на командные соревнования.

Без сильного и привлекательного для спортсменов, руководителей, спонсоров национального первенства невозможно развитие вида спорта. Поднять интерес к чемпионату страны, возведенному в статус первостепенного состязания, нам сможет помочь восстановление клубной структуры. Ростки новой (на самом деле

хорошо забытой старой) системы уже появляются в лыжных гонках. Рыбинскому клубу "Сатурн" досталась роль первопроходца в новейшей российской лыжной истории. На берегу Волги за неполные пару лет построен великолепный (без преувеличения) специализированный зимний комплекс. Нет никаких сомнений в том, что в скромное время он превратится в один из лучших в стране (Ханты-Мансийск трудно перегнать). На нем уже проведен чемпионат России 2002 года — лучший по организации за последние лет двадцать, а может быть и больше. В Рыбинске обосновались сильные действующие спортсмены, которые должны представлять Ярославскую область на всероссийских состязани-

тий Шахматов познакомился с неизвестным видом спорта в нашем клубе, а потом безоглядно «заболел» новым многоборьем. В его команде познавал азы триатлона будущий чемпион мира и ныне представитель элиты в этом виде Дмитрий Гааг. Тот коллектив, положивший начало российскому триатлону, остался только в воспоминаниях. Но как приятно они согревают наше клубное честолюбие осознанием непосредственной причастности к неординарному эпизоду в мировой (заявим без ложного кокетства) истории спорта.

Когда-нибудь мы обязательно напишем клубные мемуары с драматичными страницами и счастливым окончанием. Ну, как не поведать историю о страшной безысходности одного из наших соратников после врачебных запретов на всякую двигательную активность? Неведомое заболевание сильнее напугало не столько больного, сколько врачей, на всякий случай запретивших физкультурную реабилитацию. Время доказало, что спорт — отменный врачеватель и порой незаменимое лекарство, когда веришь в его эффективность. Давно забыты угрожающий диагноз и бессилие докторов, потому что достойной альтернативой традиционной медицине стали спортивные увлечения в клубе Манжосова.

я. Вот бы ещё несколько таких профессиональных команд и центров по стране!

P.P.S. Двери любительского Манжосовского Клуба открыты для желающих поделиться своим опытом или присоединиться к клубному участию. Ваши пожелания, комментарии, вопросы присылайте по адресу: Московская обл., Солнечногорский р-н, дер. Бережки. Шахматову А. По электронной почте: a_zar@aha.ru или recipients@aha.ru

**Андрей Кондрашов,
Александр Зарецкий.**

СПИСОК КАЛЕНДАРНЫХ ДИСЦИПЛИН В СЕЗОНЕ 2003-2004 г.г.

| | |
|---|--|
| 1. Плавание | 100 м (бассейн) и 1 км (открытая вода) |
| 2. Горный велосипед | 10 км и 20 км |
| 3. Велошоссе | 15 км (гонка на время) и 100 км (групповая гонка) |
| 4. Триатлон (плавание + вело + бег) | 0.7 + 20 + 5 км |
| 5. Бег по дорожке стадиона | 1500 м |
| 6. Кросс | 9 км и 13.5 км (Крылатское велокольцо) |
| 7. Лыжероллеры | 15 км |
| 8. Дуатлон (бег + вело + бег) | 3 + 10 + 2 км |
| 9. Лыжные гонки | дистанции от 0.8 км (спринт) до 50 км, включая скиатлон (преследование: классич.+своб.стиль) |
| 10. Зимний триатлон (бег + вело + лыжи) | 2 + 8 + 5 км |

ПУСТЬ ВАШ POLAR® РАБОТАЕТ ПО МАКСИМУМУ

Обычно при описании использования мониторов ЧСС речь заходит о пульсовых зонах, максимальной ЧСС и ЧСС покоя. И все обсуждение крутится вокруг этих параметров. Несомненно, это важная информация, но на самом деле из монитора ЧСС можно "вытащить" гораздо больше. Поэтому в этой статье я постараюсь отойти от шаблона и привести дополнительные примеры использования монитора.

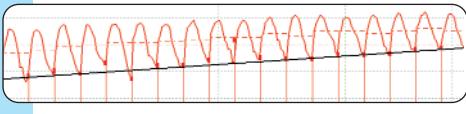
Использование монитора для контроля во время интервальной тренировки

Обычно под этим понимают установку таймеров и целевых зон. А можно дополнительно контролировать тренировку следующим образом (смотрим на рисунок, где приведен график пульса во время интервальной тренировки (бег в гору или имитация)):



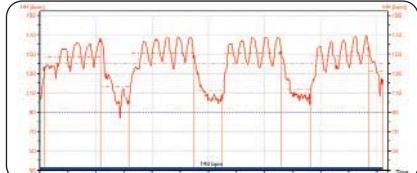
При выполнении относительно коротких интервалов (в данном случае менее 30 секунд) при правильно выбранной продолжительности отдыха значение ЧСС в конце периода отдыха опускается до примерно одного и того же значения (горизонтальная линия). (Во время первых 3-5 повторений, которые здесь не показаны, ЧСС после периода отдыха растет, после чего стабилизируется). Но после достаточно большого количества повторений ЧСС в конце отдыха перестает опускаться на прежний уровень, и начинает расти при последующих повторах. Организм говорит - все, такой нагрузки на сегодня хватит. Если я замечу эту тенденцию - то прекращаю тренировку и перехожу к заминке.

Следующий график интервальной тренировки:



Видно, что ЧСС в конце интервала отдыха постоянно повышается, так же как и максимум пульса после выполнения нагрузки. Скорее всего, интенсивность и продолжительность нагрузки не соответствует продолжительности интервала отдыха (если, конечно, не ставится именно такая цель) - накопившиеся продукты метаболизма не успевают переработаться организмом. Нужно либо увеличить период отдыха, либо выполнять упражнения сериями по 4-6 повторений с включением более длительного интервала отдыха между сериями.

Теперь посмотрим на график пульса при прохождении на лыжах небольшого круга с подъемами и спусками:

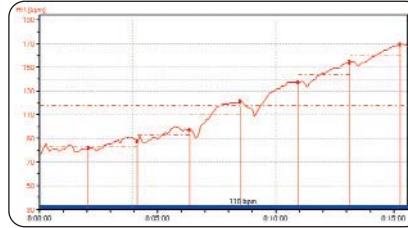


На подъемах немного превышается мощность АиП (на тот момент соответствовала ЧСС около 155), на спусках ЧСС опускается значительно ниже ЧСС АиП. Между кругами делался небольшой контрольный отдых - если бы пульс перестал восстанавливаться во время контрольного отдыха, то тренировку мне следовало бы закончить. Последний круг был сделан в другом режиме - слишком легкое начало. Но если бы такой же характер графика (плавное повышение ЧСС на спуске в течение круга) был на

более высокой ЧСС, то можно было бы сказать, что пульс после спусков перестал нормально восстанавливаться, пошло накопление лактата.

Использование монитора во время тестирования

При тестировании с помощью ступенчатого теста обычно строится по точкам график ЧСС - мощность. И в большинстве случаев без дополнительного графика легочной вентиляции достоверно определить АиП не удается. Например, у меня график получается практически прямой. Чем может помочь монитор ЧСС? Если у вас монитор позволяет записывать в память значения ЧСС каждые 5-15 секунд и потом передавать их в компьютер, а это старшие модели S-серии POLAR, то при домашнем тестировании можно приблизительно определить и АиП. Смотрим на график ЧСС при тестировании на ступеньке:



Обратим внимание, что на первых нескольких значениях мощности ЧСС к концу отрезка более-менее стабилизируется и выходит на "полочку". (Провалы ЧСС вниз после отсечек времени - технологические, тогда приходилось останавливаться, чтобы перейти на другую ступеньку и перенастроить задатчик темпа). Последний раз пульс стабилизировался на пятой отметке, на ЧСС около 140. А дальше, смотрите, ЧСС на последующих отрезках (мощностях) непрерывно растет, и стабилизации не наступает, причем при повышении мощности это становится более заметным. Это явный признак того, что данная мощность превышает мощность АиП - начинается постоянное некомпенсируемое накопление лактата. Поэтому можно предположить, что ЧСС АиП находится где-то между 140 и 150. Сразу оговорюсь - такой фокус можно проделывать только тому, кто не обладает большим талантом стайера или далек от состояния спортивной формы, например, новичкам, или спортсменам после продолжительного перерыва в тренировках. Потому что у талантливого, находящегося в форме спортсмена ЧСС АиП будет уже достаточно близка к максимальной ЧСС, и такого характера графика, скорее всего, не получится.

Александр ВЕРТЫШЕВ

Продолжение следует...

В следующем номере будут затронуты следующие темы:

- ❖ Контроль АиП на тренировках.
- ❖ Пульсовые зоны, или как не стать рабом монитора.

Сокращения и термины, использованные в статье:
АэП - аэробный порог; АиП - анаэробный порог.

Материал публикуется на правах рекламы



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", Кутузовский пр-т, 7/4, тел.: (095) 232-0901, Новослободская 46, тел.: (095) 978-0159, тел.: (095) 775-8840; "Аттрум", Земляной вал 33, тел.: (095) 775-2341; "Лан Спортсмен": ЦМ (4 этаж, спортивная секция), тел.: (095) 292-4866; Калужская пл-ть, 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) 933-8666; 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 Гранд", 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 этаж), Литейный пр., 57, тел.: (812) 279-8757; **Екатеринбург:** "Интерспорт", тел.: (3432) 715-380; "Экстрим", тел.: (3432) 61-1260; **Краснодар:** тел.: (8612) 558-618; **Новосибирск:** тел.: (3832) 43-46-80; **Владивосток:** тел.: (4232) 45-69-70; тел.: (4232) 27-13-00; **Пермь:** тел.: (3422) 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; **Саратов:** тел.: (8452) 45-95-96; **Калининград:** тел.: (0112) 70-56-02; **Ростов-на-Дону:** тел.: (8632) 65-57-50, 95-01-26; тел.: (8632) 40-69-13; **Киев:** тел.: (044) 239-09-00

Эксклюзивный дистрибутор - компания МФитнес
тел.: (095) 974-1234 www.polar-russia.ru

ТРОЛЛЬ-МАРАФОН:

95 КМ. КЛАССИКА. РЮКЗАК 5 КГ. НЕСБЫВШАЯСЯ СКАЗКА...

ПРЕДЫСТОРИЯ

У этой поездки есть своя предыстория. В 2001 году Сергей Петров, Саша Молчанов и Иван Исаев приехали на марафон «KONIG LUDVIG LAUF» в Германии. Увы, только на месте выяснилось, что марафон отменили из-за отсутствия снега, и всю неделю, живя в Германии, мы ездили в Австрию в местечко под названием Лойташ кататься на лыжах (благо у нас была взятая в Мюнхене напрокат машина). Дорога не была для нас обремени-

тельной, ибо занимала всего лишь около часа в один конец, да и местечко это — Лойташ — оказалось совершенно сказочным. Впрочем, не о Лойташе сейчас речь — марафон, на который мы приехали специально из Москвы, не состоялся! Каковы же были наши удивление и разочарование, когда через пару месяцев по возвращении в Москву мы узнали, что в то воскресенье, когда в Обераммерграу не состоялась гонка «KONIG LUDVIG LAUF», в различных странах Европы прошли сразу несколько прекрасных массовых лыжных гонок и классическим, и свободным стилем, которые состоялись в Германии, Италии, Швейцарии, Чехии, Испании (не говоря уж о Швеции и Эстонии). Естественно, зная об этих гонках заранее, мы обязательно подскочили бы на ближайшую из них, ибо проехать на машине по чудесным европейским дорогам 200–300, и даже 400 км нам не составило бы труда.

К чему мы рассказали об этой истории? Да к тому, что, приехав прошлой весной на горнолыжные тесты, организованные немецким журналом «Ski Magazin», мы познакомились с

«младшим» братом этого издания — журналом «Nordic Sports Skilanglauf Magazin», ориентированным на поклонников беговых лыж. И в этом журнале обнаружили — о чудо! — полный календарь европейских лыжных марафонов. То есть не только тех марафонов, которые входят в серии «WORLDLOPPET» и «EUROLOPPET», но и многих других (подробнее об этом см. следующий материал). Из этого календаря мы и узнали о 95-километровом классическом «Тролль-марафоне», проходящем ежегодно весной в норвежском Лиллехаммере. Ну и как было не соблазниться возможностью принять участие в такой гонке?

Увы, известный приверженец классических марафонов и постоянный автор «Л.С.» Сергей Петров к моменту нашего внезапного открытия заполнил все странички своего загранпаспорта, а новый паспорт оформить так и не успел, и мы отправляемся на классический марафон в не совсем привычном составе (не совсем привычном — потому что выезжать на классический марафон в Европу без Петрова — как-то странно и, в общем, неправильно. Петров, естественно, обвинил нас в нарушении корпоративной этики, убеждал съездить на этот марафон на следующий год, но мы безжалостно оставили его за бортом — сам виноват, за оставшимся количеством свободных страничек в паспорте надо следить).

Итак, благодаря сотрудничеству «Л.С.» с авиакомпанией «FINNAIR» у нас есть бесплатные и очень комфортные крылья, которые переносят нас из Москвы в Осло. Правда, из осторожности, помятуя о печальном опыте «KONIG LUDVIG LAUF», мы совершили из Шереметьево контрольный звонок в оргкомитет с единственным вопросом: «Есть ли



Номера красные, белые, синие, жёлтые... С первого раза в этом многообразии даже и не разобраться. Например, нам, дебютантам гонки, всем выдали красные номера.





На старте «FLYKTINGLOPPET» 2002 года.

снег и состоится ли гонка?». Нам отвечают: «Снега - много (lots of snow!), и гонка непременно состоится!». Здорово! Летим!

АВТО

Первоначально мы предполагали добираться из Осло в Лиллехаммер поездом, ибо пересадку там делать очень удобно: железнодорожные платформы расположены прямо на нижнем уровне аэропорта и ехать от Осло до Лиллехаммера — всего-то каких-нибудь два часа. Однако, придя покупать билеты, мы выяснили, что ближайший поезд до Лиллехаммера отправляется только через полтора часа. Столько ждать не хотелось — надвигалась ночь, и полтора часа ожидания плюс два часа дороги позволили нам быть в Лиллехаммере только глубокой ночью. Стукнувшись в прокат автомобилей «HERTZ», мы выяснили, что прокат небольшого автомобилльчика Форд-Фиеста на три дня нам обойдется в 180 евро. По странному стечению обстоятельств три билета поездом Осло — Лиллехаммер туда-обратно нам обошлись бы точно в такую же сумму (билет в один конец - 30 евро). Колебания были недолгими, и вот уже мы — владельцы собственного авто сроком на три дня.

Как потом оказалось, решение взять автомобильчик напрокат оказалось провидческим, но об этом чуть позже.

ЖИЛЬЁ

Норвегия — страна дорогая, смиритесь с этой мыслью сразу. До нас эта истина дошла не сразу. Попытавшись найти на три дня апартаменты за 30, в крайнем случае, за 40 евро в сутки (как в Европе), мы были крайне обескуражены тем, что таких цен Норвегия не знает. В итоге лучшее с точки зрения цены, что нам удалось найти — это мотель на въезде в Лиллехаммер за 110 долларов в сутки за двухместный номер. Остальное — ещё дороже.

Утром после завтрака мы отправляемся кататься на лыжах, рассудив, что в оргкомитет сможем сходить и после обеда. И совершаем роковую ошибку! Покатавшись, помывшись и пообедав, мы начинаем искать оргкомитет, и тут выясняется, что он находится в 60 километрах севернее Лиллехаммера в городке Рингебю (Ringebu). Хорошо, чёрт побери, что у нас есть машина. По нашей просьбе мотеля звонит в оргкомитет для того, чтобы уточнить местоположение оргкомитета в самом городке, и через минуту его лицо непроизволь-

но вытягивается:

— Извините, но они говорят, что гонка отменена.

— Как отменена? Мы же звонили из Москвы, они сказали, что «lots of snow»?

— Да, снега много, но директор гонки говорит, что наверху в полях очень сильный ветер, который в считанные секунды заметает лыжню. Если на трассе непосредственно перед вами не будет впереди идущего лыжника, можно сбиться с трассы и заблудиться. Мне очень жаль, — портъе кладёт трубку.

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Чёрт побери, что за наваждение! Ещё ни разу нам не приходилось сталкиваться с ситуацией, когда гонку отменили бы из-за сильного ветра. Впрочем, нет, на «Arctic Circle Race» в Гренландии однажды была отменена гонка (точнее — прервана вскоре после старта) именно из-за сильного ветра. Но это было, слава богу, не в год нашего приезда и где — в Гренландии! Лиллехаммер же расположен значительно южнее, да и весна, артель никак не давали поверить в серьёзность этой причины. Хотя, город,



Это всегда здорово — проколоть больше чем полтысячи вёрст на автомобиле в незнакомой стране.

действительно, пронизан ветром, как подушечка для иголок — иголками. Хлопают незакреплённые ставни домов, пронзительно скрипят флюгеры на крышах, а на улицах ветер вовсю крутит оттаявший и подсохший весенний мусор. Если в моменты таких вот резких порывов ветра не успеть закрыть глаза, запорошит их пылью, сором, и будешь потом долго промаргиваться, выковыривая сор из глаз. Ветер, действительно, сильный, но неужели настолько, что надо отменять гонку, на которую мы приехали специально из Москвы? Думаем, вам не надо объяснять, что мы почувствовали себя абсолютно опустошёнными. И тут Валерка вспомнил про немецкий журнал:

— Чёрт побери, а ведь наверняка где-нибудь неподалёку в Швеции или Норвегии проводится какая-нибудь другая гонка?

Но, на беду, журнал мы забыли в Москве. Пришлось звонить домой, долго объяснять домашним, где именно лежит этот журнал, который должен был выполнить для нас роль палочки-выручалочки, и какая именно информация нам из него нужна. Выяснилось, что, точно, завтра в Норвегии проводятся ещё две гонки: «SESILAMI» на севере Норвегии (около 1.000 км от Лиллехаммера) и «FLYKTINGLOPPET» — в 650 километрах севернее Лиллехаммера. Обе гонки проводятся классическим стилем (то, что как раз нам и нужно), а «FLYKTINGLOPPET», проходящая из норвежского городка Nordli в шведский Gaddeda, будет даже международной, то есть проходящей по территории сразу двух государств.

— Небось, две местные спортивные школы проводят гонку, в которой принимает участие несколько десятков местных мальчишек, — мрачно буркнул Валерка, имея в виду ближайшую к нам, «FLYKTINGLOPPET». — Хорошо же мы будем там выглядеть.

Впрочем, даже не неизвестность гонки и несколько десятков ребятишек, с которыми предстояло соревноваться, смущали нас наибольшим образом. Главным препятствием было то, что от Лиллехаммера до Нордли было 650 км, а на часах уже была половина четвёртого вечера. Имея в виду, что у Норвегии с Москвой разница во времени была два часа, а также то обстоятельство, что непосредственно перед гонкой в Москве только-только перевели часы, фактическая разница во времени с Москвой составляла целых три часа (то есть на наших биологических часах была уже половина седьмого вечера). Между тем, 650 км

— это расстояние от Москвы до Санкт-Петербурга, и проехать его за остаток вечера, да ещё по зимним дорогам, не представлялось возможным.

И всё же мы решились ехать. Оставаться в ставшем вдруг сразу же чужим и ненужным Лиллехаммере было ещё труднее. (Помните, в начале статьи мы написали о поистине провидческом решении взять напрокат автомобиль? Без машины нам оставалось бы только развернуться и возвращаться в Москву несолено хлебавши).

Просим портъе позвонить на этот раз в Нордли и уточнить, состоится ли гонка там. Он набирает номер, и начинает терпеливо объяснять что-то по-норвежски. Из всего его монолога нам удаётся понять только два словосочетания: «Russian Ski Magazine» и «Тролль-марафон». Положив трубку, он объясняет: трасса готова, снега много, ветра — нет (!!!). Правда, заявки в день старта оргкомитет не принимает, но для российских журналистов оргкомитет готов сделать исключение.

— Только они всерьёз опасаются, успеете ли вы доехать? — пожимает плечами портъе.

— А что нам ещё остаётся делать??!

ДОРОГА

Не станем описывать дорогу. Это всегда очень интересно — проколоть более чем полтысячи вёрст по незнакомой стране за баранкой автомобиля. Заметим лишь, что лететь со скоростью 140 — 160 км/час, как мы это делали на автобанах в Германии, здесь нам не пришлось. Почему-то все (поголовно!) тащатся по автостраде со скоростью 90 — 100 км/час. Видимо, у норвежских водителей была какая-то веская причина для того, чтобы не превышать именно такой порог скорости. Нарваться же на штраф в одной из самых дорогих стран мира почему-то совсем не хотелось, так что пришлось всю дорогу неторопливо катиться в общем потоке.

Приблизительно к 12 часам вечера (в Москве уже — фактически 3 часа ночи!), когда до конечной точки оставалось приблизительно 180 км, мы стали искать ночлег. Глаза склеивались сами собой, и, если мы хотели завтра хоть как-то передвигаться по лыжне, нужно было поспать хотя бы пять-шесть часов. И, удивительное дело, в первом часу ночи все мотели, попадавшиеся нам через каждые пять



Азарт-м

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

— десять километров, оказывались закрытыми. Стучать в двери, в окошки, звонить в звонки оказалось совершенно бесполезным занятием. К часу ночи (в Москве — 4 утра!), объехав и простучав по дверям и окошкам с десяток таких вот закрытых мотелей, мы со всей очевидностью вдруг стали осознавать, что нам светит банальная ночёвка на колёсах. Невесело!

И тут, наконец, нам улыбнулась удача. В очередном по счёту мотеле, правда, тоже никто не отозвался, но рядом с табличкой «Reception» (размещение) оказалась другая, со стрелкой: «Night entry» (ночной вход). Пойдя в направлении, указанном стрелкой, мы, действительно, попали к двери, которая оказалась открытой. Войдя в эту поистине волшебную дверь, мы попали в коридор, в котором было около двух десятков дверей. В некоторых из этих дверей с наружной стороны торчали ключи. Зайдя в один из таких номеров, мы обнаруживаем кровати, чистое бельё, душ, туалет... Что ещё нужно для счастья усталому путешественнику? Забываясь уже через пять минут усталым сном в своих постелях, договариваемся встать в 6 утра с тем, чтобы успеть проехать оставшиеся до Нордли 85 км (пока искали мотель, проехали ещё с сотню километров), заявиться, намазаться...

В шесть утра проклятый будильник более чем красноречиво свидетельствует, что четырёх часов сна нам явно недостаточно для того, чтобы чувствовать себя отдохнувшими. Но что поделать, больше времени нет. Пока остальные готовят быстрый завтрак, Валерка отправляется на поиски места, в котором нам надо было бы оплатить свой ночлег. Возвращается он обескураженным:

— Всё закрыто, снова стучал по всем окошкам и дверям, никто не отозвался.

Собирая вещи, проводим маленькое совещание: что делать с оплатой ночлега? Оставить деньги в номере? Но мы даже не знаем, сколько стоит такая ночёвка. Принимаем решение, что мы, как порядочные люди, предприняли все усилия для того, чтобы оплатить свой ночлег, и не наша вина, что нам этого сделать не удалось — пора ехать. Прибираемся в номере, выходим во двор, заводим машину, укладываем вещи... И в тот момент, когда мы уже трогаемся и отъезжаем со двора метров двадцать, Мишаня

видит в зеркало заднего вида, как открывается дверь с табличкой «Reception», и из него выглядывает заспанное лицо молодой женщины. Мишаня бьёт по тормозам, и мы отправляемся на переговоры. Как оказалось, наш ночлег стоил нам рекордно низкой по норвежским меркам суммы — 90 евро за трёхместный номер. Правда, всего четыре часа сна и без завтрака, но всё же ощущалось дешевле, чем житьё-бытьё в мотеле в Лиллхаммере. Пытаемся узнату у барышни, как нам следовало оплатить свой ночлег, если бы она не открыла свою дверку в 7 часов утра. Она отвечает, что reception закрыта с 12 часов ночи до 7 часов утра, но мы могли сами открыть номер и переночевать, что мы, как она поняла, и сделали. Всё правильно, отвечают мы, но как нам надо было бы оплатить ночлег, если мы приехали позже 12 и уезжаем раньше 7? Она снова говорит нам об открытых номерах и о закрытой с 12 до 7 reception. В общем, то ли мы так и не поняли до конца друг друга из-за неважного английского обеих переговаривающихся сторон, то ли нам следовало ждать до 7 часов утра, то есть до открытия reception, и раньше мы не должны были покидать мотель...

Как бы то ни было, уже через пять минут мы покидали мотель с чистой совестью. До старта нам оставалось 85 километров пути и три часа времени.

НОРДЛИ

В Нордли мы прибыли приблизительно за полтора часа до старта. Это оказался крошечный посёлок с расположившимися вдоль трассы домами, так что проскочить оргкомитет гонки оказалось совершенно невозможно — около небольшого двухэтажного



Avstander:

Nordli - Grong: 75 km
Nordli - Namsos: 125 km
Nordli - Steinaker: 140 km
Nordli - Trondheim: 270 km



здания было припарковано с сотню автомобилей с лыжными багажниками на крышах, из-за чего мы безошибочно определили, что это здание и есть оргкомитет. Нас уже ждали, но пока мы познакомились с руководителями гонки, заполнили регистрационные карточки, получили стартовые номера, переоделись... до старта оставались считанные 40-45 минут. Как мазаться? Ведь мы проехали 650 км на север от Лиллхаммера, только-только въехали в Нордли и совершенно не представляли, какие снежные условия нас ожидают на трассе.

— Есть ли у вас смазочный сервис? — интересуемся у организаторов.

— О, да! — было нам ответом. — Идёмте сюда.

Нас отвели в один из боковых залов, где мы обнаружили выставку-продажу продукции «SWIX», а сбоку — стол для подготовки лыж с укреплёнными на нём двумя лыжными станками.

— Знакомьтесь, Терье Лангли*, сотрудник компании «SWIX», — представили нас среднего роста человеку в очках, оторвавшемуся от одного из лыжных станков. — А эти парни — из российского лыжного журнала, приехали в Норвегию специально принять участие в нашей гонке. Они не

* Терье Лангли — известный гонщик, выступавший за сборную Норвегии в конце 80-х — начале 90-х годов, неоднократный олимпийский чемпион и чемпион мира.



Победитель гонки 2002 года норвежец Фроде Эстил принимал участие в «FLYKTINGLOPPET» 2003 года под номером 1.



Среди зрителей были замечены члены фан-клуба Фроде Эстила, приехавшие на финиш в шведский Гардеда поболеть за своего любимица. Надпись на спине этого болельщика в переводе, по сути, не нуждается: «HEIA Frode Estill» — «Фроде Эстил, вперёд!»

знают трассы, снега. Терье, можем ли мы им помочь со смазкой в оставшиеся 40 минут?

— Что-нибудь придумаем, — Терье задумчиво смотрит на нас. — Супер-варианта не обещаю, всё-таки три пары лыж и 40 минут, но по упрощённой схеме что-нибудь сделаем.

Итак, Терье кладёт нам на концы лыж голубой парафин «SWIX», а под колодку под утюг — твёрдый грунт, который опять-таки под утюг закрывает фиолетовой твёрдой мазью «SWIX». Удивило нас то, что сначала Терье запарафинил концы лыж, потом намазал колодку, и только потом приступил к снятию парафина. Пока норвежец мазал лыжи, мы поинтересовались, почему он в апрельской весенней гонке не использует в смазке

клистерные мази.

— На трассе абсолютно сухой, зимний снег, поэтому никаких клистеров. Но в одном месте есть два подъёма, обращённые к солнцу. Днём там снег всегда плавится, подтекает, а ночью, соответственно, замерзает в лёд. И хотя ретрак с утра лёд перемолёт фрезой в ледяную крошку, скорее всего, на этих двух подъёмах твёрдая мазь держать не будет, придётся потерпеть. Зато на остальных участках она должна работать хорошо.

Удивительное дело, но так потом всё в точности и оказалось. Лыжи в скольжении не проигрывали остальным участникам совершенно, держали — как от стенки, кроме... тех самых двух подъёмов, в которые пришлось забежать ёлочкой. Удивительно точное попадание со смазкой! Этот эпизод лишний раз убедил нас в том, что приезжая в незнакомое место и не зная досконально здешних снежных условий, лучше всего воспользоваться (пусть даже платным) местным смазочным сервисом — это гарантированно убережёт вас от обидных «попаданий» со смазкой. В конце концов, если вы тратите несколько сот евро на свою поездку в Европу, стоит ли ставить под сомнение успешность выступления в марафоне для того, чтобы сэкономить 10 — 20 евро на смазке? Впрочем, ни с кем не станем спорить по этому поводу. Если кто-то чувствует себя уверенным в этих вопросах, можете готовить лыжи сами без тени сомнений!

словно бы стараются компенсировать недостаточную длину дистанции сложностью трассы. Так было на «INT. SKADI LOPPET» в Германии, так оказалось и на норвежско-шведской «FLYKTINGLOPPET». По всей трассе — две лыжни, на питательных пунктах — только спортивный напиток. Впрочем, в 40-километровой гонке большого и не надо. В общем, с питанием никаких неожиданностей.

ИСТОРИЯ ГОНКИ

Гораздо интереснее оказалась сама история гонки, основанная на драматических событиях, происходивших во время войны 1941-1945 годов. Многие норвежцы в это время были вынуждены бежать из оккупированной фашистами Норвегии в хранившую нейтралитет Швецию для того, чтобы сохранить свои жизни, и один из путей такого бегства был как раз из Нордли в Геддеде. Таким образом, сегодняшняя трасса гонки проходит по тому пути, через который многие из норвежцев обрели свободу. Со стартом в одной стране и финишием в другой, а также количеством участников, колеблющемся ежегодно от 1.200 до 1.700 человек, гонка эта занимает совершенно особое место среди массовых гонок в Норвегии и Швеции. Её победителями в разные годы становились прославленные в прошлом и настоящем спортсмены Пол Тилдум, Свен-Оке Лундбак, Магне Мюрмо, Оддвар Бро, Томас Вассберг, Уве Аунли, Терье Лангли, Стуре Сивертсен, Гунде Сван, Алексей Прокуров, Эрлинг Йевне, Фроде Эстил. Среди женщин победительницами были Берит Аунли, Марит Микельспасс, Труде Дюбендалль, Антонина Ордина, Бенте Мартинсен, Анита Моэн, Элин Нильсен...

ТРАССА

Трасса оказалась тяжёлой. У нас вообще складывается впечатление, что организаторы игрушечных, «ненастоящих» марафонов в 40 — 42 км

Утепленные экипировочные и разминочные костюмы, комбинезоны, термобельё, шапочки, перчатки, очки.
Экипировочный центр «ЭВА», г. Домодедово, тел. (095) 506-98-58, т/ф (09679)33-444.

Фирменный магазин «Динамо» предлагает лучший выбор спортивных товаров в Москве, стабильно высокое качество, низкие цены.
Б.Серпуховская, д. 31, кор. 1, тел. (095) 237-32-67

Экипировка лыжников. Высокий уровень — низкие цены. Индивидуальный подбор инвентаря и консультации по смазкам.
Лыжный клуб «Корица», тел. (095) 395-35-28, т/ф. 395-51-34

Магазин «Планета - Спорт» приглашает любителей лыж приобрести лыжный инвентарь. Ассортимент, скидки, консультации.
м. «Китай-город», ул. Солянка, д. 1/2, тел. (095) 925-12-37

Любой инвентарь для лыжных гонок и других видов спорта. Высокое качество и низкие цены. «Спортконтинент».
г. Архангельск, ул. Северодвинская, д. 84, тел. (8182) 64-33-53.

Разработчик и изготовитель «ВИСТИ» предлагает наряду с традиционными смазками для лыж семь новых фторосодержащих жидких лыжных мазей на разные погодные условия и ряд новых фторосодержащих твердых мазей на переходные условия. Тел. (095) 904-73-00.

Лыжероллеры коньковые и классические, фторуглеродные смазки. Нижегородская обл., г. Дзержинск, тел. (8313) 53-23-68, www.rollski.front.ru

СпортТоргОбъединение предлагает спортивные товары, одежду, обувь. Инвентарь, экипировка команд, оборудование спортивных залов. Опт, розница.
Москва, Сигнальный пр-д. д. 3, тел. (095) 401-9931, 401-7083, тел./факс 903-5011.

Спортивный клуб «Караван» — экипировка лыжников всех уровней. Финские смазки «Старт». Прямые поставки. Сервис.
т/ф (095) 286-6150, Москва, ул. Ярославская, д. 77/21.

Магазин «Спорт» предлагает все для любых видов спорта. Супер низкие цены, опт и розница. Осуществляем заточку фигурных и хоккейных коньков на компьютерном станке шведского производства. Цена - 50 руб. Работаем с магазинами на условиях реализации. Приглашаем к сотрудничеству отечественных производителей.
Б.Трехгорный пер., д. 11. Тел. (095) 255-5030, 252-1613.

ООО «Мир Спорта Тамары Тихоновой» предлагает все для спорта и активного отдыха зимой и летом.
Ижевск, ул. Азина, 1, офис 404. Т.ф.: (3412) 54-24-09

ОТПУСТИТЕ ВАШУ ДУШУ В ПОЛЕТ!
ЛЕТОМ И ЗИМОЙ!

Nordic Cruising



NORDIC CRUISING – ЛЫЖНЫЙ КРУИЗИНГ.
Лыжи, которые в прошлом году стали доступны
любителям бега, ходьбы, велосипеда
и других видов активного отдыха,
с 2003 года предназначены и для фанатов
роликовых коньков и всех, кто хочет стать
ближе к спорту – КОНЬКОВЫЙ КРУИЗИНГ.

ENJOY INNOVATION





На финише «FLYKTINGLOPPET» 2002 года Фроде Эстил сумел опередить шведа Матиаса Фредрикссона и норвежца Кристена Скьелдала.



Как видите, на старте даже самой первой «FLYKTINGLOPPET» 1950 году были сотни участников.

ПРИЗЫ

Ежегодный призовой фонд гонки — 500.000 крон (около 70.000 евро). Среди элиты призы на финише получают первые 15 мужчин, а в остальных группах количество призов и их стоимость сильно зависят от количества участников (как это часто практикуется в ориентировании, например). То есть чем больше участников в той или иной возрастной группе, тем дороже призы.

А вот ситуация с призами для остальных участников гонки нас поначалу сильно озадачила. Нам, например, на финише выдали по мельхиоровому ножу с символикой «FLYKTINGLOPPET» в красивом футляре. Но при этом мы заметили, что некоторым другим участникам на финише выдавали точно такие же, с символикой «FLYKTINGLOPPET», уже не ножи, а вилки или ложки. Как оказалось, практически до 1/3 участников получает эти приборы. То есть ситуация с этими ложками, вилками и ножами сильно напомнила нам «Vasaloppet» и «BirkebeinerRennet» — там, если помните, памятную медаль на финише получают тоже далеко не все, а лишь определенный процент участников.

Дальше — больше. Увидев окошко с надписью «выдача дипломов», мы покорно встали в очередь, а, отстояв её, узнали, что дипломы нам не положены. В чём же дело? Отправляемся к организаторам за разъяснениями, и выясняем следующее: оказывается, сколько бы лет вы ни участвовали в «FLYKTINGLOPPET», вы не смо-

жете получить один и тот же приз. Лыжникам, принявшим участие в гонке в первый раз, на финише вручают нож и бронзовую медаль-жетон (нам такие медали, действительно, вручали вместе с ножами). На второй год участника на финише ждёт уже памятная ложка. На третий год — вилка. На четвёртый год — диплом, на пятый — малый кубок. В следующие годы вам будут вручены: медали серебряная, золотая, снова диплом (на сей раз уже в посеребрённой раме), медаль бронзовая с эмалевым венком-окантовкой, средний кубок, медаль серебряная с эмалевым венком, снова диплом (в позолоченной раме), медаль золотая с эмалевым венком-окантовкой, потом денежная премия, декоративный камень с символикой гонки, далее — стальной ковшик с бронзовой табличко-накладкой, опять премия, ковшик с серебряной табличкой-накладкой, малая ваза, ковшик с золотой табличкой-накладкой, потом премия, потом ковшик с бронзовой табличкой в эмалевой окантовке, и так далее. Вы всё запомнили, не сбились? А вот мы, пока записывали, возможно, в чём-то и ошиблись. Но в чём можем совершенно точно поручиться, так это в том, что приз за пятидесятое участие — большая хрустальная ваза с памятной выгравированной табличкой. В общем, если вы начали участвовать в это гонке в 20 лет и за пятьдесят лет ни разу её не пропустили, можете быть уверены: к 70 годам большая хрустальная ваза «FLYKTINGLOPPET» станет вашей.

Как вы сами понимаете, благодаря этой уникальной системе вручения призов (ни на одном другом марафоне мира мы не встречали ничего подобного) у каждого из её участников появляется история участия в гонке, овеществлённая в многочисленных призах.

ГОНКА ДЛИНОЮ... В ПЯТЬ ЛЕТ

Есть в рамках этой гонки и другое очень необычное соревнование: в каждой возрастной группе разыгрывается какой-то приз по сумме пяти лет. Так, например, в основной группе таким призом стал большой набор мельхиоровых столовых приборов из 36 предметов все с той же символикой «FLYKTINGLOPPET», который будет вручен победителю после гонки 2004 года. То есть это 5-летнее соревнование проводится в рамках «FLYKT-

INGLOPPET» в период с 2000 по 2004 годы. Вот как выглядела верхняя часть этого списка по состоянию на 2003 год (очки начисляются по схеме: 1 место — 11 очков, 2 — 9, 3 — 8, 4 — 7 и т.д.):

1. Фроде Эстил
2. Оддбьёрн Хельмесет
3. Эрлинг Йевне
4. Петер Горанссон
5. Мортен Борс
6. Кристен Скьелдал
7. Оскар Свард
8. Матиас Фредрикссон
9. Густав Берглунд
10. Тор Арне Хетланд

Как видите, за большой набор мельхиоровых приборов сражаются в основной своей массе весьма и весьма титулованные гонщики.

СТАРЬЁВЩИК

На обратном пути с нами присоединился очень интересный эпизод. Не доехав километров 100 до Лиллехаммера, мы увидели у дороги дом, и даже не дом, а огромный двор, заставленный различным барахлом. Именно барахлом, ибо назвать по-другому выставленный на продажу скарб не поворачивается языком. Старые швейные машины, погнутые лампы, подсвечники, какие-то медные баки, сломанная вязальная машина, велосипедные рамы без колёс... Впрочем, было на этой барахолке нечто такое, что заставило одного из нас прийти в священный трепет. Дело в том, что Иван уже очень давно в поездках по Европе шляется по различным барахолкам и магазинам «second hand» в поисках старых лыж. Иногда эти поиски увенчиваются успехом. Так в коллекции главного редактора оказались старые деревянные лыжи «Ярвинен» (те самые, с надписью на пятке "Hand made"), самые первые пластиковые лыжи «FISCHER», «KARHU», «PELTONEN». Есть в этой коллекции и старая деревянная «Эстония», первые отечественные пластиковые лыжи «Спринт», деревянные «TISA», «Россия» и многие другие. Так вот, весь двор старьёвщика был, среди прочего, заставлен и старыми деревянными и пластиковыми лыжами, которые Ивану немедленно захотелось купить. Однако проблема заключалась в том, что в Форде уже ехали три немаленьких лыжных чехла и три немаленьких же взрослых мужчины. Кроме того, у нас оставалось



Трижды приняв участие в "FLYKTINGLOPPET", вы станете обладателем такого вот столового набора приборов с символикой гонки. Увидев у вас за столом в руках эти вилку и нож, любой здравомыслящий человек поймет, что напротив сидит серьёзный лыжник ;-))

уже не очень много времени до самолёта, а самое главное — денег было абсолютно впритык (не будешь же со старьёвщиком расплачиваться карточкой VISA?). Впрочем, это нас отчасти и успокаивало, поскольку, глядя на Ивана, можно было предположить, что он немедленно скупит весь этот «магазин» без остатка.

А вот, кстати, выходит из дома, шлёпая огромными, на несколько размёров больше ноги башмаками с примятными задниками, и сам старьёвщик — согнутый небритый стариk в какой-то нелепой меховой шапке, красных гетрах и некоем подобии норвежской телогрейки. Естественно, ни слова по-английски.

Иван выбирает старые пластиковые (один из первых выпусков!) лыжи «KARHU», спрашивает:

— How much?

Старьёвщик задумчиво и очень не спеша оглядывает всю нашу троицу, потом наш автомобиль, словно оценивая нашу платёжеспособность, потом что-то как будто складывает в уме... Потом чертит на снегу цифру 15.

— Dollars? — спрашивает Валерка.

— Тише ты, чудак, а вдруг он называет цену в кронах, а ты его спугнёшь? — тихо шипит Иван, как будто старьёвщик может понять русскую речь.

— Да, сейчас, как же, будет он продавать тебе лыжи в Норвегии по два доллара за пару.

Но старьёвщик, ещё раз задумчиво оглядев нас, всё же произносит:

— Krones.

15 крон, стало быть (это где-то около двух долларов). Мы от неожиданности аж присвистнули — такой низкой цены мы никак не ожидали услышать. Мы думали, что на оставшиеся наличными двести крон (что-то около 30\$) Исаев сможет купить максимум одну-две пары, а теперь, при

таком раскладе, даже страшно было представить, что нас ждёт.

Иван сразу же входит в кураж и начинает яростно торговаться со старьёвщиком, обнаруживая в той или иной лыже отклеившееся дерево или отслоившийся пластик. Старьёвщик, увидев серьёзного оптового покупателя, тоже не менее яростно торгуется. В итоге мы с Валеркой предъявляем Ивану ультиматум: не более 6 пар лыж. В итоге Иван купил очень старые гоночные деревянные «ASKJEM» Elite, «TOPPEN», «SPLITKEIN» и «MADSHUS», а также пластиковые первых лет выпуска «KNEISSL», «KARHU» и «JARVINEN». Получилось, правда, не 6 пар, а семь, но мы с Валеркой скрипя сердце согласились. Вся покупка обошлась нам, с учётом оптовой скидки, страшно сказать... — в 11,5 доллара. А вы говорите, в жизни не бывает чудес!

Мы опускаем спинку переднего пассажирского сиденья и укладываем на образовавшийся диван три наших чехла с лыжами и огромный, обмотанный полиэтиленовой плёнкой и скочем «банан» из 7 пар лыж. Этот многослойный пирог едва вмещается под самую крышу автомобиля. Двое из нас вынуждены впихнуться на место позади водителя (почти на коленях друг у друга), и в таком положении мы отправляемся в Осло — нам остаётся каких-нибудь три часа пути.

Примерно через час главный редактор бьёт вдруг ладонью себя по лбу и с чувством произносит:

— И-ДИ-О-ТЫ!!!

Что такое? Грешным делом, мы подумали, что Иван забыл в Нордли в гостинице паспорта или авиабилеты.

— Мы не сфотографировали старьёвщика! — в голосе редактора звучат самые отчаянные нотки.

Это, действительно, ужасно. Это, действительно, совершенно непростительная ошибка. Мы так увлеклись выбором лыж и торговлей со старьёвщиком, что совершенно позабыли о том, что мы здесь не абы как — для собственного удовольствия, но ещё и представляем Russian Ski Magazine. Обидно. Обидно до неверо-

ятности, ибо и сам старьёвщик, и его двор были необыкновенно живописны.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Итак, мы уезжаем из Норвегии с огромной охапкой раритетных лыж, ощущением удивительного, ни на что не похожего праздника, подаренного нам участием в «FLYKTINGLOPPET», и чуть-чуть — с чувством горечи из-за так и не состоявшегося нашего участия в 95-километровом Тролль-марафоне. Впрочем, на Тролль-марафон мы ещё наверняка приедем, и в следующий раз уже наверняка с Серёжей Петровым. А быть может, с нами сберутся в дорогу наш «гренландец» Никита Тамм, «финн» Петя Кузнецова, санкт-петербуржец Кирилл Горев, москвичи Володя Кочетов и Юрик Кирьянов, организатор весенней красногорской гонки на призы «Росавтобанка» Саша Кулаков или известный любитель походов в точку классикой по подмосковным лесам Валентин Грибков, да и все-все-все наши московские друзья-поклонники «классики»?

Первое воскресенье апреля. 95 км. Классика. Рюкзак в 5 кг.

Такое не забывается.

Такое — не даст спать короткими летними ночами, заставляя жить предвкушением этой гонки. И что с того, что нам уже не отдался будет Фордом-Фиестой, а придётся брать в прокат микроавтобус? Тем лучше, веселее.

Тролль-марафон терпеливо ждёт нас. Надо готовиться.

**Михаил КРАПИН,
Валерий ПУТИНЦЕВ,
Иван ИСАЕВ.**

Москва — Осло — Лиллехаммер — Нордли — Гаддеде — Осло — Москва



«FLYKTINGLOPPET»:
тел. +46-672-101-96
факс: +46-672-103-89
info@flyktingloppet.com
www.flyktingloppet.com



«LILLEHAMMER
TROLL-MARATHON»:
тел. 61-28-47-00
факс: 61-28-47-01
www.miclis.no/trolls

X-COUNTRY 5 м
для 2 пар

grip
TAPE

- For XC Skis -

Start Grip Tape

Start Grip Tape осуществляет превосходное держание при всех погодных условиях и держится на поверхности лыжи не менее 250 км!

Началась новая эра для беговых лыж! Один продукт - для всех погодных условий: от +5° до -20° С. Превосходное держание Start Grip Tape на протяжении 250 км и даже больше. Для большинства лыжников это означает, что одной смазки хватит на весь сезон. Простота применения Start Grip Tape. Для подготовки лыж не требуется ни специального оборудования, ни помещений для смазки.



УДОБСТВА

- Не требуется специального оборудования для подготовки лыж;
- Не нужно нагревать;
- Лыжи всегда готовы к использованию;
- Применяется в любых погодных условиях.

ЧИСТОТА

- Не нужны помещения для смазки;
- Нет испарений от горячего угла;
- Продукт удобен для хранения и транспортировки.

ПРАКТИЧНОСТЬ

- Температурный спектр от +5° до -20° С;
- Работает при всех структурах снега;
- Так же работает в условиях, когда применяются жидкие смазки

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

- От 150 до 250 км;
- Так же работает в тяжелых и неблагоприятных условиях (лед, мокрый снег и т.д.)

Start XC Glide Wipe

Start XC Glide Wipe - наимпростейший путь к получению эффективного и длительного скольжения ваших лыж.

XC Glide Wipe имеет широкий температурный спектр применения, лучше всего работает во влажных и грязных условиях, там, где с традиционной смазкой возникают сложности.

SPEY-SPORT
www.spey.ru

e-mail: start@spey.ru
тел. 741 80 53
тел./факс 564 65 92



ПРИКЛЮЧЕНИЕ В ПОДАРОК

ВАЛДАЙСКАЯ РОБИНЗОНАДА

"Люди! Ау! Нас высадили на настоящий остров! Это называется Робинзонада. А вокруг - тишина. По воде крадется туман, осторожно забирайся на берег, потому что сражайся россыпью черепах и землянок..."

Из дневника Робинзона

«Валдайская Робинзонада» — двухнедельное приключение для мальчишек и девчонок 10 – 16 лет, готовых покинуть шумный город ради края озер, наполнить свои легкие чистейшим воздухом соснового бора и оказаться в единственной в мире Школе Робинзонов!

Ведь только в ней вместо обычных уроков — веревочные тренинги, по-корению скалодрома, управление байдаркой и лодкой, плавание в одежде, разведение костров, ориентирование в лесу, оказание первой медицинской помощи, вождение автомобиля. А вместо контрольных и экзаменов — настоящая ночная Тропа Ужасов, Робинзонада на острове и трехдневный байдарочный поход по озерам Валдайского Национального парка.

Учитывая динамичность программы и высокую активность ее участников, занятия и приключения проходят в мини-группах по 5-7 человек с опытным педагогом и обязательным соблюдением мер безопасности.

К услугам участников программы — кемпинг на берегу озера Велье, оборудованный столовой (5-ти разовое питание, готовят повара), 2-3-х местными палатками с тентами и настилами, баней, туалетами, спортивной площадкой, песчаным пляжем, причалом для лодок и байдарок, автодромом, скалодромом.

Подготовку и проведение программы, обеспечение безопасности участников осуществляют опытные педагоги отдела молодежных программ фонда «Перспектива», лицензия О №002035, более 10 лет организующие летний от-дых детей и подростков.

Каждый участник программы побывает в Иверском монастыре и музее Колокольчиков, станет Последним героем на собственном острове и получит звание Юный турист России.

Стоимость участия в программе включает в себя: проезд на автобусе до лагеря и обратно; питание; проживание; медицинское обслуживание; страховку; расходы на проведение и обеспечение безопасности участников; экскурсионные расходы.

Необходимые документы: копия свидетельства о рождении (или паспорта), страхового медицинского полиса; медицинская справка.

График смен 2004 года: 1 смена: 3-16 июня, 2 смена: 17-30 июня, 3 смена: 1-14 июля, 4 смена: 15-28 июля, 5 смена: 29 июля-11 августа.

А еще летом 2004 тебя ждут:

- » Сокровища Робинзона в Геленджике;
- » Изумрудный город (лагерь в Подмосковье для детей 7-10 лет);
- » Карельский триатлон (комплексное путешествие по Карелии);
- » Робинзонада в Болгарии.

ТЕЛ.: 504-67-15, 932-20-48

WWW.ROBINZONADA.RU

ПОЛНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЕВРОПЕЙСКИХ МАРАФОНОВ

ВПЕРВЫЕ ПУБЛИКУЕТСЯ В РОССИИ

| Datum | Veranstaltung | Serie | Ort | Distanz in km | Land | Telefon (von Deutschland aus) | Fax-Nr. | Auskunft / Anmeldung (evtl. Internet-Seiten siehe: www.nordicsport.de) |
|-----------------|---|-------------|--------------------------------------|-------------------|------|-------------------------------|------------|---|
| Nov.2003 | | | | | | | | |
| 22./23. | Langlauf-Opening | | Tauplitzalm (Steiermark) | | A | 03688/2316 | 2650-6 | Herbert Hierzegger, Tauplitzalm Nr. 7, A-8982 Tauplitz |
| 29./30. | 6. Balderschwanger Skilanglauf-Opening | | Balderschwang (Allgäu) | | D | 08328/1056 | 265 | Verkehrsamt, Haus-Nr.16, D-87538 Balderschwang |
| Dez.2003 | | | | | | | | |
| 5-8 | Ramsauer Langlauf-Opening | | Ramsau/Dachstein (Steiermark) | | A | 0043-3687/81101 | 81151 | Sportburo Ramsau 337, A-8972 Ramsau am Dachstein |
| 12.-14. | 5. Leutascher Langlaufopening | | Leutasch (Tirol) | | A | 0043-5214/6303 | 6965 | Tourismusverband, Kirchplatz 128a, A-6105 Leutasch |
| 14 | 15. La Sgambeda + Mini-Sgambeda (FT - FIS-Marathon.) | | Livigno | 35 | I | 0039-0342/970835 | 973596 | C.O.OpenAir, via Dala Gesa 407a, 1-3030 Livigno |
| 14 | 34. Burer-Langlauf * (Swiss Masters Cup) | | Realp | 10 / 15 | CH | 0041-41/6102576 | | SC Buren-Oberdorf, Werner Portmann, Haldenweg 15, CH-6382 Buren |
| 21 | 26. Weihnachtslauf | | Unterschach | 8 / 15 | CH | 0041-41/8791233 | 8750712 | SC Unterschach, Bruno Arnold, Alpengruss, CH-6465 Unterschach |
| 28 | 5.Cranfondo/Turmasi(FT) | | Vermiglio | 30 | I | 0039-0463/758525 | 758525 | Polisportiva Vermiglio, Piazza Giovanni XXIII 1, 1-38029 Vermiglio (TN) |
| 29 | Flutlicht-Nachtlanglauf für alle* | | Klingenthal-Mühleiten (Vogt.) | 2,2 bis 8,8 | D | 037465/45680 + 45690 | 45691 | VSC Klingenthal, Flossgrabenstrasse 1, D-09248 Klingenthal |
| 31 | Silvester-Pokal-langlauf aller Klassen * | | Girkhausen (Westfalen) | 1-15 | D | 02758/988228 | 201525 | SC Girkhausen, Steffi Gunther, In der Dell 1, D-57319 Bad Berleburg |
| Jan.2004 | | | | | | | | |
| 3 | VaasaSki-Marathon* | | Changchun | 50 | CHN | 0086-10/68363115 | 68358083 | Chinese Ski Association, 56. Zhongguancun South Street, Beijing 100044, China |
| 5./6. | 1. Lammertaler Dreikönigslauf (CL+FT) | | Abtenau im Lammertal | 20C/40F+Sprints | A | 0043-6243/4040-51 | 404040 | Tour.-Reg. Lammertal-Dachstein West, Frau Putz, Markt 165, A-5441 Abtenau |
| 6 | 19.Lavazehiihito(CL + FT) | | Lavaze-Pass (Dolomiten) | 22 | I | 0039-0462/340561 | 340561 | US Lavaze-Varena, via Scuole Vecchie, 1-38030 Varena (TN) |
| 8 | Bedrichovska 30 (FT; (Auftakt Jizerska padesatka) 1) 2) | | Bedrichov (Friedrichswald) | 30 | CZ | 00420-482/710052 | 7100 52 | Ski-Klub Jizerska Padesatka, Jablonecka 21, CZ-461 04 Liberec |
| 9 | EMCO-Skisprint(FT) | | Bedrichov (Friedrichswald) | | CZ | 00420-482/710052 | 710052 | Ski-Klub Jizerska Padesatka, Jablonecka 21, CZ-461 04 Liberec |
| 10./11. | 30. Int. Tiroler Skimarathon (CL + FT) | | Walchsee (Tirol) | 3.20C+F/42F | A | 0043-5374/5223 | 45135 | Tourismusverband Walchsee, Dorfplatz 10, A-6344 Walchsee/Tirol |
| 10 | 10. Mala Jizerska padesatka medvídka (Kinderlauf) * | | Bedrichov (Friedrichswald) | 01.02.03 | CZ | 00420-482/710052 | 710052 | Ski-Klub Jizerska Padesatka, Jablonecka 21, CZ-461 04 Liberec 1 |
| 11 | 37. Jizerska padesatka * (Sergebergslauf) | 1) 2) | Bedrichov (Friedrichswald) | 25/50 | CZ | 00420-482/710052 | 710052 | Ski-Klub Jizerska Padesatka, Jablonecka 21, CZ-461 04 Liberec |
| 11 | 12. Oberharzer Grenzlanglauf* | 3) 5) | Schierke-Benneckenstein | 25 | D | 039457/40540 | 98716 | Gitta Bock, Voigtsfeld 3, D-38877 Benneckenstein |
| 11 | 17. Ybrierg 30 km Volksskilauf (FT) | | Unterberg | 30 | CH | 0041-55/4126323 | 4142141 | Alois Oberholzer, Gerberstrasse 27, CH-8840 Einsiedeln |
| 11 | 28. Pustertaler Ski-Marathon (FT) | | Toblach - Olang - Antholz-Mitt. | 40/55 | I | 0039-0474/972123 | 972730 | OK Pustertaler Skimarathon, Dolomitenstrasse 3, I-39034 Toblach |
| 11 | Skiwanderung «quer durch» ohne Zeitnahme | | Johstadt (Erzgebirge) | 25/18/12 | D | 037343/80510 | 80522 | Fremdenverkehrsamt, Markt 185, D-09477 Johstadt |
| 11 | Italian Seniorien Masters' | 9) | Folgaria (Trentino) | 15-30 | I | 0039-02/2401204 | 2401204 | |
| 21 | 21. La Golopera (FT) | | Vette Monte Bondone | 30 | I | 0039-0461/81 09 95 | 81 92 80 | SC Marzola, Piazza Manci 5, 1-638050 Povo (TN) |
| 11 | 5. Memorial Flavio Agradi / Camp.Italiani Cittadini * | | Folgaria / Passo Coe (Trentino) | 15/30 | I | 0039-02/2401204 | 2401204 | G.S. Alpini Sesto S.G., Via Giovanna d'Arco 17, 1-20099 San Giovanni (MI) |
| 11 | Norrbake Skimarathon + Damen Halbmarathon * | | Smedjebacken (Dalarna) | 21/42 | S | 0046-240/88097 | 71309 | Norrbake SK, Werner Rut, Parkvagen 2, S-77721 Smedjebacken |
| 15 | Romantiklauf | | Lavant bei Lienz (Osttirol) | | A | 0043-4852/659991 | 6 59 99 -9 | RLC Lienzer Dolomiten, Postfach 1000, A-9900 Lienz |
| 16.-18. | 24.Trofeo Millegrubo(FT) | | Lavarone-Lusern (Trentino) | 3x30 km | I | 0039-0464/783666 | 78 31 18 | SC Millegrubo, Fraz. Gioghi 73, 1-38046 Lavarone (TN) |
| 17 | Dolomiten-Classic-Race* | 1) 2) | Lienz - Nikolsdorf (Osttirol) | 25 | A | 0043-4852/65999 | 65999-9 | RLC Lienzer Dolomiten, Postfach 1000, A-9900 Lienz |
| 17./18. | 19. Planioras Volksskilauf + Planolino(FT) | 4) | Lenzerheide/Valbella | 3-er Sprint/12/25 | CH | 0041-81/385120 | 3851121 | TV Lenzerheide-Valbella, Postfach, CH-7078 Lenzerheide |
| 18 | 30. Dolomitenlauf(FT + CL) | 1) 2) | Lienz - aft. Obertilliach (Osttirol) | 42/25 | A | 0043-4852/65999 | 65999-9 | LRC Lienzer Dolomiten, Postfach 1000, A-9900 Lienz |
| 18 | 6. Volkslanglauf Hohenauern (CL + FT) | | Hohenauern (Steiermark) | 2/42/25/37,5 | A | 0043-3618/335 | 262 | Tourismusverband Hohenauern, A-8785 Hohenauern 8 |
| 18 | 9. Int. Suerlantern Skilauf * (V: 14.02.) | | Frederburg-Grafschaft/Schanze | 36 | D | 02977/404 | | SSL, Postfach 22 20, D-57392 Schmallenberg-Bad Frederburg |
| 18 | Fichtelgebirgs-SkatingMarathon | | Oberwarmensteinach (Fichtelgeb.) | D | | 09278/7647 | 985529 | Peter Genser, Konigsheidering 97, D-95466 Weidenberg |
| 22 | 27. Lavaze-Loppet * | 1) | Lavaze-Pass (Dolomiten) | 22 | I | 0039-0462/340561 | 340561 | US Lavaze-Varena, via Scuole Vecchie, I-38030 Varena (TN) |
| 24./25. | Sk-TrailTannheimerTal - Bad Hindelang (CL+FT) | 3) 5) | TannheimerTal - Allgäu | 120/25C/30F/60F | D/A | 0043-676/5138896 | -5677/8412 | Sk-Trail, Michael Keller, Riefweg 2, A-6628 Vils/Tirol |
| 24/25. | 28.Int.Tauernlauf(FT + CL) + Minilauf | | Altenmarkt (Salzb. Land) | 60-20-10-5-2F/30C | A | 0043-6452/5511 | 6066 | USCAltenmarkt-Zauchensee, Postfach 29, A-5541 Altenmarkt |
| 25 | 31. Marcialonga di Fiemme e Fassa (CL !!) | 1) 2) | Moena-Cavalese | 70/45 | I | 0039-0462/501110 | 501120 | Office Marcialonga, loc. Staliman, 1, 4-38037 Predazzo |
| 25 | Bayerisch-Bohmischer Volksslauf * | | Altglashütte (Oberpfalz) | 10 | D | 09635/440 | 1666 | FFV Silberhütte, Horst Schuller, Altglashütte 33, D-95671 Barnau |
| 25 | 36.Rothenthurmer Volksskilauf (FT) | | Rothenturm | 3/25 | CH | 0041-41/8381550 | | Paul Schuler, Kirchenland 3, CH-6418 Rothenturm |
| 25 | 20.ViruMaraton (FT) | | Moedaku.Laane-Virumaa | 25/42 | EST | 00372-2/23223565 | 23223565 | Moedaku Spordibaas, Polula side, EE-46701 Laane Virumaa |
| 25 | Grenzlauf* | | Johannegegenstadt (Erzgeb.) | 15 | D | 0373/882957 | 881810 | M. Berger, Jugendstrasse 8, D-08349 Johannegegenstadt |
| 25 | Int. Kammlauf Nove Mesto - Hermsdorf * | | Nove Mesto - Hermsdorf (Erzgeb.) | 15/30 | D/CZ | 035057/51209 | | Ralph Preussler, Hauptstrasse 8a, D-01776 Hermsdorf |
| 31 | 32. Int. Konig-Ludwig-Lauf (FT) + Mini-Kini 1)2)3)5) | | Oberammergau (Oberb.) | 55/23/5 | D | 08822/3990 + 6566 | 839 | Hans Reichert, Passionswiese 5, D-82483 Oberammergau |
| 31 | 9.Medical Cross-Country WM* | | Oberammergau (Oberb.) | 55 | D | 08822/3990 + 6566 | 839 | Hans Reichert, Passionswiese 5, D-82483 Oberammergau |
| 31 | Schweizer Meisterschaft LL-Masters (CL+FT) | | Engelberg | 10/15 | CH | | | |
| 31 | Harsa Ski Marathon* | | Ljusdal (Harjedalen) | 21/42 | S | 0046-651/15379 | 711105 | HyboAIK, Jan-Erik Skyytner, Furugatan59, S-827 35 Ljusdal |
| Feb.2004 | | | | | | | | |
| 1 | 32. Int. Konig-Ludwig-Lauf* | 1) 2) 3) 5) | Oberammergau (Oberb.) | 55/23 | D | 08822/3990+6566 | 839 | Hans Reichert, Passionswiese 5, D-82483 Oberammergau |
| 1 | Tartu-Maraton Open Track (CL+FT) | 1) | Otepaa-Arula-Palu-Elva | 63/31+16fur Damen | EST | 00372-7/421644 | 422536 | KlubiTartuMaraton, P.O. Box 316, EE-50020 Tartu |
| 1 | 16.Surseva-Marathon (FT) | 4) | Sedrun (Vorderheinthal) | 5/30 | CH | 0041-81/9491079 | 9492317 | Surseva Marathon, Via Alis 26, CH-7188 Sedrun |
| 1 | 27. Int. Volksslauf Toblach - Cortina (FT) | | Toblach - Cortina d'Ampezzo | 42 | I | 0039-0474/972132 | 972790 | OKToblach-Cortina, Dolomitenstrasse 3, I-39034 Toblach |
| 1 | 27. Int. Marxa Beref | | Baqueira Beret (Pyrenäen) | 10/20/30 | SP | 0034-93/4155544 | 2378526 | Baqueira Beret/F.C.E.H., Balmes 1-2'a, SP-08006 Barcelona |
| 6/7 | Tillu-Sprint+Tartu-Mini-Maraton | | Tartu | 0,5/1/3/6 | EST | 00372-7/421644 | 422536 | TJ Porkert, Jiri Bubenick, CZ-517 03 Skuhrov n.B. 150 |
| 7./8. | 31. Biela Stopa(FT) | 2) | Kremnica - Baska Bystrica | 50/25 | SK | 0041-45-6/742850 | 6742850 | KlubiTartuMaraton, P.O. Box 316, EE-50020 Tartu |
| 7./8. | 32. Int.Tiroler Kosalalau - Tirol-Trophy - | | St.Johann (Tirol) | 5*/21*/30F/42/50F | A | 0043-5352/64800 | 65200 | Int.Tiroler Kosalalau, Poststrasse 2, A-6380 St.Johann/Tirol |
| 7 | 26.Osterzgebirgs-Kammlauf* | | Sayda-Holzau-Nassau | 15/30 | D | 037365/1589 | | Roland Richter, Am Wasserturm 14, D-09619 Sayda |
| 7 | 7.Trofeo Euganee(FT) | 9) | Capolongo di Fiemme (Trentino) | 10/15 | I | 0039-049/8757277 | 8757277 | Sci Club Terme Euganee, via del Comercio 10/A, 1-35036 Montegrotto |
| 7./8. | 28. Engelbrekts-Loppet* + Kristinaloppet | | Norberg (Dalarna) | 60/30/8/6/3 | S | 0046-223/20419+20128 | 23250 | Engelbrektsloppet kansli, Engelbrektsgatan 73, 738 31 Norberg |
| 8 | 33.Kandersteiger Skolkslalau(FT) | 4) | Kandersteg (Berner Oberland) | 21 | CH | 0041-33/674273 | 674273 | SC Kandersteg, AdrianRuch, Dorfstrasse 11A CH-3714 Frutigen |
| 8 | 24.Sapporo Skimarathon(FT) | 1) | Sapporo (Japan) | 50/25/10/5 | JAP | 0081-11/5035055 | 5305551 | SSP-Soc., 1-5, Nakajimakoen, Chuo-ku, Sapporo 064-0931 |
| 8 | 14. Pfitscher Volkslanglauf (FT) | | Kematen /Pfitschatal (Sudtirol) | 28 | I | 0039-0472/646016 | 765441 | Tourismusverein Sterzing, Stadtplatz 3, I-39049 Sterzing |
| 8 | SS.Tartu-Maraton + Short Track (CL) | 1) 8) | Schottern (Vogelsberg/ Hessen) | 63/31 | EST | 00372-7/421644 | 422536 | KlubiTartuMaraton, P.O. Box 316, EE-50020 Tartu |
| 8 | Maria Gran Paradiso* | | Cogne (Aostatal) | 45 | I | 0039-165/74774 | 74774 | A.I.A.T. Cogne, PiazzaE.ChanouxW, 1-1102 Cogne (AO) |
| 8 | Schwarzwalder Skimarathon* | 3) 5) | Schonach-Neukirch-Hinterzarte | 60/35 | D | 07722/9648-112 | 2548 | OKSSMe.V., Haus des Gastes, Hauptstr. 6, D-78136 Schonach |
| 8 | 5. LessiniaLionga (FT) | | Bosco Chiesa Nuova (Verona) | 35 | I | 0039-165/74774 | 74774 | SC Boco, Piazza Della Chiesa 35, I-37021 Bosco Chiesanuova (VR) |
| 8 | 4. La Coppa Valla-Ridella(FT) | 9) | Ceci Levallette | 05.10.15 | I | 0039-0253/936990 | 93 69 90 | S.C. Bobbio, piazza Santa Chiara 11/A, 1-29022 Bobbio (PC) |
| 8 | 19. Spiegelauer Volkslauf* | | Spiegelau (Bay. Wald) | 0.5-15 | D | 08553/815 | 979381 | SC Spiegelau, Josef Erhard, Am Eschenberg 1, D-94518 Klingenbrunn2,- |
| 12.-15. | Deutsche Senioren-Meisterschaft (ab 30J./C+ F) | 5) | Schotten (Vogelsberg/ Hessen) | 10/20/30 /Staffel | D | 06044/989572 | 962649 | TGV Schotten, Anita Witamwas, Pfarrgasse 10, 0-63679 Schotten |
| 14./15. | 24. Keskinada Loppet (CL + FT) | 1) | Gatineau-Park | 50C/F/25C+F/10 | CAN | 001-819/5950114 | 5955210 | KeskinadaLoppet, P.O.Box 554, Station B, Hull, Quebec, J8Y6P3 |
| 14./15. | 15. Mini-Trans (FT) | | Lamoura - Mouthé | 10/25 | F | 0033-38434513 | 384334508 | La Transjurassienne, Espace Lamartine, B.P.126, F-39404 Morez |
| 15 | Arber-Gipfel-Lauf | | Bodenmais (Bay. Wald) | LL*10 /Alpin 1,5 | D | 09924/1407 | 7867 | SC Bodenmais, Hans Weiki, Finkenweg 5, D-94249 Bodenmais |
| 14 | 11.Mini-Gsieser (FT) | | Gsiesertal (Sudtirol) | 5 | I | 0039-0474/978393 | 978414 | Franz Steinmaier, Zone Mair 72, 1-39030 St. Martin in Cisles |
| 14 | 27. Holmenkollen-Marsjen * | | Hakadal-Holmenkollen | 42 | N | 0047-22/923200 | 923277 | Skiforungen, AudunSvartedal, Kongeveit 5, N-07870 Oslo |
| 14 | 16.Trofeo del Barba(FT) | 9) | Lago di Tesero (Trentino) | 5/10 | I | 0039-0461/983322 | 983322 | A.S. Trentina Atletica C.Battisti, via Esterle 5/3 - C.P. 63, 1-38100 Trento |
| 14 | 14. Jamfornar * | | Solleftea | 10/43 | S | 0046-620/14501 | 51825 | Kansli Jamfornar, Box 102, S-881 23 Solleftea |
| 15 | 22. LaTransjurassienne+Womans Race(FT) | 1) | Lamoura-Mouthé | 76/46 | F | 0033-384334513 | 384334508 | LaTransjurassienne, Espace Lamartine, B.P.126, F-39404 Morez |
| 15 | 21. Gsieser Tal-Lauf (FT) -Tirol-Trophy- | 2) | Gsiesertal (Sudtirol) | 42/28 | I | 0039-0474/978393 | 978414 | Franz Steinmaier, Zone Mair 72, 1-39030 St. Martin in Gsies |

«Л.С.» перепечатывает этот календарь из немецкого журнала «Nordic Sports Skilanglauf Magazin». Правда, это календарь уже прошлой зимы — сезона 2003-04 г.г., однако 99% этих стартов, как правило, повторяется из года в год без изменения сроков и длины дистанции, так что и в следующем сезоне вы без труда сможете понять, где какая гонка состоится. Кроме того, на странице www.herbert-klose.de/Linkliste_VL.html в Интернете вы найдете адреса сайтов большинства упомянутых в этом календаре гонок.

Обратите внимание на то, что это скорее даже не календарь собственно марафонов, а календарь европейских открытых лыжных стартов, в котором можно найти соревнования как на сугубо марафонских дистанциях от 50 до 100 км, так и спринтерские соревнования, а также гонки на дистанциях в 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 15, 20, 22 км и т.д. И всё же этот календарь наиболее интересен нам своей именно «марафонской» частью.

Давайте посмотрим на него внимательнее. Вы увидите в календаре многие знакомые названия марафонов, входящих в признанные европейские серии «WORLDLOPPET» и «EUROLOPPET». Однако не на эти марафоны нам хотелось обратить ваше внимание, потому что эти гонки уже на слуху и неплохо известны российским читателям «Л.С.». Нам же хочется обратить ваше внимание на множество необыкновенно интересных, по нашему мнению, но при этом совершенно неизвестных российским лыжникам масовых гонок. Наиболее с нашей точки зрения интересные из них мы выделили для вашего удобства розовым цветом.



«Lavaze-Loppet» стартует в 9 часов утра, когда солнце еще скрыто за горами. Именно поэтому снимок получился таким темным, сумрачным. Но уже через 15 минут солнце выглядит из-за гор и щедро зальет долину своим светом.



— Давай пойдем папе навстречу?

Например...



В 22-километровой «Lavaze-Loppet» в 2004 году приняла участие один из лидеров общего зачета Кубка мира украинка Валентина Шевченко и выиграла эту гонку.

На снимке: Валентину Шевченко в походном режиме (то есть не из стаканчика, а из «бананах-подсумка») кормят на трассе старший тренер сборной Украины Валерий Лесников.

100-километровую классическую гонку «Rucksacklauf um den Waldercup», проходящую во второе воскресенье февраля в Германии из Shonach в Belchen.

Или на 100-километровую «Campolonga», проходящую свободным стилем в итальянском местечке Campolonga в последнее воскресенье февраля.

А чего стоит 444-километровая классическая гонка «От границы к границе» (официальное название этой «многодневки» — «Rajaht Rajalle – Von Grenze zu Grenze»), проходящая в Финляндии от финской границы с Россией до финской границы с Швецией? Эта гонка проходит в течение семи дней из одного города в другой, ежедневно преодолевая дистанцию от 44 до 76 км.

Здесь же мы находим необыкновенно колоритную «Arctic Circle Race», в которой в 2001 году приняли участие три корреспондента «Л.С.» (большой репортаж с этой гонки см. в «Л.С.» №19), а также 95-километровый классический «Lillehammer Troll-Marathon» и 40-километровую «FLYKTINGLOPPET» (об этих двух гонках — репортаж в этом номере).

Или, взять, например, 22-километровую «Lavaze-Loppet», проходящую в итальянском местечке Пасо де Лаваже. Некоторым россиянам эта гонка уже знакома — кое-кто из наших соотечественников решается принять участие в этой гонке, проходящей за три дня до «Marcialonga». Казалось бы — какая смешная дистанция — 22 км! Но не забудьте, что гонка эта проходит на очень приличной по меркам лыжных гонок высоте — 1.800 метров над уровнем моря! И, надо сказать, при всей своей скромной длине она имеет все атрибуты хорошего марафона: несколько сот участников, общий старт, три-четыре безукоризненных лыжи по всей трассе, пункты питания, неплохие призы для победителей и призеров и т.д.

В общем, теперь в ваших руках настоящее богатство — согласитесь, границы лыжной Европы для нас с вами после знакомства с этим календарем очень сильно раздвинутся. Желаем вам многочасовых «путешествий» по разным строчкам этого календаря, желаем новых, самых дерзких планов и... Кто знает... Может быть, до встречи на лыжне где-то в Европе?

«Л.С.»

| Datum | Veranstaltung | Serie | Ort | Distanz in km | Land | Telefon (von Deutschland aus) | Fax-Nr. | Auskunft /Anmeldung (evtl. Internet-Seiten siehe: www.nordiports.de) |
|-----------------|--|----------|-----------------------------------|---------------------|------|----------------------------------|----------|---|
| Feb.2004 | | | | | | | | |
| 14. | Rucksacklauf um den Waldercup* | | Schonach -Belchen | 100 | D | 07722/9648-112 | 2548 | ArGe Skiwanderwege Schwarzwald, Haus des Gastes, D-78136 Schonach |
| 15. | 19. Sumavsky / Int. Bohmerwald- Skimarathon * | 6) | Zadov (Bohmerwald) | 3/8/20/42 | CZ | 00420-339/415678 | 413917 | Ski-Klub Sumava, SpidrovaSO, CZ-38501 Vimperk |
| 15. | 27. Int. Miyasama Skimarathon (FT) | | Biei cho | 21/42 | JAP | 0081-166/923333 | 924714 | 2-3-13 Kotobuki-cho, Biei-cho, Kamikawa-gun Hokkaido 071-0209 |
| 15. | Marathon des neiges Franco Suisse (FT) | 4) | Les Cernets Verrieres | 15/42 | CH | 0041-32/8661265 | 8661320 | SC Cernets, Pierre-Eric Rey, Les Cernets, CH-2126 Les Verrieres |
| 15. | 25.Int.Steirlauf(CL + FT) | | Bad Mitterndorf | 20/30/50 | A | 0043-3623/2922 | 21222 | Steirlauf-Buro, A-8983 Bad Mitterndorf |
| 15. | Ranrennet* | | Ranea (Norbotten) | 10/25/50 | S | 0046-924/5008 | 10803 | RaneaSkidklubb, Box 105, S-95522Ranea |
| 21. | 31.Finlandia-hilto* | 1) | Hameenlinna + Lammil-Lahti | 60/30 | FIN | 00358-3/816830 | 7512079 | Finlandia-hilto ry, Urheilukeskus, FIN-15110 Lahti |
| 21. | American Birkebeiner + Kortelopet (FT) | 1) | Cable to Hayward (Wisconsin) | 51/23/10 | USA | 001-715/6345025 | 6345663 | Amer. Birkebeiner, P.O.Box 911, Hayward, WI, 54843USA |
| 21/22. | Italian Senioren Masters (CL+FT) | 9) | Canale d'Agordo | 5-15 | I | 0039-0 | | S.C. Valdobbiadene, via Martignago al Coddola 1, 1-31049 Valdobbiadene (W) |
| 21/22. | 33. Skimarathon Karluv beh (Karlslauf) CL+ FT | | Bozi Dar(Gottesgab,Erzgeb.) | 10F/30F/10*/21*/42* | CZ | 00420-17/3586229 | 3586229 | Lycarsky klub Mattoni, Dr. Bechera 18, CZ-360 01 Karlovy Vary |
| 22. | 23. Deferegger Schwarzwach-Langlaufrennen (FT) | | St. Veit im Defereggental | 2.5/5/10/20 | A | 0043-4879/6660 | 6661 | Sportunion Raika St. Veit, A-9962 St. Veit im Defereggental |
| 22. | 26.Rennsteig-Ski-Lauf | 3) 5) | Oberhof (Thüringer Wald) | 30 | D | 03683/608225 | 608152 | WSV Schneestern, H. Aschenbach, Gothaer Str. 44, D-98593 Floh-Seligenthal |
| 22. | Tallinn Maraton (FT) | 8) | Aegviidu,TTU suusabaasis | 50/25 | EST | 00372-2/6701231 | 6701231 | Spordiklubi "Korve Ring", Jaama tn. 12, EE-12613 Tallinn |
| 22. | 21.Monterosa-Lauf (FT) | | Gressoney Saint Jean | 30 | I | 0039-125/355787 | 355787 | SC Gressoney Monte Rosa, via Tache 14, 1-11020 Gressoney (AO) |
| 22. | 18. Marcia Campo Imperatore (FT) | | Castel del Monte | 40/20 | I | 0039-0862/938137 | 938180 | Polsportiva Castel del Monte, 1-67023 Castel del Monte (AO) |
| 22. | 74.Skinnarloppe* | | Malung (Dalarna) | 21/45 | S | 0046-280/71532 | 71425 | Malungs IF, Evert Ryen, Aspervagen 2, S-78223 Malung |
| 27. | KortVasan * | 1) | Mora (Dalarna) | 30 | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 28. | 15.Tjärvasan * (Vasaloppet nurfur Frauen) | 1) | Oxberg-Mora | 30 | s | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 28/29. | 32. Int. Kammlauf von Muhlleiten (CL + FT) | | Muhlleiten-Johann.stadt | 10/25/50 | D | 037465/45680 + 45690 | 45691 | VSC Klingenthal, Flossgrabenstrasse 1, D-08248 Klingenthal |
| 28. | 4.Albtaler Skating Jet (FT) | | Bernau - St. Blasien | 20 | D | 07675/673 | 929841 | Ulrike Spiegelhalter, Hasenmattle 19, D-79872 Bernau |
| 29.7.3 | Masters World Cup | | Lillehammar | 5-45 km + Staffel | N | 0047-61/257973 | | Sirpa Kokslien Projekt, Agirdrv.8, N-2601 Lillehammer |
| 29. | 34. Int. Canghofermarathon (FT + CL) | | Leutasch (Tirol) | 2.9/4.2/20F/24C/42F | A | 0043-521/46207+6303 | 6965 | Information + Schiclus Leutasch, Kirchplatz 128a, A-6105 Leutasch |
| 29/1.3. | 23. Oppet Spar Vasaloppet (CL) | 1) | Salen -Mora (Dalarna) | 90 | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 29. | 36. Einsiedler Volkslauf (FT) + Swiss Master Cup4 | | Einsiedeln | 25 | CH | 0041-55/4184488 | 4184480 | Skiklub Einsiedeln, Im Rank 58, CH-8840 Einsiedeln |
| 29. | 16. Megamicro (FT+CL) | | La Chaux du M. - La Chaux-d.-F. | 15C/35F/70F | CH | 0041-32/9196895 | 9196297 | Tourisme NE-Montagnes, Espacial, CH-2302 La Chaux-de-Fonds |
| 29. | 17. Albtaler Skimarathon * | | Bernau-St.Blasien | 42,5 | D | 07675/673 | 298 | Ulrike Spiegelhalter, Hasenmattle 19, D-79872 Bernau |
| 29. | Ski-Massenlauf* | | Oybini (Lauzitscher Gebirge) | | | 035844/70493 | | Klaus Fichte, Freiligrathstrasse 2, D-02797 Oybin |
| 29. | 32. Marcianiana (FT) | | Enego/Valmaron(Trentino) | 50/30 | I | 0039-042/490319 | 490517 | Comune di Enego, Assessorat Sport-Tourismus, 1-36052 Enego (VI) |
| 29. | 10. Gran Fondo del Cavallo (FT) | | Piancavallo | 30 | I | 0039-0434/71920 | 73 38 66 | SCS Cacile, I- Piancavallo (PN) |
| 29. | 4.Campolonga (FT) | | Campolonga | 20/25/100 | i | 0039-0423/722412 | | Campolongo di Rotzo |
| Mar.2004 | | | | | | | | |
| 1. | Staffel Vasan | 1) | Mora (Dalarna) | | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 2. | 7.Halb Vasan(45.an)* | 1) | Evertsberg - Mora (Dalarna) | 45 | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 2. | 3.Skejt-Vasan(FT) | 1) | Oxberg-Mora (Dalarna) | 30 | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 5.-12. | 20. Rajalta Rajale- Von Grenze zu Grenze | | Sauvanna - Ranua - Tornio | 44 (44-76 p.Tag) | FIN | 00358-16/355928 | 3359200 | Ranua Kuna, c/o Annitta Laakola, Aapiskuja 6B, FIN-97700 Ranua |
| 6. | 34.MARA Lauf (FT) | 4) | Les Rasses Ste-Croix (Jura) | 25 | CH | 0041-24/4542702 | 4543212 | MARA, Office du Tourisme, RueNeuve 6, CH-1450 Ste-Croix |
| 6. | 49. Krkonossa 70 (Riesengebirgslauf) Ser-Teams, FT | | Spindleruv Mlyn (Spindlermuhle) | 70/50/23 | CZ | 00420-499/810210 | 811306-7 | TJ Lokomotiva Trutnov, Na Nivach 568.CZ-54101 Trutnov |
| 6. | 5. Ramsauer Dachstein-Volkslanglauf (FT) | | Ramsau/Dachstein (Steierm.) | 30/10/2 | A | 0043-3687/81101 | 81151 | Sportburo Ramsau 337, A-9792 Ramsau am Dachstein |
| 7. | 80.Vasaloppe | 1) | Salen -Mora (Dalarna) | 90 | S | 0046-250/39200 | 39250 | Vasaloppet, Vasaloppet Hus, S-79232 Mora |
| 7./8. | 28. Bieg Plastow (Int. Piastenlauf) CL + FT | 2) | Jakuszycze/Jakobstal (Riesengeb.) | 10/25/50* | PL | 0048-75/7173338 | 752223 | Osrodek Narciarstwa Biegowego, Skrytka pocztowa 3, PL-58-500 Szklarska Porek |
| 7. | 5. Engadin Frauenlauf (FT) | 4) | Samedan-Zuoz/S-Chanf | 17 | CH | 0041-81/8505555 | 8505556 | Engadin-Skimarathon, Haus Swisscom, CH-7503 Samedan |
| 7. | 32.Commer-Lauf (FT) | 4) | Blitzingen-Oberwald (Wallis) | 25 | CH | 0041-27/973-3040 | 9733041 | OK Commerlauf, Loipe Goms, CH-3985 Munster |
| 7. | 34. MARA Lauf* | 4) | Les Rasses Ste-Croix (Jura) | 10/22/42 | CH | 0041-24/4542702 | 4543212 | MARA, Office du Tourisme, RueNeuve 6, CH-1450 Ste-Croix |
| 7. | Int.Volksklassilauft "Dr.Jaeger-Lauf"* | | Oberwiesenthal (Erzgeb.) | 42/20/10 | D | 037348/23342 | 23343 | WSC Erzgebirge Oberwiesenthal, Dr. Jager-Strasse 2, D-09484 Oberwiesenthal |
| 7. | Haanja Maraton* | 8) | Haanja Suusastadion | 40/20 | EST | 00372-78/778830 | 778830 | Haanja Suusaklubi,Vorumaa,EE-65101 Haanja |
| 7. | 18. Ridnauner Volkslauf (FT) | | Maieren /Ridnauntal (Sudtirol) | 25/42 | I | 0039-047/2656351 | 656156 | Ridnauner Volkslauf, SV Ridnaun, Maieren 15 c, I-39040 Ridnaun |
| 7. | 28. Davoser Volkslanglauf (FT) | | Davoser LL -Zentrum (Graub.) | 1-7,5/22 | CH | 0041-81/4134555 | 4134544 | Ski-Club Davos, Postfach, CH-7220 Davos Platz |
| 7. | Marcia Corrida di Primavera (FT) | | Tarvisio /Tarvis(Udine) | 10/30 | I | 0039-0428/2239 | 2239 | Gruppo Sportivo 2002 Tarvisio, Via Kugy, 11, 1-33018 Tarvisio DU |
| 13./14. | 115.Oulu/Tervahilto(CL + FT) | | Oulu | 20/40/70 | FIN | 00358-8/5317446 | 5317464 | Oulu Hiihtoseuran toimisto, Peltolaite 8 A, FIN-90230 Oulu |
| 13. | 12. Ingä-Lami-March * (nur für Frauen) | | Lillehammer/ Nordseter | 15/30 | N | 0047-61/275815 | 275805 | Lillehammer Skiklub, Postboks 221, N-2601 Lillehammer |
| 13. | 3. Bovi-Loppet * | | Vindeln (Vasterbotten) | 50/20 | S | 0046-934/60070 | 40070 | Bovi-Loppet, Mats-Olov Ogren, Klaepappagen 8, S-922 32Vindeln |
| 14. | 36. Engadin Skimarathon (FT) | 1) 4) | Maloja -Zuoz/S-Chanf | 42 | CH | 0041-81/8505555 | 8505556 | Engadin-Skimarathon, Haus Swisscom, CH-7503 Samedan |
| 14. | Balkan-Ski marathon (FT) | | Pamporovo | 52/32 | BG | 00359-2/9300636 | 9883891 | Bulgarian Ski Federation,75 Vassil Levski Boul, BG-1000 Sofia |
| 21. | Italian Senioren Masters (FT) | 9) | Folgaria / Passo Coe (Trentino) | 15/30 | I | 0039-035/237323 | 224686 | S.C.Team italia via Zelascol, 1-24122 Bergamo (BG) |
| 19.-21. | Nya 7 Mila* | | Robertsfors (Vasterbotten) | 4/23/14/5/3/Staff | S | 0046-934/10722 | 10714 | Nya 7-Mila kansliet, Trädgårdsgatan 2, S-91532 Robertsfors |
| 20. | 24. Asahikawa Vasa Race (FT) | | Asahikawa (Hokkaido) | 10/20/40 | JAP | 0081-166/ 23 83 00 | 246683 | Asahikawa Vasa, 5 Jo-chosha, 5-ji 10chome, Asahikawa, Hokkaido 070-0035, Japan |
| 20. | Birkebeiner-Rennet* (mit 3,5 kg Rucksack) | 1) | Rena -Lillehammer | 58 | N | 0047-62/442900 | 442901 | Birkebeiner-Rennet AS, P.O.Box 94, N-2451 Rena |
| 20. | 3.Vuokatti hiihto (CL + FT) | 2) | Vuokatti | 60/32 | FIN | 00358-8/632590 | 622812 | Vuokatti-hiihto, Kainuun Liikunta, Kauppiatu 21, FIN-87100 Kajaani |
| 20./21. | 28.Pogostan Hiihto (FT + CL) | | Ilomantsi (Karelien) | 53C/70F | FIN | 00358-13/881474 | 881284 | Ilomantsi Urheilijat, Pogostantie 13, FIN-82900 Ilomantsi |
| 20. | Int. Sparkassen Jet (FT) | 3) | Bodenmais (Bay. Wald) | 10/30 | D | 00924/902270 | 902271 | WSV Skadi Bodenmais, Postfach 1112, D-94249 Bodenmais |
| 20. | Mini-Skadi-Loppet (FT) bis 12 Jahre | | Bodenmais (Bay. Wald) | 2/4 | D | 00924/902270 | 902271 | WSV Skadi Bodenmais, Postfach 1112, D-94249 Bodenmais |
| 21. | SkytöBirken und HalvBirken (CL + FT) | 1) | Kvarstdammen-Lillehammer | 28 | N | 0047-62/442900 | 442901 | Birkebeiner-Rennet AS, P.O.Box 94, N-2451 Rena |
| 21. | Int. Subaru Skadi-Loppet | 2) 3) 6) | Bodenmais (Bay. Wald) | 42/20 | D | 00924/902270 | 902271 | WSV Skadi Bodenmais, Postfach 1112, D-94249 Bodenmais |
| 23.-30. | S.Arctic Circle Race (3 Renn-Tage) | | Sisimiut (Gronland) | 160 | GR | 00299-88/6830 | 6851 | Arctic Circle Race, Secretariat, P.O. BOX 258, 3911 Sisimiut, Greenland |
| 27.3.-2.4. | Lapponia Hiihtovilko (FT - 3 Laufe m.Gesamtwtg.) | 2) | Olos(Muonio/Lappland) | 60/50/80 | FIN | 00358-16/536111 | 536444 | Hotelli Olostunturi, FIN-99300 Muonio |
| 27. | 11. Lillehammer Troll-Marathon* | | Venabygdsljellet - Sjusjøen | 20/70/95 | N | 0047-61/277000 | 61277001 | Trollmarathon, c/o turistkontor, N-2635 Oyer, einar.tveite@miclis.no |
| 27. | Rensfjelrennet * (ein Rucksacklauf) | | Storen-Vikaret | 52 | N | 0047-73/819150 | 995499 | Vikarvet IL / Storen SK, Jan Korsvold N-7880 Selbu |
| 28. | 27.Sesilami* | | Brokke - Sines (Sudnorwegen) | 53 | N | 0047-38/370236 | 37378002 | Tonstad IL, Per Roar Haugom, Soelbakken, N-4440 Tonstad |
| Apr.2004 | | | | | | | | |
| 3. | 26. Blavegen Lopet * | | Umbukta-Mo i Rana | 25/45 | N | 0047-75153613 | | IL Stakkameratene, Roy Millerjord, Boks 1050, N-8602 Mo i Rana |
| 3./4. | Flykningerennet + Flyktingloppe | | Nordli (N)-Gaddede (S) * | 1T.15/2.T.40 | N/S | 0047-74/339898 | 343468 | Nordli IL, Nils Vidar Bradlandsmo, N-7882 Nordli |
| 17/18. | Fjalltopploppet + KnalCrossen (FT) | | Funasdalens (Jamtland) | 33/22/8/5/4/3 | S | 0046-684/16781 | 21380 | FunasdalensLF, Bengt Hjort, Box 16, S-840 95 Funasdalens |
| 24. | Skarverennet (FT) | | Gello (Finse-Haugastol-Ustaoset) | 38 | N | 0047-32095150 | 32095159 | Gello IL, Jon-Andras Koldrup.Gellohallen, N-3580 Gello |
| Mai 2004 | | | | | | | | |
| 1. | Svalbard-Skimarathon * | | Longyearbyen (Insel Spitzbergen) | 42/21 | N | 0047-79023585 | 79021333 | Svalbard Skimarathon, PB 485, N-9171 Longyearbyen; |
| 3. | Fossavatnsgangan* | | Isafjorour | 7/10/20 | ISL | | | eMail: kaareh@ssd.no Internet: www.snerpa.is/fsi/fossavatn; e-Mail: heimir@isafjordur.is |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| *) = Laufe in klassischer Technik | 3) = DSV-Skilanglaufserie | 6) = Euregio-Cup 2004 | 10) = Nordic Ski Masters-Serie |
| 1) = Worldloppet | 4) = Swiss-Loppet | 8) = Estolopet | 11) = |
| 2) = Euroloppet | 5) = Deutschland-Pokal für Senioren | 9) = Italienische Masters-Serie | |



NORDIC SPORTS SKILANGLAUF MAGAZIN



МАЙАМИ! ЗДОРОВО!

Теперь солнечная Флорида ближе, чем когда-либо!

Ведь «Финнэйр» предлагает новый рейс на Майами, отличные стыковки и отменный финский сервис.

Цена от 606 USD*.

*В цену не включены сборы аэропортов.

Дополнительная информация, а также резервирование и покупка авиабилетов в ближайшем турагентстве или в офисах «Финнэйр»:

Москва, Кропоткинский пер., 7, тел.: (095) 933 0056
Санкт-Петербург, ул. Казанская, 44, тел.: (812) 303 9898

member of



FINNAIR 
www.finnair.ru



Андрей НЕМЦОВ: НАДЕЮСЬ, ЛЮДЯМ ЭТО ОКАЖЕТСЯ ПОЛЕЗНО

...В Москве пошёл гул. Дескать, на рынке появилась удивительная книжка некоего американца Нэта Брауна «Как подготовить лыжи». Издали книжку, вроде бы, какие-то мурманские ребята. Тираж — ограниченный, цена — космос, но и книжка, говорят, того стоит. А через пару недель на ЧР среди любителей в Красногорске книжку удалось купить.

Оказалось, труд этот действительно очень и очень толковый — ничего подобного на российском рынке до сих пор не появлялось. А ещё буквально через несколько дней во время Токсовского марафона в Санкт-Петербурге мы повстречались и познакомились с издателем — мурманским лыжником Андреем Немцовым. Когда Андрей услышал, что в Москве купил эту книгу за 280 рублей, он удивился:

— Надо же! Мы даём рекомендованную розничную цену всё же более низкую.

— Ладно, бог с ней, с ценой. Как пришла в голову идея перевести эту книжку?

— Нашёл в Интернете, заказал, купил. Мне её прислали. Посмотрел, прочитал, подумал: а почему бы не перевести её на русский язык? Связался с издательством — «The Mountaineers» в Сиэтле. Они разрешили, — естественно, за вознаграждение.

— Они спросили, каким тиражом вы предполагаете издать книжку?

— Я как издатель должен сам сначала

сказать, каким тиражом будет издана книжка, а уж потом они выставляют цену. Я решил начать с 1000 экземпляров, потому что не знал, как она пойдёт. Подписали договор, начали переводить. Долго искал переводчика, но лыжников, которые хорошо бы знали английский язык, оказалось немного. А обычные переводчики для этого не годятся. Поэтому я уже стал сам потихоньку переводить, и кое-что у Валеры Кириненко спрашивать.

— А где деньги взяли?

— Свои потратил.

— И вы рассчитываете, что издание этой книги в России окажется рентабельным проектом?

— Не знаю... Я, вообще-то, издал её больше для собственного интереса; думаю, что это людям окажется полезно.

— Вы имеете какое-то отношение к издательскому бизнесу?

— Когда-то работал в типографии, поэтому общее представление имею. Но я и в «The

Mountaineers» объяснил, что я не издатель в обычном понимании этого слова, что я сам лыжник и больше это делаю из интереса к предмету. Они меня поняли.

— Но всё-таки вы рассчитываете свести концы с концами?

— Естественно.

— А как собираетесь построить распространение?

— В салоне-магазине Анфисы Резцовой она будет продаваться, в ТД «Лыжный мир», в других спортивных магазинах. В Санкт-Петербурге — в «Спортивной линии». Хотел предложить и вам попробовать через журнал.

— Давайте попробуем, почему нет? Но у вас сохраняется возможность допечатать эту книгу, всё-таки 1000 экземпляров для нашей страны — это капля в море?

— Если будет спрос, напечатаем и больше — и 3000 и 5000, такая возможность имеется.

Беседовал Михаил КРАПИН

Нэт БРАУН: НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

В 1987 году, в сезон чемпионата мира, мне посчастливилось работать смазчиком в сборной команде США по биатлону. В следующем, уже олимпийском году, я снова смазывал и подготавливал лыжи для этой команды. Сезон 1987 года был чем-то невероятным: на чемпионате мира в Лейк-Плесиде Джош Томсон берёт серебряную медаль и становится первым американцем, которому удалось завоевать медаль в биатлоне, и всего лишь вторым американцем (вместе с Биллом Кохом, «серебро» Олимпиады 1976 года), завоевавшим медаль в лыжном спорте.

Вскоре после Лейк-Плесида Джош и я оказались в Европе, где мы представляли Соединенные Штаты на оставшихся этапах Кубка мира. Я смазал и подготовил огромное количество лыж на местном уровне, но здесь я вдруг понял, что практически ничего не знаю о смазке. С настойчивостью со стороны Джоша и с определенной долей везения, сопутствующей новичку, я быстро изучил некоторые секреты безостановочной подготовки лыж на самом высоком уровне соревнований, и в результате у Джоша бы-

ло несколько пар чрезвычайно быстрых лыж. На первом этапе заключительной эстафетной гонки Кубка мира в Лиллехаммере Джош бежал за вторую команду Норвегии и пришел к финишу вторым, пропустив вперед только лыжника из ГДР и опередив первую команду Норвегии!

На следующий год меня пригласили принять участие в подготовительной олимпийской программе, где я должен был смазывать и подготавливать лыжи для всей биатлонной сборной. Теперь, заботясь о целой команде, я понимал, что настало время серьезных размышлений — нужно было придумывать организованную систему тестирования мазей и подготовки скользящих поверхностей. Я начал работать напрямую со смазочными и лыжными компаниями, я получал помощь от нескольких зарубежных смазчиков, и особенно от Магне Мюрмо, который тогда смазывал лыжи для Норвегии. В конце сезона я написал первоначальную версию этой книги.

На тот момент в лыжном мире не существовало какой-либо систематической всесторонней книги по подготовке лыж, которая попыталась бы ответить на все те многочисленные вопросы,

ПОДГОТОВКА ЛЫЖ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Нэт Браун

Переплет: мягкий
Формат: 60x84/16
Объем: 168 стр.
Дата выхода: 2004

Телефоны для оптовых покупателей:

Мурманск: Немцов Андрей (911) 303-66-68
Москва: Журнал "Лыжный спорт" (095) 958-38-58
Санкт-Петербург: "Гайс-спорт" (812) 597-22-40

Если вы участвуете в соревнованиях, хорошая подготовка лыж может выиграть гонку. Если вы катаетесь ради отдыха, правильная подготовка лыж повысит ваше удовольствие. Перед вами — полное практическое руководство по подготовке лыж к оптимальной работе. Написанная высококвалифицированным специалистом по лыжам и мазям, эта книга основана на более чем тридцатилетнем полевом опыте и исследовании на самом высоком уровне.

Где купить книгу?

В Москве:
Салон-магазин А. Резцовой (095) 570-36-87
ТД "Лыжный мир" (095) 778-73-11

В Санкт-Петербурге:
Магазин "Спортивная Линия" (812) 113-36-47
Смирнов Юрий (812) 349-17-10

Как заказать книгу?

Сделать заказ можно по почте, отправив почтовый перевод на сумму 210 рублей по адресу:

183008, Мурманск 8, а/я 4403
Немцову Андрею Викторовичу

Цена указана с учетом стоимости пересылки.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ЧАСТЬ 1: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ | 16 |
| Глава 1 - Выбор подходящих лыж | 30 |
| Глава 2 - Скользящая поверхность | 35 |
| Глава 3 - Снег | 40 |
| Глава 4 - Как работает мазь держания | 44 |
| Глава 5 - Как работает мазь скольжения | 44 |
| ЧАСТЬ 2: МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖ | 56 |
| Глава 6 - Что делает лыжу медленной | 61 |
| Глава 7 - Циклы | 61 |
| Глава 8 - Выравнивание и сложивание скользящей поверхности | 71 |
| Глава 9 - Структура | 79 |
| Глава 10 - Нанесение мази | 94 |
| Глава 11 - Завершающая подготовка | 99 |
| Глава 12 - Смазка колодки | 99 |
| ЧАСТЬ 3: НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ | 114 |
| Глава 13 - Фторургиды | 114 |
| Глава 14 - Безопасность в помещении для смазки | 122 |
| Глава 15 - Помощник для смазки и тестов | 125 |
| Глава 16 - Тестирование лыж и скольжения | 130 |
| Глава 17 - Тестирование держащей мази | 141 |
| Глава 18 - Ремонт лыж | 146 |
| Приложение 1 - Список инструментов | 154 |
| Приложение 2 - Запись результатов, примерные тестовые бланки | 160 |

рования. Однажды в Лес-Сейзис, во время Олимпиады 1992 года, мы совершили девяносто восемь экскурсий вверх-вниз по тестовому склону, пока не стало совсем темно, и нам не пришлось прекратить тестирование — почти 10 километров на лыжах только на одном тестовом склоне.

Одним из результатов всего этого стало мое нарастающее осознание несостоимости первой книги — ведь каждый раз я узнавал столько нового, и так много новой информации и методик появлялось. Я начал переписывать и расширять книгу в конце каждого сезона, добавляя новые материалы и отбрасывая то, что устарело или оказалось неверным.

В 1993 году я расстался со сборной США и стал работать внештатным смазчиком в лыжных командах Бельгии и Словении. В 1977 году я начал работать вместе с Ларсом Свенсоном, который выполняет машинную шлифовку лыж большинству ведущих лыжников мира. Ларс и я планируем работать вместе, по крайней мере, до конца 2002 года, включая Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити — еще многому предстоит научиться и многое узнать!

Весной 1998 года клуб «Mountaineers» согласился издать мою книгу в ее текущей стадии развития. Шеф-редактор издательства Маргарет Фостер свела меня с редактором Марком Лонгом, и мы вместе — он и я — преобразовали материал в его настоящую форму. Издание книги клубом «Mountaineers» стало для меня большим облегчением — наконец-то я могу прекратить ее переписывание и поделиться той большой информацией, которую мне посчастливилось узнать на своем пути.

Я по-прежнему не претендую на то, что знаю ответы на все вопросы. На самом деле, чем больше я узнаю, тем больше понимаю, как много еще предстоит узнать... насколько много больше уже знают такие люди, как Джим Галанес и Ларс Свенсон... и как много времени и сил люди, подобные им, вкладывают в исследования, которые продвигают вперед наши знания о лыжном спорте. Но я искренне верю, что эта книга может служить доступным источником методик и знаний, полезных для лыжников практически всех уровней.

Я надеюсь, что лыжникам будет столь же интересно читать эту книгу, сколь мне было интересно писать ее.

что мне задавали почти каждый день. Я знал ненамного больше людей, которые задавали мне эти вопросы, но у меня были связи, благодаря которым я мог получить ответы на некоторые из них, а также время для проведения большого количества тестов и экспериментов. Пытаясь поделиться своими знаниями, я написал и самостоятельно издал первую версию этой книги, которая была вдвое меньше и нынешней.

С тех пор мне продолжало везти, как с возможностями чему-то научиться, так и с людьми, с которыми мне доводилось работать. В 1989 году Стив Гаскилл предложил мне под наблюдением Джима Галанеса взять руководство над смазкой и подготовкой лыж в сборной команде США по лыжным гонкам. Именно тогда я начал по-настоящему учиться — отчасти благодаря огромному багажу знаний и опыта Джима, и отчасти благодаря его отказу принимать любые ответы о том, что нам не удалось что-то проверить. Мы провели тестирование более 2000 комбинаций мазей, переговорили с представителями всех смазочных компаний, подготовили и протестировали бесчисленное количество лыж и постоянно совершенствовали свои методы тестирования. Однажды в Лес-Сейзис, во время Олимпиады 1992 года, мы совершили девяносто восемь экскурсий вверх-вниз по тестовому склону, пока не стало совсем темно, и нам не пришлось прекратить тестирование — почти 10 километров на лыжах только на одном тестовом склоне.



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

Анатолий НАЗАРОВ:

РЕМОНТИРУЕМ ЛЫЖУ, СЛОМАННУЮ ПОД КОЛОДКОЙ

С автором этого материала, как это часто бывает в последнее время, «Л.С.» познакомился на страницах сайта журнала «Лыжный спорт» в Интернете (www.skisport.ru). А.М.Назаров обнаружил удивительную способность возвращать к жизни казалось бы уже безнадёжно погибшие лыжи. Мы попросили Анатолия Михайловича поделиться с читателями «Л.С.» хотя бы некоторыми из своих секретов. И так совпало, что после того, как материал был готов к печати, на сайте «Л.С.» появилось нижеприведённое письмо от тренера по лыжному ориентированию Андрея Кульбачко.

«...Есть у нас в Карелии удивительный МАСТЕР. Его зовут Анатолий Назаров. Он так же, как Иван Кузьмин и Леонид Кузьмин, которые часто пишут в ваш фо-
рум, не лыжник, а ориентировщик, мастер спорта. Так вот, я хочу сказать, что у этого человека нет просто золотые руки! Лет 10-15 он мне ремонтирует лыжи и даёт различные рекомендации по их использованию. Ориентирование на лыжах - экстремальный вид спорта, и наши трассы - это не трассы для лыжных гонок. Используются разные районы. Ездим зачастую где попало, пересекаем ручьи, канавы и овраги, спускаемся с крутизных склонов, иногда срезаем углы между лыжами прямо по насту или по снегу. Короче, требования к лыжам по прочности в ориентировании гораздо более высокие, чем в лыжных гонках. Соответственно, и ломаются они почаще. И ремонтирует нам все эти поломанные лыжи в Карелии Анатолий Назаров. Мне лично и моим спортсменам он уже починил за эти годы пар, наверное, 30. Так вот, я хочу сказать, что мои воспитанники уже не раз получали медали на российских, мировых и европейских молодёжных первенствах на лыжах, отремонтированных Анатолием Назаровым. Лыжи после его ремонта обретают новую жизнь, меня не покидает ощущение, что они после того, как их склеивает Назаров, даже лучше катят, чем прежде! Тестирование показало, что после назаровского ремонта совершенно не меняется геометрия лыж, а жёсткость увеличивается незначительно, примерно на 3-5 кг. Недавно одна моя спортсменка заняла 2 место на крупных соревнованиях по лыжным гонкам и бежала она... как вы уже правильно догадались, на лыжах, склеенных Анатолием!»

Занимается Анатолий этим ремеслом не по пожаре, он хорошо обеспеченный человек, инженер, технический директор телевизионного центра, а из любопытства (он любит анализировать технологию изготовления новых лыж, все ноу-хау лыжного спорта тщательно изучаются Анатолием) и потому, что он любит лыжи и всё, что с ними связано.

Спасибо тебе, Анатолий, крепкого тебе здоровья, и много-много новых километров по лыжне!».

I. ОТ АВТОРА

На протяжении многих лет ко мне обращаются с просьбой спортсмены, тренеры, мамы и папы детей, учащихся лыжных спортивных школ, да и просто знакомые любители лыж с просьбой: «Анатолий, можешь отремонтировать лыжи?». И я всегда отвечаю — «нет проблем». В последнее время тема стала очень актуальная, и я решил поделиться своим опытом. Уверен, что каждый из вас сумеет отремонтировать лыжу не хуже меня. Не сомневаюсь и в том, что многие ремонтируют лыжи сами, но, может быть, хоть что-то из моего опыта пригодится и им.

Начиналось это давно. В школе я занимался судомодельным спортом и своими руками сделал модель яхты. Она называлась: яхта «класса П», и на первых же республиканских соревнованиях мы с ней заняли второе место. Тогда я уже неплохо катался на лыжах и переделал Хел-

В настоящем разделе мы рассмотрим типичный пример ремонта лыжи «FISCHER», сломанной в колодке по дыркам (см. фото 10). Причина поломки — лыжа не выдержала нагрузок. В данном случае мы будем ремонтировать лыжу «FISCHER», но аналогично (или похоже) с равным успехом от времени, чрезмерных нагрузок, а также из-за того или иного вида конструктивного брака ломаются лыжи и любых других производителей.

У этой лыжи сломались два боковых ребра жесткости, являющиеся частью конструкции лыжи, а также внутренние — находящиеся между рядами сот (они сами являются сотами). Что ремонтировать? Надо восстановить рёбра жесткости. Какие должны предъявляться при этом требования? Рёбра жесткости должны органично вписаться в

*(Сортавальский мебельно-лыжный комбинат, выпускавший лыжи, в том числе «Карелию», находится в п. Хеллюля вблизи г. Сортавалы. Раньше в народе лыжи именно так и назывались — Хеллюльские — А.Н.)



люльские лыжи* под Ярвинен, которые взрослые ребята у меня отобрали. Позднее, занимаясь у замечательного карельского тренера Ю.А. Сантирова и будучи у него подмастерьем, на протяжении многих лет я перенимал у него опыт. Мы делали все: лыжи, смазки, роллеры, станки и прочую всякую всячину. Настоящим генератором идей у нас был Станислав Аникиев — действующий спортсмен высокого класса. Этую любовь к лыжам я сохранил до сих пор.

II. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕМОНТА ЛЫЖ

Лыжи никогда не ломаются без причины. Они ломаются от ударов, предельных нагрузок или неправильного обращения с ними, например: при установке креплений, перевёзёге утюгом, неправильном хранении и транспортировке и т.д., а также из-за конструктивных недостатков.

конструкцию и не создавать дополнительную жесткость — после ремонта лыжа должна продолжать работать, то есть прогибаться. Не должно быть создано место, где может образоваться концентратор напряжений, то есть опасное сечение. Для этого концы новых рёбер жёсткости должны иметь разную длину, а количество клея должно быть по возможности минимальным. Но самое интересное заключается в том, что это все очень легко достигается, для ремонта вам не потребуется ничего навороченного и дорогого.

III. ИНСТРУМЕНТ И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На фото 1 и 2 представлены все необходимые инструменты и расходные материалы. И вы увидите сами, что там нет ничего, что бы было недоступно и дорого. Также там видно, что вся эта работа может проводиться на обычной кухне, на кухонном столе, который после работы просто накрывается клеенкой. К этому же столу в другом режиме крепится станок для подготовки лыж, вокруг которого многие годы мы проводили вечера и выходные дни с моими детьми. Этот стол и станок на нем на протяжении долгих лет оказывали огромное воспитательное значение в моей семье. Итак, нам понадобятся:

1. **Лупа** 6- или 12-кратная — для просмотра дефектов лыж и результатов ремонта.

2. **Микрордель** на 130 вт (может быть заменена дрелью или бормашинкой) — для фрезерования канавок под ребра жесткости.

3. **Конусная алмазная головка** (может быть заменена любой небольшой фрезой или бором с алмазным напылением, или твердосплавным бором диаметром 2 мм) — для фрезерования канавок на первом этапе по снятию ламинации и графита.

4. **Бор обычный**, диаметр головки 2 мм, цилиндрический (продается в «Медтехнике») — применяется после алмазного или твердосплавного для последующей обработки канавки.

5. **Линейки деревянные**, толщиной 2 мм — для рёбер жесткости (их нужно много, чтобы было из чего выбирать и лучше не лиственных пород дерева).

6. **Струбцины** — для сдавливания конструкции (любые 6 - 10 шт.).

7. **Оргстекло** — две пластины шириной 50 мм, толщиной 4 - 5 мм — для прокладки под струбцины. К оргстеклу после высыхания клей не пристаёт и создаётся глянцевое покрытие высокого качества, не требующее дальнейшей обработки.

8. **Эпоксидный клей** — для склеивания (можно «Титан-6»). «Титан-6» разводится легко с достаточной точностью, так как соотношение компонентов 1:1. Основное требование к клею — он должен быть пластичным и прозрачным (не темным или желтым).

9. **Ленты** разные тонкие — для закрытия лишнего, чтобы не запачкать клеем.

10. **Ацетон** — для разбавления клея (если необходимо пожиже), обезжиривания поверхности, смычки рук и снятия лишнего клея с тех мест, где его не должно быть.

11. **Деревянные лопатки**, 2 шт. — для нанесения клея.

12. **Кисточка** — для чистки вокруг места фрезерования.

13. **Респиратор** — для защиты органов дыхания (можно марлевую повязку).

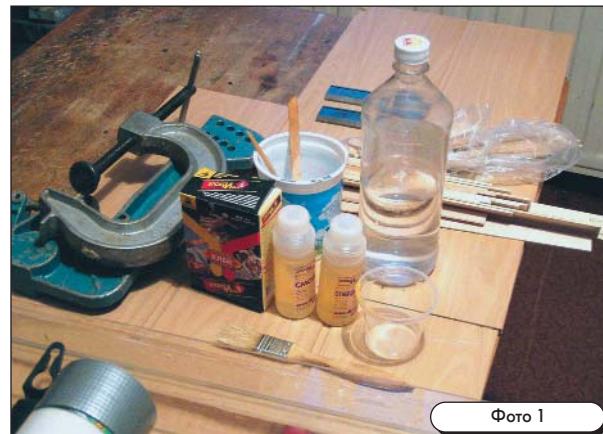


Фото 1



Фото 2



Фото 3

14. **Ножи** — для резания.

15. **Тушь черная** — для окраски торцов линеек (можно использовать и любой другой цвет).

16. **Наждачная бумага** — для снятия глянца в зоне проклейки и последующей обработки после склеивания. Лучше наждачную бумагу наклеить на деревяшку, как показано на фото 2. Для снятия глянца применяется импортная бумага зернистости 80 - 120. Для последующей обработки требуется более мелкая, до 240.

17. **Теплоэлектровентилятор** (пушка) на 1 - 2 квт — для сушки. Применение теплоэлектровентилятора обязательно при работе. Однако он может быть заменен и другими обычными нагревательными приборами. Тогда склеиваемую лыжу нужно размещать сверху, при этом возникнут определенные неудобства по её размещению, да и клей может вниз капать на нагревательный прибор. Раньше я пользовался теплоэлектровентилятором «Ветерок», мощностью 0,5-1,0 кВт. Почему обязательно? После сме-



Фото 4

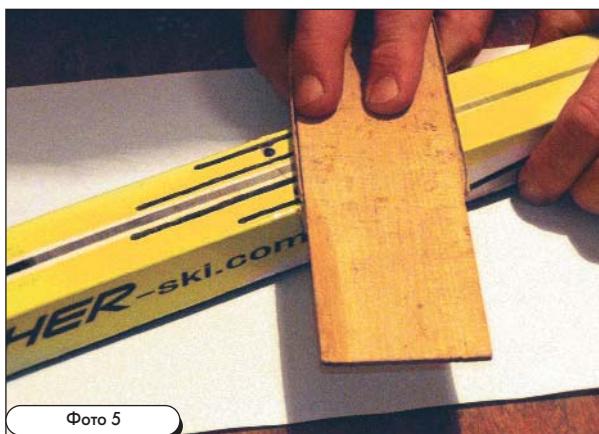


Фото 5



Фото 6

шивания компонентов клея происходит реакция поликонденсации, то есть выделяется газ в виде пузырьков. Если не подогревать, то может случиться так, что эпоксидный клей застынет раньше, чем выйдут все пузырьки и структура клея будет пористая, что уменьшает прочность склеивания. Подогрев ускоряет эти процессы, клей при застывании получается монолитный, повышенной прочности.

IV. ОСМОТР ЛЫЖИ

Лыжа осматривается с помощью лупы со всех сторон. Главное — осмотреть щель по канту. По результатам осмотра принимается решение о количестве ребер и их длине. Оптимальное количество рёбер (без особой перестраховки) — четыре. Щель по канту маркируется карандашом, чтобы было заметно. Длина ребра должна перекрывать конец щели на 3 см.

На фото 3 видно, каковы транспозиция и длины ребер

в данном случае. Это решение принимается на глаз, по субъективному ощущению; главное, чтобы ребра прошли все сломанные и опасные места. Опасное место здесь — передняя дырка и ее нужно перекрыть ребром. Два коротких боковых ребра устанавливаются вплотную к внешним ребрам коробки с внутренней стороны. Толщина боковых ребер жесткости лыж «FISCHER» — 2-3 мм, поэтому канавки делаются в 5 мм от края, учитывая толщину бора. Внутренние ребра устанавливаются произвольно. Их концы должны уходить за концы коротких ребер, чтобы они не были на одном уровне. Разница не должна быть менее 3-5 см (больше можно).

V. ФРЕЗЕРОВАНИЕ

Лыжа ставится на угол стола как показано на фото 4, чтобы прогибы не мешали, и она не деформировалась из-за сжатия прогиба. Устанавливается направляющая линейка и фиксируется струбциной. В дрель устанавливается коническая фреза. Движениями вперед-назад снимается верхний твердый слой на глубину, пока конус не вошел слишком глубоко и щель стала широкой (шире 2 мм). Затем в дрель устанавливается бор (цилиндрическая фреза 2 мм), и канавка проделывается и чистится до конца. Следует осторожно работать, чтобы не продырявить скользящую поверхность!!! Остальные канавки — так же, периодически стряхивая мусор.

Внимание! Эту операцию надо делать в респираторе, так как будет отпиливать стекловолокно, и оно может попадать в дыхательные пути. Также необходима защита рук!

Ножовочным полотном отпиливаются по длине подобранные для эти целей линейки и устанавливаются в канавки.

Затем берется наждачная бумага и обрабатывается как показано на фото 5, снимая глянец и выравнивая утопленные, предварительно подогнанные линейки. Границы обработки отмаркированы желтой лентой (см. фото 6), которая при склейке снимается — это внутренняя граница крайних струбцин. Так как лыжа сломана, то она легко деформируется, гнётся, — это позволяет легко снять (вынуть из лыжи) линейки после их обработки на месте установки. Иногда требуется пинцет, тонкий нож или пассатижи, чтобы их оттуда достать. После этого торцы линеек окрашиваются. Я крашу в черный (черной тушью) — это моя марка.

VI. ПРИГОТОВЛЕНИЕ КЛЕЯ

5.1. Берутся два баллона из комплекта клея и помещаются в банку, куда заливается горячая вода. Крышки с клеем открываются (не перепутайте потом) и после нагрева компоненты перемешиваются. В процессе хранения клей отстаивается и каждый из компонентов клея занимает свой уровень, поэтому компоненты надо тщательно перемешать.

5.2. Из баллонов клей выливается в разовый стаканчик (всего примерно 40 грамм по объему). При склейке зависимость такая — чем больше объем клея, тем меньше остается времени на его использование. Клей, нагретый до 60 градусов, начнет загустевать через 10 минут!!!

Если нет опыта работы с подобными клеями, можно после перемешивания их остудить и работать с холодны-

ми - время работы увеличится на полчаса.

Внимание!!! Клей до отвердевания токсичен. Необходимо соблюдать следующие требования:

☞ Руки смазать жидким или натереть слегка влажным мылом, затем высушить. Это делается для того, чтобы поры рук были закрыты и не впитывали клей. Мыло позволяет легко очистить руки после работы с kleem (взято из заводской инструкции по работе с эпоксидными kleями).

☞ После работы протереть руки ацетоном и вымыть горячей водой.

☞ Помещение проветрить.

☞ Выпить после работы молока ;-))).



Фото 7

VII. УСТАНОВКА СТРУБЦИН

Внимание! У нас на все 10 минут! Пригласите помощника.

☞ Лыжа прогревается в месте слома феном для лучшей проникательной способности клея.

☞ Боковая поверхность лыжи заклеивается лентами, чтобы не попал клей. Если не заклеить, то попадет клей и его ничем не снимешь без нарушения внешнего вида.

☞ Промазываются канавки и рёбра и вставляются на место.

☞ Лыжа ставится между двух пластин из оргстекла (фото 7), и устанавливается первой крайняя струбцина, она затягивается полностью. Затем еще две рядом, кроме второй крайней.

☞ Устанавливаются две боковые струбцины через деревянные прокладки с формой боковой поверхности (фото 8). Боковые струбцины зажимаются не сильно, а так, чтобы клей выдавило, и лыжа приняла свою форму.

☞ Устанавливается последняя (крайняя) струбцина и сильно затягивается (фото 9).

☞ Подтягиваются две внутренние струбцины, установленные второй и третьей.

Границы установки струбчин отмечены желтыми лентами (фото 6).

☞ После установки струбчин лыжи протираются ацетоном от клея.



Фото 8



Фото 9

VIII. СУШКА

☞ Лыжа устанавливается около стенки в горизонтальное положение.

☞ На расстоянии 0,5 м от нее устанавливается пушка и дует на нее. Время от времени надо следить, чтобы оргстекло сильно не нагрелось, а было теплым (примерно 60 градусов).

☞ Период сушки - от 6 часов до суток. Затем выключается вентилятор, и с остывшей лыжи снимаются струбцины. Оргстекло легко отстает. Если трудно и вязко - плохой клей.

☞ Чем чище оргстекло, тем выше качество покрытия. Лучше, чтобы оно было новое.

☞ Лишний клей легко снимается ножами и наждачными бумагами.

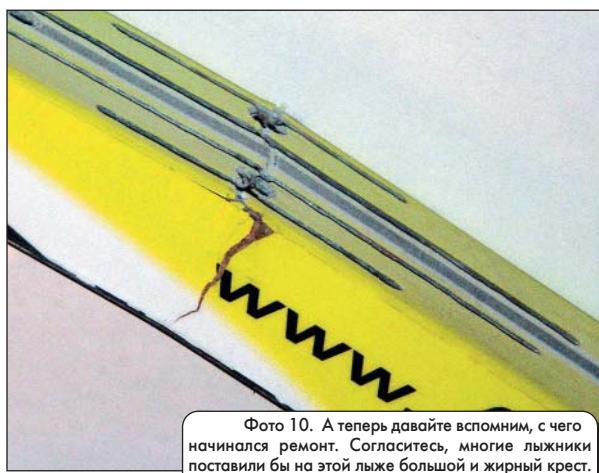


Фото 10. А теперь давайте вспомним, с чего начинался ремонт. Согласитесь, многие лыжники поставили бы на этой лыже большой и жирный крест. Но после ремонта она послужит своему хозяину еще не один год.

ТОРГОВОМУ ДОМУ «ЛЫЖНЫЙ МИР» — 10 ЛЕТ



Во время презентации коллекций спортивной одежды «ODLO» и «BJORN DAEHLIE» в Палас-отеле в Москве.



Заслуженный мастер спорта России Иван Кузьмин демонстрирует основные приёмы смазки классических лыж.



Санкт-петербуржец Кирилл Горов — единственный человек у нас в стране, который дополненно знает, с чего началось наступление «MADSHUS» в России.

«ТОКО», «SINISALO». По сути дела, в ТД «Лыжный мир» сегодня можно купить абсолютно всё, имеющее отношение к лыжным гонкам. Я как-то раз попал на склады Торгового дома «Лыжный мир» и чуть не заблудился.

Иван, как, впрочем, и Кирилл, уже давно ездит не на «Жигулях», но оба по-прежнему активно гоняются, участвуют и в соревнованиях лыжников, и в соревнованиях ориентировщиков. Мы с Кириллом, например, уже очень старые друзья-соперники. С Кузьминым, правда, нам обоим тягаться трудно — что поделаешь, чемпион есть чемпион.

Что ж, братцы, с первым вас юбилеем! Хочется верить, что вы оба находитесь только в самом начале большого и славного пути, и когда-нибудь мы с вами пробежим 50 км классикой в честь 50-летия ТД «Лыжный мир», а потом выпьем по 50 грамм (не больше!) за юбиляра.

Иван ИСАЕВ

В это трудно поверить. А впрочем, если иметь в виду, что наш журнал выходит уже 8 лет (представляете, прошло уже восемь лет с того момента, когда вышел первый номер журнала «Лыжные гонки»?!), то удивляться тут нечему.

Когда восемь лет назад мы познакомились с главой Торгового дома «Лыжный мир» Иваном Кузьминым, он только-только начинал свой бизнес. Жил он тогда в Швеции, а в Москве у него был единственный сотрудник — Наташа Блинкова, работавшая в своей квартире на домашнем телефоне. Руководитель санкт-петербургской компании «Гайс-спорт» Кирилл Горев (сегодня — крупнейший игрок на рынке бегового снаряжения в Северо-Западном регионе России) рассказывал мне, как начиналась дистрибуция «MADSHUS» в России десять лет назад. Вдвоём на стареньких «Жигулях» второй модели они с Иваном приехали на фабрику «MADSHUS» и на свой страх и риск купили сто пар лыж.

— Мы опустили правое сиденье и забили этими лыжами половину машины под самую крышу, — вспоминает Кирилл. — Конечно, в этом был определённый риск. В России «MADSHUS» никто не знал, эти лыжи были полной экзотикой для нашего рынка. Тем не менее, нам удалось довольно быстро продать их в России — норвежское качество и репутация старейшего в мире лыжного бренда сделали своё дело. К тому же Иван только-только стал первым российским чемпионом мира по лыжному ориентированию как раз на лыжах «MADSHUS», так что, например, российских ориентировщиков убеждать в высочайшем качестве этих непривычных для России лыж долго не пришлось.

Конечно, сейчас без улыбки читать слова Кирилла невозможно. Торговый дом «Лыжный мир» сегодня — одна из крупнейших компаний на рынке бегового снаряжения, продвигающая на российском рынке продукцию «MADSHUS», «ALPINA», «BJORN DAEHLIE», «ODLO», «ROTTEFELLA», «ELPEX»,

«ТОКО», «SINISALO». По сути дела, в ТД «Лыжный мир» сегодня можно купить абсолютно всё, имеющее отношение к лыжным гонкам. Я как-то раз попал на склады Торгового дома «Лыжный мир» и чуть не заблудился. Во время соревнований «Мадшус-спринт» почётные гости гонки подписали письмо в адрес руководителей города Москвы. Дело в том, что президент Олимпийского комитета России Леонид Тягачёв обратился недавно в правительство Москвы с просьбой о подготовке распорядительного документа о строительстве в «Московских Альпах» Центра всесезонных видов спорта. Всё бы хорошо, но почему-то при этом в качестве эксплуатирующей организации НОКом России предполагается некая «Русская горнолыжная школа «Столица», никакого отношения к освоению территории «Московских Альп» все эти годы не имевшая. Называя вещи своим языком, следует открыто сказать, что бывшая городская свалка, стараниями «Канта» за последние два десятилетия превращённая в один из лучших спортивных комплексов столицы, не даёт теперь покоя людям, желающим прибрать всё это хозяйство к своим рукам.



«Л.С.»

Уважаемые Юрий Михайлович и Валерий Павлович!

Выражаем Вам признательность за ту поддержку, которую Вы оказываете спорту и людям, которые его развивают, используя свои возможности.

Последние 5 лет мы вместе со спортклубом «Кант», МДЮСШ «Нагорная» и другими организаторами проводили масовые спринтерские лыжные соревнования с участием детей и ведущих спортсменов страны на территории горнолыжного комплекса «Московские Альпы». Значение этих стартов для популяризации самого массового и доступного вида спорта в России трудно переоценить. Материально-техническая база комплекса меняется на глазах. Благодаря усилиям «Канта» и МДЮСШ «Нагорная» появились новые склоны, лыжероллерные дорожки, освещённая трасса лыжного спринта, спортивные площадки, теннисные корты, кафе; вдвое увеличилась площадь под раздевалки. Заменены на новые 8 из 9 подъёмников. Причём для трёх из них Вами были выделены бюджетные средства. И как все знают, здесь проводится большое количество соревнований не только зимой, но и летом по более чем десяти видам спорта. Ещё грандиознее выглядят планы на будущее, в которых Вы принимаете самое горячее участие.

Тем более неуместны попытки некоторых чиновников отстранить от своего детища спортклуб «Кант» и МДЮСШ «Нагорная», которые, на наш взгляд, сочетают в своей деятельности интересы практически всех заинтересованных спортивных организаций. К тому же эксплуатацию комплекса они ведут без затрат из городского бюджета. Понятно, что многим хотелось бы по-управлять тем, что не ими создано и уже функционирует. Таким людям можно посоветовать использовать свой потенциал на других вновь создаваемых объектах.

Надеемся на Вашу дальнейшую поддержку подвижнической деятельности основателей спорткомплекса, результаты которой очевидны.

Елена ВЯЛЬБЕ,
Любовь БАРАНОВА-КОЗЫРЕВА,
Сергей САВЕЛЬЕВ,
Николай ЗИМЯТОВ,
Александр ЗАВЬЯЛОВ,
Иван КУЗЬМИН,
Александр ПРИВАЛОВ,
Виктор БАРАНОВ,
Нина ЧИЖОВА.

4-Й «МАДШУС-СПРИНТ»

20 и 21 декабря 2004 года на территории спортивного комплекса «Московские Альпы» состоялись уже четвёртые по счёту соревнования «Мадшус-спринт», организатором которых выступил Торговый дом «Лыжный мир». В стартах приняло участие свыше 300 мальчишек и девчонок, соревновавшихся сначала в индивидуальных гонках, а на следующий день — в спринтерских эстафетах.



Иван Николаевич Кузьмин — глава ТД «Лыжный мир»

Прокомментировать итоги соревнований «Л.С.» попросил главу Торгового дома «Лыжный мир» заслуженного мастера спорта России Ивана Николаевича Кузьмина.

— 4-й «Мадшус-спринт» состоялся. Складывается впечатление, что гонка стала хорошим коммерческим продуктом, воспринимаемым теперь уже как традиционная и при этом достаточно необычная для российской действительности гонка.

— Я не знаю, что вы подразумеваете под словосочетанием «коммерческий продукт» — мы здесь ничего не продаем. Но гонка, действительно, стала традиционной, и я рад, что нам удалось провести этот теперь уже четвёртый по счёту спринт. Хочу отметить, что без поддержки Росавтобанка и «Спорт-сити», а также сотрудников Торгового дома «Лыжный мир» эти соревнования провести было бы невозможно.

— Говоря о том, что эта гонка стала крепким коммерческим продук-



Слёзы и радость...

том, я имел в виду, что одной из основных задач организаторов, видимо, является в том числе и продвижение марки «MADSHUS» на российском рынке?

— Безусловно, мы хотим, чтобы у нас появились новые клиенты, потому что дети, которые сегодня здесь участвуют в соревнованиях — это наши будущие потребители. Но всё же я бы сказал, что для нас это куда в большей степени — меценатство, шаг в направлении развития детского спорта, и лишь частично — коммерческий проект.

— Ваши впечатления от этого конкретного места — спортивного комплекса «Московские Альпы»?

— Я оцениваю это место как более выигрышное по сравнению с Дворцом творчества молодёжи на Воробьевых горах, где мы проводили соревнования год назад, потому что здесь мы можем рассчитывать на искусственный снег. Правда, в этом сезоне, к сожалению, холодных дней, когда могли работать снежные пушки, было мало, и снега произвели недостаточное количество. Но в будущем при выборе места проведения, чтобы быть абсолютно уверенным в том, что соревнования состоятся в эту дату — предпоследние выходные декабря — мы должны выбирать площадку, где можно рассчитывать на искусственный снег. На Воробьевых горах около Дворца творчества на это рассчитывать не приходится.

Беседовал Михаил КРАПИН



Алексей ИЛЬВОВСКИЙ,
отец одного из участников

— На мой взгляд, огромная недоработка московской федерации, Москкомспорта заключается в том, что в городе вообще не проводятся никаких детских соревнований по спринту. Участие в таких стартах намного полезнее, чем участие в 14 лет в марафонах под чужой фамилией, как это делается сплошь и рядом — я знаю, о чём говорю, поверьте. А Иван Кузьмин делает большое дело, проводя соревнования, которые стали престижными, о которых дети и тренеры начинают говорить уже за полгода до старта. Начинают, например, обсуждать — в каком месте состоятся эти соревнования в этом году, вспоминают о том, какими они были в прошлом сезоне, планируют, какими смогут стать в этом старте. Так что Ивану надо сказать спасибо за то, что он делает для развития детского лыжного спорта у нас в стране.



Алексей САЛОВ,
тренер спортивной школы г. Зеленограда

— Очень хорошо, что хоть кто-то взялся за проведение спринтерских соревнований для ребятни. На моей памяти года два назад провели спринт в рамках чемпионата Москвы, а больше таких примеров и не припомню. А ведь это очень хороший опыт для детей. Мы, например, сейчас вернулись с больших соревнований в Первоуральске — там у нас были большие серьёзные гонки. А здесь, посмотрите: весело, динамично, интересно, дети с огромным удовольствием принимают участие в таких стартах.

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО КОЛЕС И ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ

КОЛЕСА ИЗГОТОВЛЕНЫ ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РЕЗИНЫ МЕТОДОМ ЛИТЬЯ ПОД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ, ЯВЛЯЮТСЯ ОСОБО-ПРОЧНЫМ ИЗДЕЛИЕМ С ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ. ИМЕЕТСЯ ПЯТЬ РАЗМЕРОВ КОЛЕС, ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯЩИХ КО ВСЕМ ВЫПУСКАЕМЫМ ТИПАМ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ.

ОСОБОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: ИМЕЮТСЯ В НАЛИЧИИ ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ (ПР-ВО ИТАЛИЯ) ИЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ЛЕГКОГО ЖЕСТКОГО АЛЮМИНИЕВОГО СПЛАВА, ПРЕДНАЗНАЧЕНЫЕ ДЛЯ ИМИТАЦИОННОЙ, ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ЗАО «КЛИНСПОРТ»

т. (095)506-7870, 747-8354



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В КРАСНОГОРСКЕ: РОССИЯНЕ ЗАГЛЯНУЛИ В 2005 ГОД

11–15 февраля 2004 года в Красногорске прошёл открытый чемпионат России по лыжным гонкам среди лыжников-любителей. Особенностью этих соревнований является то, что формат их проведения был максимально приближен к формуле проведения чемпионата мира среди любителей, который пройдет здесь же в 2005 году:

11.02.04 — просмотр дистанций, регистрация участников, торжественное открытие;

12.02.04 — средняя дистанция свободным стилем;

13.02.04 — средняя дистанция классическим стилем;

14.02.04 — эстафеты;

15.02.04 — короткие дистанции свободным и классическим стилем, закрытие соревнований, банкет.

Как видно из программы чемпионата России, только отсутствие длинных дистанций отличает ее от программы чемпионата мира среди любителей. Для российских спортсменов чемпионат России-2004 являлся квалификацией для участия в MWC-2005.

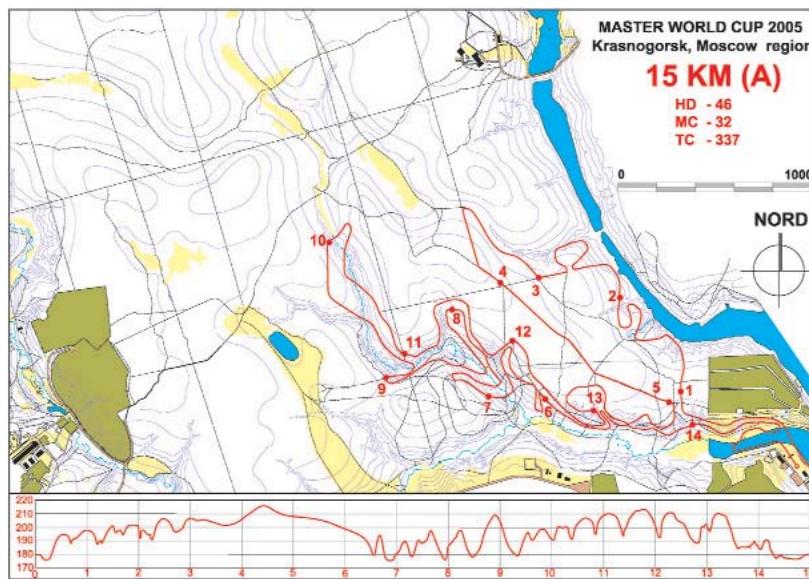
Чемпионат России, кроме всего, стал репетицией перед чемпионатом мира-2005. Спортсмены просмотрели трассу и инфраструктуру перед чем-

пионатом мира-2005. Трассы чемпионата России-2004 полностью повторяют трассы чемпионата мира-2005. Схемы и профили трасс мы публикуем здесь. При проведении чемпионата России были задействованы тот же лыжный стадион и инфраструктура, что и для чемпионата мира. Места размещения использовались те же, что и в 2005 году. К 2005 году планируется дальнейшая реконструкция стадиона и приобретение снежных пушек и машин для подготовки трасс.

Оргкомитет чемпионата России-2004ставил задачей проверить свою готовность к проведению MWC-2005

и, в случае обнаружения "узких мест", внести корректировки.

В рамках чемпионата России 14 февраля 2004 года Оргкомитет принял благотворительную гонку фонда "Даунсайд Ап" для сбора средств в пользу развития фонда. Программы ранней помощи фонда "Даунсайд Ап" для детей с синдромом Дауна — это пока единственная возможность для сотен семей в России получить бесплатную квалифицированную помощь, которая обеспечит максимально возможное развитие потенциала ребёнка с СД и позволит ему вести полноценный образ жизни. Оргкоми-



На старте участники группы М9 (70–75 лет)



Олег Стеклов,
Москва



Анатолий Рослов,
Красногорск



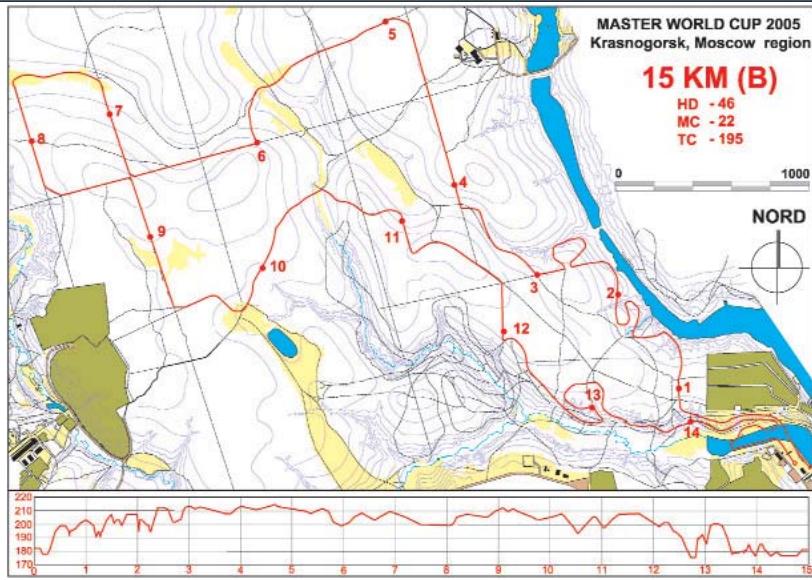
Сергей Табаков,
Наро-Фоминск



Пётр Крысин,
Москва

Чемпионат России удивил. Давненько мы не видели в Москве столь блестяще подготовленных трасс с безузоризненно прорезанной лыжней, безузоризненной разметкой. Пожалуй, сегодня можно с уверенностью сказать, что людям, которые провели чемпионат России 2004 года, вполне по плечу проведение и чемпионата мира в следующем году.

На снимке: сквозь морозную дымку (везет в Красногорске крупным соревнованиям на морозы!) первый подъем штурмуют спортивные группы М7 (60–64 года). На переднем плане Анатолий Морозов (Челябинская область, №711), Сергей Петров (Москва, №738) и Николай Сисяльтин (Челябинская область, №716).



тет считает, что такое сотрудничество – благородное дело и с удовольствием вносит свой вклад в социальную сферу жизни российского общества.

В отсутствие российского этапа Кубка мира в 2005 году MWC-2005 станет, пожалуй, самым крупным международным лыжным событием в России в зимнем сезоне 2004/2005 г.г. В связи с этим Оргкомитет MWC-2005 понимает всю ответственность перед российским лыжным спортом за качественное проведение этого мероприятия. Ведь от того, на каком уровне удастся провести MWC-2005, будет зависеть мнение международной лыжной общественности о состоянии лыжного спорта в нашей стране и о способности организовать крупные соревнования в России.



Виктор Дубов
Жуковский



Владимир Климкин,
Москва



Станислав Солдатов



Энвар Садеков,
Москва



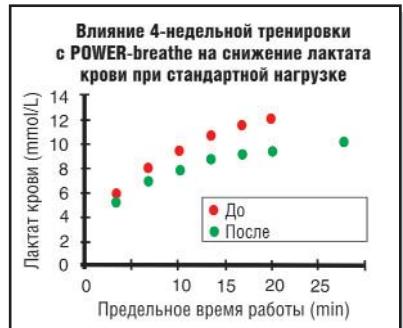
POWERbreath "для любого, кто дышит"

НОВЫЙ МЕТОД ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ДЫХАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Дыхание у лыжников отличается повышенными возможностями. Однако даже у спортсменов экстра класса инспираторные мышцы (так называются мышцы, обеспечивающие акт вдоха), имеют заметный нереализованный потенциал.

Специалисты из Великобритании (А.К. McConnell и др.) разработали дыхательный тренажер POWERbreath и научно обосновали методику его использования, которая позволяет без особых усилий улучшить дыхание практически любому человеку.

Использование POWERbreath по 3-4 минуты два раза в день в течение 4-6 недель значительно повышает мощность и выносливость инспираторных мышц и понижает чувство "нехватки" воздуха, как в покое, так и при физической нагрузке. У спортсменов, тренирующихся в эти же дни в обычном режиме, повышается еще и физическая работоспособность.



Принцип действия POWERbreath заключается в создании сопротивления потоку воздуха при вдохе, что "нагружает" диафрагму* и наружные межреберные мышцы - главные объекты инспираторной тренировки.

Условием эффективности применения POWERbreath является: а) установка оптимального сопротивления и б) правильная техника дыхания. Методом проб и ошибок устанавливают нагрузку для предельного выполнения (повторный максимум) 30 дыханий в режиме: максимально мощный и глубокий вдох - медленный и продолжительный выдох. Необходимо стремиться к длительному и полному выдоху. Даже небольшой опыт

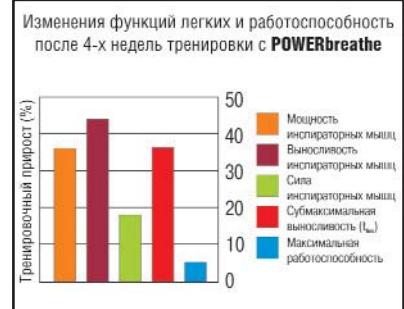
*Диафрагма ограничивает грудную полость снизу и имеет форму купола. Она состоит из сухожильного центра и мышечных волокон, которые отходят от этого центра "вперед и вниз" и крепятся к нижним краям грудной клетки. Диафрагма потребляет основную долю кислорода, расходующегося на работу дыхания.



на 30 дыханий 2 раза в день

вышении общей выносливости. Кроме того, увеличивается скорость восстановления при повторно-интервальной нагрузке и понижается ощущение тяжести упражнения. POWERbreath рекомендуется спортсменам в период реабилитации после травм или болезни, перед тренировкой в среднегорье и в жарких условиях.

Тренировка с POWERbreath в течение 6 недель достоверно повысила выносливость (улучшила спортивный результат). При тестировании на дистанции, преодоление которой требует 30 минут, результат улучшился в среднем на 3,8%; на дистанции, преодоление которой требует 60 минут, результат повысился в среднем на 4,6% (Romer и др., 2002).



4-х недельная инспираторная тренировка повысила максимальную работоспособность в 6-мин тесте на 3,5% (Volianitis и др.). Продолжение тренировки до 11 недель сохраняло работоспособность на достигнутом уровне.

По данным Romer и McConnel (2003) основной прирост мощности (на 45%) и силы (на 33%) инспираторных мышц приходится на первые 6 недель тренировки. Достигнутый эффект поддерживается двухразовыми занятиями в неделю.

У ветеранов спорта и пожилых людей применение POWERbreath вызывает особенно положительные эффекты в функциях системы внешнего дыхания.

ООО «Практика ФК» —
официальный дистрибутор
POWERbreath в России.

www.powerbreath.ru
Тел.: (095) 582-12-81, (095) 72-500-72

Материал публикуется на правах рекламы

«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 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 выписать выходившие ранее номера?

У вас сохраняется
возможность выписать неко-
торые из ранее выходивших
номеров нашего журнала:

**№ 1, 2, 3-4, 5, 6, 7,
8, 10, 11, 20, 22*,
23, 24, 25, 26*, 27
- 55 руб.**

**№ 9, 12, 13, 14, 15,
16, 17, 18, 19, 21**

— нет в наличии.

* №22 и №26 — специальные вы-
пуски журнала — «Статистический Гид
«Л.С.», содержащие статистические
материалы.

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 _____ (дата)
Плата за доставку _____ руб. _____ коп. **ОПЛАТА**
Подлежит оплате _____ (подпись)

| 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 "—" _____ 200 г. _____ (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 "—" _____ 200 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

| Н А Ш И Р Е Г И О Н А Л Й Н Ы Е П Р Е Д С Т А В И Т Е Л Ы | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|--|--|---|
| АПАТИНЫ ОАО "МАРПИ" (8155) 63-102 | ЗЛАТОУСТ господкомитет (35136) 713-63 | КИЕВ ФЛГ "Украйны" Н.Ястребов (1038044) 220-11-87 | КУВАНДЫК РПП (35361) 23-2-06 | МИНСК ЧП "Р.Шаркунов" (10375-177) 286-18-19 | ОМСК "Сибирь" + клуб лыжников (3812) 23-95-19 | РИГА + клуб лыжников "Омик" (3812) 737-84-27 | САЛЯНОВСК В.Павлов (39042) 2-18-20 | ТОМСК "Альпин", С.Почаренко (3822) 49-24-84 | ЧЕЛБИНСК маг. "Мастер спорта" (3512) 65-90-31 |
| АРХАНГЕЛЬСК ♦ обл. федерация л.г. (8182) 24-00-35 | ИЖЕВСК ♦ магазин "Турист" (3412) 78-08-76 | КИРОВ спорткомитет (8332) 30-36-59 | КУРГАН А.Аншкин (3842) 42-53-15 | МУРМАНСК + обл. ком. по физ. и спорту (8152) 45-90-09 | ПЕНЗА А.Лутоев (8412) 55-55-21 | РУЗАЕВКА спорткомитет (8345) 32-72-25 | СКОПИН Д.Ю.Жариков (09156) 2-66-87 | ЧЕРПОВЕЦ спорткомитет (8202) 57-87-89 | |
| БАРНАУЛ Б.Г.Глумов (3852) 61-41-67 | КИШИНЬОВ + магазин "Эрдэвэйс" (3412) 26-17-22 | КОЛЬЧУГИНО Ю.Баринов (09245) 40-556 | КИЗЫЛ З.Чукум (39422) 3-06-27 | ЛАНГЕЛАС ТЮМ. ОБЛ. + ДОССИ (3432) 2-69-71 | НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ Ч.Чубарев & О. (8552) 59-23-44 | ПЕРМЬ люб. лыжный союз (3422) 97-76-60 | РЫБНИКС М.У.Спорткомплекс (3422) 33-80-91 | ЧИТА обл. комитет по физ. и спорту (3022) 23-45-37 | |
| БРИГИД обл. федерация л.г. (832) 74-20-28 | ИРКУТСК К.Михник (3952) 35-17-52 | АМУР + С.Пирков (42172) 9-22-11 | КОРЯЖМА АРХАНГ. ОБЛ. (81850) 3-18-15 | МАГАДАН "Алекс М.С.М." (41322) 5-11-66 | ПЕТРОЗАВОДСК + Р.М.Антиланова (3511) 32-35-21 | ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ к-т по физ. и спорту (81532) 64-0-026 | РЯЗАНЬ м.р. № 38 "Спортивный" (8142) 77-03-31 | УДА "Роза ветров" (3472) 24-45-80 | |
| ВЕРХОШИЖЕМЬЕ В.М.Кутихин (83335) 217-88 | КАЗАНЬ + М.Ш.Шакиров (8432) 1-49-97 | КОСТРОМА отдел "КЕТТЕР- Спорт", Универмаг 3 эт. (0942) 31-71-20 | МЕЖДУРЕЧЕСКИЙ А.Сарыкин (34667) 3-17-00 | МИАСС гл. упр. по физ. и спорту (35135) 91-591 | НОВОСИБИРСК инст. ядерной физики (3432) 34-14-28 | САРАНСК Д.Ю.СШ (38342) 2-30-25 | САМARA + ФЛР (8462) 37-26-61 | ШАИГАНЫ АРХ. ОБЛ. Д.Ю.Ш.Н.Счастливый (81855) 5-47-57 | |
| ВОЛОГДА СК "Политехник" (8172) 72-36-29 | КАНАШ, ЧУВАШИЯ ДОССИ (83533) 2-15-70 | КРАСНОЯРСК + любит. лыжн. ассоц. (3912) 44-02-65 | НОВОУРАЛЬСК СК "Кедр", Г.Бучинка (34370) 4-68-83 | ПОВОЛЖЬЕ-ЧЕЛНЫ + "Роза ветров" (3422) 68-15-55, 60- | ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ к-т по физ. и спорту (81532) 64-0-026 | САРАТОВ Д.Никонов (8452) 79-80-29 | САМARA + ФЛР (8462) 33-22-61 | ШАИГАНЫ ТУЛЬСК. ОБЛ. комитет по физ. и спорту (08751) 523-79 | |
| ВОРОНЕЖ люб. лыжный союз (0732) 52-39-38 | КЕМЕРОВО + любит. лыжн. ассоц. (3842) 25-36-35 | ЛОСИОНОВСК + СДС "Сибирь" (3842) 62-52-65 | НОВОЧЕРКАССК + ШВСМ по зимним видам (3912) 66-85-12 | ПОВОЛЖЬЕ-ЧЕЛНЫ + "Роза ветров" (3422) 59-23-44 | ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ к-т по физ. и спорту (81532) 64-0-026 | САРАНСК Д.Никонов (8452) 79-80-29 | САМARA + ФЛР (8462) 36-07-23 | ЯРОСЛАВЛЬ салон "Кеттель-спорт" (0852) 30-24-90 | |
| ДУБНА М.Великанов (231) 7-70-71 | | | | ПОВОЛЖЬЕ-ЧЕЛНЫ + "Роза ветров" (3422) 59-23-44 | ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ к-т по физ. и спорту (81532) 64-0-026 | САРАНСК Д.Никонов (8452) 79-80-29 | САМARA + ФЛР (8462) 36-07-23 | | |
| | | | | | | | | | |

Министерство связи РФ

Ф. 112

№
(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

(рублы прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Донское отд. №7813/01578 Сбербанка России
г. Москвы, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109

ООО «Издательский дом «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 7727502172, Донское отд.
(почтовый индекс
№7813/01578 Сбербанка России
и подробный адрес)
г. Москвы, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109

ООО «Издательский дом
«Лыжный спорт»

от до
(куда явится за получением и время)

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ?

(095)

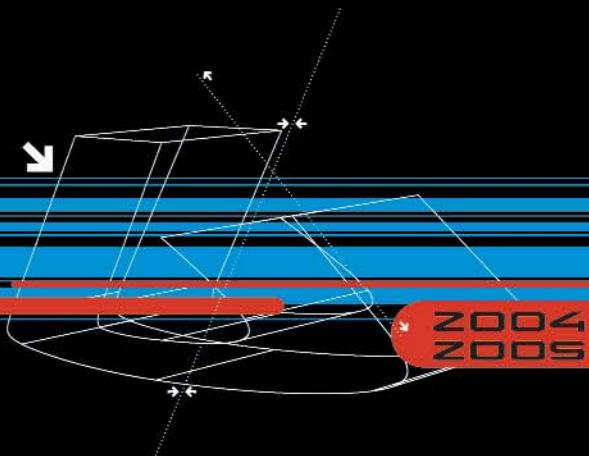
| | |
|--|-----------------|
| ООО "Ювента-спорт" | 196-62-28 |
| СК "Кант" | 113-40-64 |
| ТД "Лыжный мир" | 778-73-11 |
| Торг-экипиров. центр "Олимп" | 252-63-85 |
| Спортивгобединение | 401-70-83 |
| "Мир спорта" Анфисы Резовой | 570-36-87 |
| Спорт. магазин "Динамо" | 237-32-67 |
| ВИСТИ | 481-05-92 |
| РГАФК | 166-11-45 |
| Магазин "Московский спорт" | 208-80-84 |
| Спортивклуб "Кориза" | 395-51-34 |
| Магазин "Планета спорта" | 925-12-37 |
| Магазин "Контакт" | 369-09-58 |
| Магазин "Экстрем-спорт" | 923-79-18 |
| "Баск" | 284-36-08 |
| 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 |
| СДЮШОР "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 "Спортшик" | 188-41-73 |
| СДЮШОР "Ориента" | 303-83-39 |
| СДЮШОР "Тушино" | 529-70-41 |
| СДЮШОР "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 |
| Магазин "Спортивсурс" | 535-8166 |
| ЗАО "Стак" | 227-7995 |
| РА "Стэлз" | 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 "Ибрис" | 312-0856 |
| Магазин "Туристический торговый дом" | 310-8427 |
| Магазин "Спортург" | 320-0392 |
| ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (3432) | |
| ООО "Норис" | 22-26-03 |
| "Манарага" | 55-15-74 |
| "Тим Спорт" | 60-93-93 |
| "Северный ветер" | 59-14-37 |
| "ИП Фроленко" | 74-25-90 |
| "ИП Кобелев" | 76-49-11 |
| Магазин "Альпур" | 8-916-171-51-41 |



botas

2004/2005

STEP FORWARD



**Эксклюзивный дистрибутор –
компания «ЭКСПОРОС»**

Оптовые продажи: (095) 231-78-78
www.exporos.ru

**Приглашаем дилеров и
спортивные магазины к сотрудничеству!**

Ознакомиться с будущей коллекцией и
сделать заказ можно по адресу:
Москва, ул.Ивана Франко, д.48; тел.: (095) 231-78-78

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!



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

