

ВСЕ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ЛЫЖНЫЙ спорт

№31 2005

ДЕМИНО

ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА И ОТДЫХА

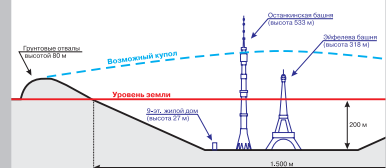
WWW.SKISPORT.RU



**ДЕВЧАТА,
А СЛАБО
ВОТ ТАК**

И В ОБЕРСТДОРФЕ?!

ЯМА



ПОДОБНО БАБОЧКАМ



ПОРХАЯ...

ЦАХКАДЗОР,



2.000 МЕТРОВ

ISSN1729-6595



9 771729 659008 >

Журнал распространяется в городах: Архангельск Барнаул Верхошижемье Владимир Вологда Воронеж Глазов Екатеринбург Ижевск Иркутск Казань Канаш Киров Кольчугино Комсомольск-на-Амуре Коржма Красноярск Кувандык Кукмор Курган Кызыл Магнитогорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижнекамск Новгород Новосибирск Новоуральск Новочебоксарск Озерск Омск Пенза Пермь Петрозаводск Петропавловск-Камчатский Рузаевка Самара Санкт-Петербург Саратов Саяногорск Сыктывкар Тамбов Тольятти Томск Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Шангалы Ярославль

Fischer – самый успешный лыжный бренд. В Кубке Мира 2003–04 завоевано 66 золотых, 58 серебряных, 70 бронзовых медалей на лыжах Fischer, 9 золотых, 3 серебряные, 3 бронзовые медали – на ботинках Fischer.

МЕЖДУ СТАРТОМ И ФИНИШЕМ — SPEED

SPEED



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

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

ENJOY INNOVATION

Владимир Вилисов
Чемпион России, призер этапов Кубка Мира.



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4
Тел.: +7 (095) 937 3193 Факс: +7 (095) 189 9197
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

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 Лёгезо
Георгий Смирнов

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ
Валерий Путинцев
Михаил Крапин

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА
Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА
Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА
Елена Исаева
e-mail: isaeva@butovo.com
Татьяна Матвеева
e-mail: tatyana-matveeva@mtu-net.ru

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА
Юлия Коваленко
Инна Кольцова

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»
Надежда Рязанская

ПОДДЕРЖКА САЙТА «Л.С.»
Андрей Рычковский

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

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

Тираж 25.000 экземпляров
Цена свободная

Редакция за содержание рекламных
материалов ответственности не несёт

Точка зрения авторов не всегда
совпадает с мнением редакции

Перепечатка материалов возможна
только при ссылке на первоисточник

Отпечатано в типографии «Новости»
Заказ № 155

СОДЕРЖАНИЕ

№31

2005 г.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ ИЗ СПОРТИВНОГО ЦЕХА «VOLKL».....	4
«FISCHER» И «АТОМИС» - ДВА АВСТРИЙСКИХ БЫЧКА	4
ОШИБКА В СТАТ. ГИДЕ ЗА 2004 ГОД	4
ЛЫЖНАЯ СВАДЬБА.....	4
ГЛАВРЕД «Л.С.» - ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ЖУРНАЛИСТОВ ГОДА.....	4
ПРИГЛАШАЮТ ОБЕРСТДОРФ И КРАСНОГОРСК	6
ЮБИЛЯРЫ 2005 ГОДА	8
Наталья БАРАНОВА: «ДВА ГОДА - ЭТО ОЧЕНЬ МНОГО!»	10
Татьяна НОВИКОВА: «СИДЬКО - ИНДИВИДУАЛ ПО НАТУРЕ»	12
Никита КРЮКОВ: «С НИМИ МОЖНО БОРОТЬСЯ!».....	14
ЦАХКАДЗОР, 2.000 МЕТРОВ.....	18
Иван КУЗЬМИН: «ТАК РОДИЛСЯ «ЛЫЖНЫЙ МИР»	26
Йохан ФИШЕР: «...А ЕЩЁ Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ РОССИЮ...».....	32
Виталий РЫБАКОВ: «ОТДЕЛЬНЫЕ СЛУЧАИ...».....	38
Виктор СЕЛУЯНОВ: «СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ ВЕТЕРАНОВ...».....	46
Виктор СЕЛУЯНОВ: «РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА»	48
ПОДОБНО БАБОЧКАМ ПОРХАЯ	50
МЯНТЮРАНТА - ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МУТАНТ?	62
Анатолий НАЗАРОВ: РЕМОНТ СЛОМАННОЙ ПАЛКИ	66
ЯМА (О НОВОМ ГРОМКОМ ПРОЕКТЕ ВУОКАТТИ).....	70
ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО КОЛАЗКО	74
РЕЙТИНГ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ РОССИИ.....	82
Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ: «...ЕСЛИ В НЕБЕ — ЖУРАВЛИ...» (СМЛР).....	84
ПРОЩАЙ, СУПЕРСОТНЯ!	86
КАК ПОЛУЧИТЬ ПАСПОРТ МАРАФОНЦА?.....	95

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

«FISCHER»2-я СТР. ОБЛОЖКИ	ВИЙСК41	«ЭРЦЮГ»69
«СПОРТМАСТЕР»2	СПОРТ ПЛЮС43	«АВВ СПОРТ»71
«АТОМИС»5	«REX»43	«МАРАФОН-ЭЛЕКТРО»72
«АЛЬТУС»6	«FINNAIR»45	МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА73
НАЦ. ОБИС. ПО ТУРИЗМУ ГЕРМАНИИ 6	«ROSSIGNOL»47	«TISA»77
«СИБИРЬ» АВИАКОМПАНИЯ7	НОВОВЯТСКИЙ КОМБИНАТ51	«АЗАРТ-М»78
«КАНТ»9	«GUANO»53	«КОЛАЗКО»79
«ТОКО»16	«СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»55	RED CREEK81
«MADSHUS»24	«KARJALA»57	«ВИКОНТ»82
«ROTEFELLA» + «ALPINA»26	«POLAR»59	«КЛИНСПОРТ»93
КЛУБНАЯ КАРТА ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР» 27	«ODLO»61	«BJORN DANLIE»89
«СИБИРЬ» ТУРАГЕНТСТВО29	«THULE»63	KV293
«FISCHER»35	«ODLO»64	МАРАФОН ЛУКЬЯНОВЫХ93
«SWIX»37	«РОЗЕНАЛЬП»65	ГОНКА МВТУ94
«МИР СПОРТА» АНИФИС РЕЗЦОВОЙ» 51	ISPO67	КОРОТКОЙ СТРОКОЙ94
«СОГЕР»41	«ПЛАСТИЛИМЕР»68	«СПОРТЛЭНД»3-я СТР. ОБЛ.
НОВОВЯТСКИЙ МАРАФОН41	«ИЗОСТАР»68	ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР» 4-я СТР. ОБЛОЖКИ



 **спортмастер**

ПРОФЕССИОНАЛ

Pro

WWW.SPORTMASTER.RU

WHAT - FIS-UNAPPROVED SIDECUT

SPORTMASTER

PRO ФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА

Самый большой выбор горных лыж, горнолыжных ботинок, креплений, палок и аксессуаров ведущих мировых брендов: **Volkl, Tecnica, Marker, Salomon, Atomic, Fischer, Rossignol**. Спортсменам и экспертам предлагаются модели из спортивного цеха, на которых выигрываются мировые чемпионаты.

Самый большой выбор одежды, перчаток, защиты и аксессуаров, представленных ведущими мировыми брендами: **Colmar, Helly Hansen, Sportalm, Killy, Descente, Phenix, Volkl, Schoffel, Reusch, Dainese, Dakine, UVEX, Carrera, Brico**.



ПРОФЕССИОНАЛ

PRO ФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Самые квалифицированные консультации команды Экспертов во главе с кандидатами в мастера спорта по горным лыжам, спортсменами-инструкторами Сергеем Прокофьевым, Олегом Соболевым и Дмитрием Цуцаревым.



PRO ФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЕРВИС

Самый квалифицированный сервис на новейшем оборудовании

Wintersteiger

Все специалисты сертифицированы.

Прием лыж и сноубордов для обслуживания в Сервисном Центре **Спортмастер-Wintersteiger** работает в десяти московских магазинах и в пяти магазинах Санкт-Петербурга.

Адреса Сервисных Центров **Спортмастер-Wintersteiger**

Москва:

Дмитровское ш., 37
тел.: (095) 974 7906

Санкт-Петербург:

ул. Академика Павлова д., 5
тел.: (812) 320 0000



ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

ИЗ СПОРТИВНОГО ЦЕХА «VOLKL»

ТЕПЕРЬ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ И В РОССИИ!



Выбор горных лыж можно сравнить с выбором автомобиля, ведь вы выбираете и комфорт, и безопасность, и удовольствие от езды. По уже установившейся традиции тестирование горных лыж «Volk» продолжается! Любой желающий, пришедший в магазин «Спортмастер», может выбрать и попробовать на склоне понравившуюся модель горных лыж «Volk» коллекции 2004/2005 г.г. из моделей, предоставленных на тесты.

ВНИМАНИЕ! Только в «Спортмастере» у вас есть уникальная возможность протестировать специальные модели горных лыж из спортцеха!!! Это действительно уникальный шанс попробовать те модели, на которых выигрывают чемпионаты мира.

Каждый участник после проведения теста может выбрать понравившуюся ему модель в магазинах «Спортмастер».

Чтобы принять участие в тестировании горных лыж «Volk», обращайтесь в магазин «Спортмастер» по адресу: Дмитровское шоссе, 37.

«ATOMIC» ВСЛЕД ЗА «FISCHER» ОТКРЫВАЕТ В РОССИИ СВОЁ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО



ДВА УПРЯМЫХ АВСТРИЙСКИХ БЫЧКА БУДУТ БОДАТЬСЯ ТЕПЕРЬ И НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ

Ровно десять лет назад австрийская компания «FISCHER» открыла в России своё представительство. За прошедшие годы этот бренд очень сильно укрепил у нас в стране свои позиции, чего нельзя сказать об одном из ближайших его конкурентов — компании «ATOMIC». К сожалению, дистрибьюцией

«ATOMIC» в России в течение прошедшего десятилетия занимались очень разные компании. И очень по-разному. Итог — печальный: уступая на мировой арене «FISCHER» по объёмам продаж приблизительно в два раза, «ATOMIC» уступает сегодня в России своему извечному австрийскому сопернику, по разным оценкам, в восемь — десять раз. Между тем, Россия — крупнейший в мире рынок беговых лыж, измеряющийся цифрой в 400 — 500 тысяч пар, и столь ощутимый проигрыш на таком ёмком рынке не мог не беспокоить руководителей компании.

Естественно, логическим шагом в направлении ликвидации столь чудовищного отставания стало открытие в России своего представительства. Называется оно ЗАО «Amer Sports» (финская компания «Amer Sports» является владельцем бренда «ATOMIC»), и будет располагаться в очень необычном для лыжных дистрибьюторов месте — в торговом центре «Мега» на 21-м километре Калужского шоссе возле МКАД.



Из города Полярные Зори Мурманской области от Ю.А.Целищева в редакцию пришло письмо.

"...Получил по подписке №30 (Статистический гид за 2004 год) и был немало удивлён, увидев сильно сокращённый вариант протокола Марафона Праздника Севера - за пределами протокола вы оставили несколько сотен финишировавших. Считаю, исправить эту ошибку — долг "Л.С.", иначе теряется смысл участия в вашем проекте "Союз марафонов "Лыжная Россия". Очень надеюсь, что это всего лишь чья-то нелепая ошибка, которую "Лыжному спорту" под силу исправить".

«Л.С.»: Действительно, произошла ошибка. Исправим. В «Статистическом гиде» за 2005 год напечатаем для истории недостающую часть протокола.

Главный редактор журнала «Лыжный спорт» Иван Исаев вошел в десятку лучших спортивных журналистов 2004 года

Федерация спортивных журналистов России определила «десятку» лучших спортсменов и лучших спортивных журналистов уходящего года.

Лучшими спортивными журналистами названы (в алфавитном порядке) — Дмитрий Губерниев (телеканал «Спорт»), Алексей Доспехов («Коммерсант»), Ольга Ермолина («Время новостей»), Иван Исаев («Лыжный спорт»), Игорь Ленкин (ИТАР-ТАСС, Санкт-Петербург), Павел Лысенков («Советский спорт»), Александр Мельников («Областная газета», Волгоград), Владимир Саливон («Московская правда»), Борис Титов («Уральские общественные ведомости», Челябинск), Александр Федоров («Спорт-Экспресс», фото).

ИТАР-ТАСС

ЛЫЖНАЯ СВАДЬБА В БИТЦЕ

Минувшей весной в Битце состоялась свадьба двух московских лыжников — Тани Захаровой и Славы Улыбина. И хотя событие это по меркам лыжной России никак не всероссийского масштаба, но всё же, скажите на милость, что может быть лучше и важнее в этой жизни, чем лыжная свадьба?

Ребята долго ждали этого дня, готовились, написали специальный сценарий. И всё там было по-настоящему — и свадебная лыжная гонка-шоу, и гости на лыжах, и украшенные свадебными лентами и кольцами автомо... Простите, снегоходы. И даже жених с невестой (невестой настоящей, без дураков, в свадебном платье и фате!) преодолели в этот день свои 400 метров обручальной гонки.

А потом был лыжный банкет в помещении лыжной раздевалки, и песни, и танцы, и тосты, и поздравления, и снова песни и танцы. В общем, как на любой хорошей свадьбе. И хочется верить, что впереди у ребят — не только пелёнки и заботы о том, где добыть денег на прожиток, но ещё и многие тысячи километров лыжни. Свадьба-то, не забывайте, лыжная!



Фото А.Днепров

Only the strong the survive!

Ski
RS:11



T. Angerer 24:21.17 (1)



Photo: Sammy Miskoff



ЗАО «АМЕР СПОРТС»
т./ф.: (095) 232 15 22
Т.Ц. «МЕГА-ТЕПЛЫЙ СТАН»
21 км Калужского ш., оф. 208

www.tobias-angerer.de

www.atomicsnow.com

КРАСНОГОРСК:

17 – 27 ФЕВРАЛЯ!

ОБЕРСТДОРФ:

16 – 27 ФЕВРАЛЯ!

ДВА ЧЕМПИОНАТА МИРА, ДВА ГРАНДИОЗНЫХ СОБЫТИЯ ЖДУТ ВАС!



Остались считанные недели до двух главных для россиян событий сезона — чемпионата мира по лыжным гонкам, который состоится с 16 по 27 февраля в немецком городе Оберstdорфе, и чемпионата мира мастеров, который практически в те же сроки пройдет на трассах подмосковного Красногорска. Нет смысла напоминать, что чемпионат мира мастеров впервые состоится на российской земле, так что для всех российских лыжников это событие — безусловно, огромного масштаба. Не меньшее значение для российских поклонников лыжных гонок будет иметь и чемпионат мира по лыжным гонкам — после кризиса 2002 года все мы ждем долгожданного возрождения российской сборной.

В «Л.С.» №29 мы опубликовали программу стартов чемпионата мира в Оберstdорфе. В этом номере — публикуем программу стартов чемпионата мира мастеров в Красногорске. Будем надеяться, что каждый из вас выберет себе зрелище по вкусу — кто-то отправится поболевать за наших гонщиков в Германию, а кто-то предпочтет поболевать за наших сильнейших мастеров на знаменитых красногорских трассах.

Контакты:

ОБЕРСТДОРФ:

www.oberstdorf.de — информация об Оберstdорфе для туристов;
info@oberstdorf.de — пишите;
тел. 0-83-22/7-00-0 — звоните.

КРАСНОГОРСК:

www.mwc2005.com
тел. (095) 255-50-47
факс (095) 255-50-70



ДЕНЬ, ВРЕМЯ	ДИСТАНЦИЯ	СТИЛЬ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ
Четверг, 17 февраля			
		Прибытие. Просмотр трасс	
Пятница, 18 февраля			
		Прибытие	
10.00-18.00		Регистрация	
10.00-16.00		Официальный просмотр трасс	
Суббота, 19 февраля			
10.00-16.00		Регистрация	
10.00-15.00		Официальный просмотр трасс	
10.00		Собрание капитанов команд	
16.30		Сбор команд	
17.00		Церемония открытия	
Воскресенье, 20 февраля			
09.30	30 км	Свободный	М 1-6
11.00	15 км	Свободный	М 7-12
12.30	15 км	Свободный	Ж 1-12
18.00		Собрание капитанов команд	
19.00		Церемония награждения	
Понедельник, 21 февраля			
09.30	30 км	Классический	М 1-6
11.00	15 км	Классический	М 7-12
12.30		Гонка олимпийских чемпионов	Олимпийские чемпионы
13.30	15 км	Классический	Ж 1-12
18.00		Собрание капитанов команд	
19.00		Церемония награждения	
Вторник, 22 февраля			
09.30	10 км	Классический	М 1-6
10.30	10 км	Классический	Ж 1-12
11.30	10 км	Классический	М 7-12
13.30	10 км	Свободный	М 1-6
14.30	10 км	Свободный	Ж 1-12
15.30	10 км	Свободный	М 7-12
19.00		Церемония награждения	
		Празднование 25-летия WMA	
Среда, 23 февраля			
		День отдыха. Культурная программа	
10.30		Заседание исполкома WMA	
16.00		Окончание срока регистрации эстафетных команд	
16.30		Собрание капитанов команд	
Четверг, 24 февраля			
10.00	Эстафеты 1,2 этапы - Классический		М 1-6
11.30	4х5км 3,4 этапы - Свободный		М 7-10
13.15	Гонка прессы		Журналисты
14.00			Ж 1-4
18.00		Собрание капитанов команд	
19.00		Церемония награждения	
Пятница, 25 февраля			
09.30	30 км	Свободный	М 7-8
	20 км	Свободный	М 9-12
10.00	30 км	Свободный	Ж 1-6
	20 км	Свободный	Ж 7-12
10.50	45 км	Свободный	М 1-6
18.00		Собрание капитанов команд	
19.00		Церемония награждения	
Суббота, 26 февраля			
09.30	30 км	Классический	М 7-8
	20 км	Классический	М 9-12
10.00	30 км	Классический	Ж 1-6
	20 км	Классический	Ж 7-12
10.50	45 км	Классический	М 1-6
17.30		Церемония награждения	
19.00		Банкет и церемония закрытия	
Воскресенье, 27 февраля			
		Отъезд участников	



Германия

Национальный туристический офис Германии в России и СНГ

129110, Москва, Олимпийский проспект, 18/1
Отель «Ренессанс»

Тел.: (095) 931-98-36; факс: (095) 931-98-37
dztmow@germanyclub.ru
www.germanyclub.ru

**Германия
Австрия
Болгария
Россия**

Сибирь АВИАКОМПАНИЯ 

Сеть филиалов и представительств по России и за рубежом
10-летний опыт работы
Авиаперелет на рейсах Авиакомпании "Сибирь"
Бесплатный провоз горных лыж и сноубордов

Продажа авиабилетов
на чартерные рейсы
через систему бронирования
"Gabriel"
+ Бонусная программа
для агентов

**Вперёд!
К горным вершинам...**

**Туристское агентство
Авиакомпании "Сибирь"**

Москва, Павелецкая пл. 2, стр 3.
м. Павелецкая
тел./факс (095) 775 85 57

Москва, Новая площадь 3/4
Политехнический музей, подъезд 4
м. Китай-город
тел./факс (095) 777 08 43

Приглашаем посетить наш стенд:
на выставке "Отдых" в СК "Олимпийский" с 22 по 25 сентября (стенд 25А)
на Горнолыжном салоне в Гостином дворе с 4 по 6 ноября (блок 15, стенд 11)



Георгий СМЕРНОВ:

Юбилеры 2005 года



Павел КОЛЧИН (9.01)

Один из лучших представителей первой спортивной волны советской лыжной школы. Как гонщик и лидер мужской команды СССР выступал в период 1952–1964 г.г. Участник ЧМ 1954, 1958 и 1962 г.г., на которых завоевал 3 серебряных и одну бронзовую медали. Успешно стартовал и на двух ОИ 1956 и 1964 г.г., где был отмечен тремя бронзовыми наградами и одной золотой в эстафете 1956 г. Начал же свою международную карьеру с «бронзы» на X Всемирных зимних студенческих играх 1953 г. в Австрии. Выступая в чемпионатах СССР, был награжден 25 медалями (14+6+5). Личный тренер первого советского олимпийского чемпиона в индивидуальной гонке на 30 км Вячеслава Вединена. Заслуженный мастер спорта (1956 г.) и заслуженный тренер СССР (1970 г.). Награжден двумя орденами «Трудового Красного Знамени» (1957, 1972 г.г.), орденом «Знак Почета» (1970 г.), медалью «За трудовую доблесть» (1960 г.). Окончил ГЦОЛИФК (1968 г.). Приняв эстонское гражданство, вместе с женой проживает в Эстонии.

Владимир КУЗИН (15.07)

Первый лыжник нашей страны, завоевавший звание чемпиона мира на двух дистанциях в 30 и 50 км на ЧМ 1954 г. За победу в марафоне он получил из рук шведского короля Густава VI «Королевский кубок», а с ним и звание «короля лыж». На ОИ 1956 г. в Италии, стартовав в эстафете 4x10 км, стал олимпийским чемпионом. Награжден орденом Ленина (1957 г.), медалью «За трудовое отличие» (1970 г.). Заслуженный мастер спорта (1954 г.) и заслуженный тренер СССР (1970 г.). Окончил ГЦОЛИФК (1957 г.). В настоящий момент профессор кафедры лыжного спорта РГАФКА г. Москвы.

Радья ЕРОШИНА (17.09)

Успешно выступала на ЧМ 1958 и 1962 г.г. и ОИ 1960 г. На первых двух удалось стать чемпионкой мира в эстафете 3x5 км и завоевать «бронзу» на «десятке». Олимпиаду (1960 г.) она отметила также двумя наградами: вновь «бронза» на 10 км и «серебро» в составе эстафетного трио. Награждена орденом «Знак Почета». Заслуженный мастер спорта СССР (1958 г.). Окончила ГЦОЛИФК (1964 г.) На лыжных трассах СССР завоевала 19 медалей (4+12+3).

Алевтина КОЛЧИНА (11.11)

Одна из именитых долгожительниц советского лыжного спорта периода 1953–1970 г.г. В составе сборной команды страны она побеждала на четырех Олимпиадах и стольких же чемпионатах мира, где завоевала 7 личных наград и 6 эстафетных. В первую очередь ей улыбалась удача на ЧМ. Так, в 1958 г. она завоевала 2 «золота», в 1962 г. — 3 «золота», а в 1966 г. — 2 «золота» и «серебро». А вот Олимпиады были менее удачными. «Серебро» в эстафете на ОИ-56, «бронза» и «золото» на ОИ-64 и две «бронзы» на ОИ-68. На внутрисююзных стартах удостоена 37 медалей (13+20+4). Причем последние медали ей вручили в 1970 г., т.е. почти в 40 лет. Тогда в Первоуральске на

42-м чемпионате СССР она была третьей на «пятерке» и второй на «десятке». Заслуженный мастер спорта СССР (1958 г.). Окончила ГЦОЛИФК в 1956 г. Вместе с мужем Павлом Колчиным живет в Эстонии.



Сергей ПЛЕХАНОВ

Представитель Удмуртии. Один из первых наставников олимпийской чемпионки 1988 г. в личной гонке свободным стилем на дистанции 20 км Тамары Тихоновой. Заслуженный тренер РСФСР (1988 г.).

Александр ПОВЗНЕР (22.11)

Профессиональный женский тренер. Одна из его воспитанниц - Надежда Шамакова (Бурлакова) — чемпионка мира среди юниоров (1977 г.), страны в эстафетах 1981 и 1982 г.г., участница ЧМ-82 и ОИ-84. Много лет был старшим тренером лыжников столицы. Заслуженный тренер РСФСР с 1982 года.

Юрий ЧАРКОВСКИЙ (24.05)

Как спортсмен выступал в стране с 1963 по 1973 г.г., имея наибольшие успехи в гонках на сверхмарафонских дистанциях в 70 км. (1970 г. — 3-е и 1972 г. — 2-е места). Работал тренером юниорской команды страны (1980–1984 г.г.). Заслуженный тренер РСФСР (1984 г.). В настоящий момент — менеджер сборных команд российских лыжников.

Альберт ВАХРУШЕВ (6.06)

До 1977 г. работал в системе «Буревестника». Начиная с 1978 г. — сотрудник отдела зимних видов спорта ОК СССР. Более 15 лет - секретарь Федерации лыжных гонок СССР, а в настоящий момент и Российской Федерации.



Александр ГРУШИН (3.07)

Профессиональный тренер, заслуживший всемирную известность благодаря победам в первую очередь женской сборной команды страны на четырех Олимпиадах (1988, 1992, 1994, 1998 г.г.) и шести ЧМ, проходивших в этот же временной период. Награжден: двумя орденами «Дружбы народов» и орденом «За личное мужество». В 1992 и 1995 г.г. был признан лучшим тренером года. Заслуженный тренер СССР и РФ. С 1998 г. возглавил сборную команду мужчин, где также добился успеха. Один из его воспитанников — Михаил Иванов — на ОИ-2002 стал олимпийским чемпионом в марафоне.

Иван ГАРАНИН (3.12)

Единственный из заслуженных мастеров спорта СССР (1976 г.), оставшийся верным спортивному обществу «Енбек» (Казахская ССР). Участник ЧМ-74 и ОИ-76. Здесь он удостоен двух бронзовых и одной серебряной медали. За годы выступлений в чемпионатах страны завоевал 15 наград, семь из них высшей пробы. Наиболее успешным был

1975 год, когда он победил на дистанциях 30, 50 и 70 км, а на 15 км был вторым.

Владимир ЛОГИНОВ (4.06)

Начинал спортивную работу в Мурманской области. Вначале был председателем областного «Труда», а затем председателем городского спорткомитета г. Мурманска и его области. С 1999 г. — вице-президент Олимпийского комитета России. В 2004 г. избран президентом Федерации лыжных гонок России.



Зинаида АМОСОВА (12.01)

Сибирячка. Выступала в период 1970–1984 г.г. Зинаида — олимпийская чемпионка в эстафете 1976 г. и чемпионка мира 1978 г. в гонках на 10 и 20 км. Заслуженный мастер спорта СССР с 1976 г. На соревнованиях внутри страны успешнее всего выступала на Спартакиадах народов СССР (1974, 1978, 1982 г.г.). Окончила Новосибирский техникум физической культуры. Отмечена государственными наградами.

Геннадий ПОПКОВ

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

Александр ВОРОНИН

Сахалинец. Окончив Хабаровский институт физической культуры, выступал за команду Вооруженных Сил страны. Начиная с 1985 года — второй тренер женской сборной команды СССР, отвечающий за подготовку спортивного инвентаря гонщиц. Заслуженный тренер РСФСР с 1989 года и СССР с 1992 года. После окончания ОИ-98 полковник Воронин работал со сборной командой женщин страны.



Александр ЗАВЬЯЛОВ (2.06)

Представитель Московской области. Первую золотую награду завоевал в 1975 г., победив всех юниоров в гонке на 15 км. А вот первая взрослая медаль, правда, бронзовая, на этой же дистанции была завоевана в 1977 году. Участвуя на ОИ-80 в марафоне, он опять же ограничился «бронзой». Вторая Олимпиада 1984 года была более урожайной: два «серебра» — на 15 км и в эстафете 4x10 км. На ЧМ-82 снова «серебро» на дистанции 15 км, однако в эстафете на этот раз — «золото». Александр в 1981 и 1983 г.г. победил в Кубке мира. Заслуженный мастер спорта СССР с 1982 г. Заслуженный тренер России. Начиная с 1996 г. в местечке Ромашково он проводит московскую гонку на «выживание» длиной в 60 км свободным стилем. В юбилейном 2005 г. это будет уже 10-й по счету сверхмарафон.

Николай ЗИМЯТОВ (28.06)

Также представитель Московской области. Родился в поселке Румянцево Истринского района. На международную арену вышел в 1975 году, когда в чемпионате Европы среди юниоров стал вторым. Затем в ЧМ-78, но уже среди взрослых, он вновь берет «серебро» в гонке на 30 км. Настоящая лыжная слава пришла к нему на XIII зимних Олимпийских играх 1980 г. в американском Лейк-Плэсиде. Здесь спортсмен завоевал сразу три золотых награды. Лично в гонках на 30 км, 50 км и эстафете 4x10 км. Выступая на ОИ-84, Николай завоевал и четвертую высшую олимпийскую награду, выиграв свою любимую «тридцатку» и завоевав «серебро» в составе эстафетной команды. Заслуженный мастер спорта СССР (1980 г.), заслуженный тренер СССР. Награжден орденами «Трудового Красного Знамени» (1980 г.), «Дружбы народов» (1984 г.). В своем родном поселке ежегодно проводит гонки, вручая победителям собственноручно призы.

MARPETTI®



Возьми в семью Marpetti!

Почему семья Дона Виченцо Выбирает именно эти лыжи?

Я не спортсмен. Я просто люблю активный отдых. Выходные на диване — это не для меня. Зимнее утро. Чистый воздух. Скрипящий под ногами снег. Морозец. Самое время покататься на лыжах.

Marpetti — это современные технологии, отличный дизайн, превосходная скользящая поверхность и высокое качество материалов. Вся продукция произведена по западным технологиям, что дает мне уверенность в хорошем катании.

Я не собираюсь участвовать в соревнованиях, поэтому мне нужны просто хорошие лыжи. Я не гонюсь за маркой и не хочу переплачивать, поэтому мне нравятся лыжи Marpetti. Я вообще люблю все итальянское. Особенно когда это доступно по цене. Мне нужна семейная марка и лыжи, на которых мы будем с удовольствием кататься всей семьей.

Возьми в семью — Marpetti!

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



МОСКВА

М.НАГОРНАЯ, ЭЛЕКТРОЛИТНЫЙ ПРОЕЗД, ВЛ.7Б, ТЕЛ. 317 61 01
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. (8462) 38 17 55

WWW.KANT.RU



ДЕМИНО ИГРАЕТ МУСКУЛАМИ

На чемпионате России, состоявшемся в последних числах декабря, кажется, всё было как всегда. Всё те же великолепные трассы, тот же просторный многофункциональный модуль наверху, та же лыжная база внизу, тот же уютный коттеджный посёлок. Казалось, что за прошедшие два года со времени проведения здесь чемпионата страны 2003 года почти ничего не изменилось. И всё-таки эта неизменчивость — кажущаяся. Под снегом оказалась укрыта асфальтовая лента великолепной лыжероллерной трассы, которой два года назад здесь не было. В коттеджном посёлке, только-только открытом в 2003 году, к сегодняшнему дню количество домов увеличилось почти втрое. Через Колокшу перекинулись два широких моста, по которым трасса с крутого левого берега реки переберётся на территорию будущего стадиона. А самое главное — позади поиски концепции лыжного стадиона, утверждение проекта, сметы, источников финансирования. Сегодня здесь уже перемещены тысячи кубометров грунта, проведены все подготовительные работы. Построена мощная электроподстанция, которая будет питать все службы стадиона, а главное — даст энергию снежным пушкам, которые начнут превращать холодную волжскую водичку в белоснежную крупу искусственного снега. К стадиону проложено 18 (!) километров газопровода, и сегодня у будущего лыжного стадиона и всех сопутствующих сооружений уже есть надёжный источник тепла.

Дёмино будто приготовилось для прыжка. Решающего прыжка, когда словно по мановению волшебной палочки на берегу Волги встанет лучший лыжный стадион мира. Ну хорошо, хорошо, не будем — кто-то, кажется, уже одёргивает нас: «чур вас, взгляните!». Хорошо, пусть не лучший, пусть один из лучших стадионов мира. А в том, что так оно и будет, почему-то сомневаться не хочется.

«Л.С.» по традиции с удовольствием принял участие в выпуске газеты чемпионата «Вестник Дёмино» совместно с журналистами НПО «Сатурн» (материалы этого Вестника параллельно печатались и на ленте новостей WWW.SKISPORT.RU). А вашему вниманию мы предлагаем три интервью с некоторыми главными героями чемпионата, взятые непосредственно в дни проведения соревнований.

Наталья БАРАНОВА:

ЗА ВРЕМЯ МОЕЙ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ

ПРОШЛИ ОЛИМПИАДА, ЧЕМПИОНАТ МИРА
РАЗВИЛИСЬ СПРИНТЕРСКИЕ ГОНКИ,
ПОЯВИЛСЯ ДУАТЛОН...

На чемпионате России в Рыбинске в гонке дуатлона Наталья Баранова, Евгения Медведева-Арбузова и Юлия Чепалова финишировали вместе, взявшись за руки. Таким образом девушки решили разделить победу на троих. Но судьи решили иначе — победительницей этой гонки была признана Наталья Баранова, чья нога на мгновение раньше пересекла линию финиша.

Что ж, правила есть правила. И всё же первый вопрос Наталье Барановой корреспондент «Л.С.» задал именно об этом нетипичном для стартов чемпионата России финише.

— Когда вы успели договориться, что будете финишировать вместе? На дистанции или заранее?

— На последнем подъеме Жень (Евгения Медведева-Арбузова. — «Л.С.») предложила финишировать, взявшись за руки, и мы с Юлей её поддержали.

— То есть до гонки никаких предпосылок не было?

— Нет. Не было. Просто так получилось, потому что мы втроем оторвались от всех на приличное расстояние и уже между собой бились за призовые места. Когда Жень

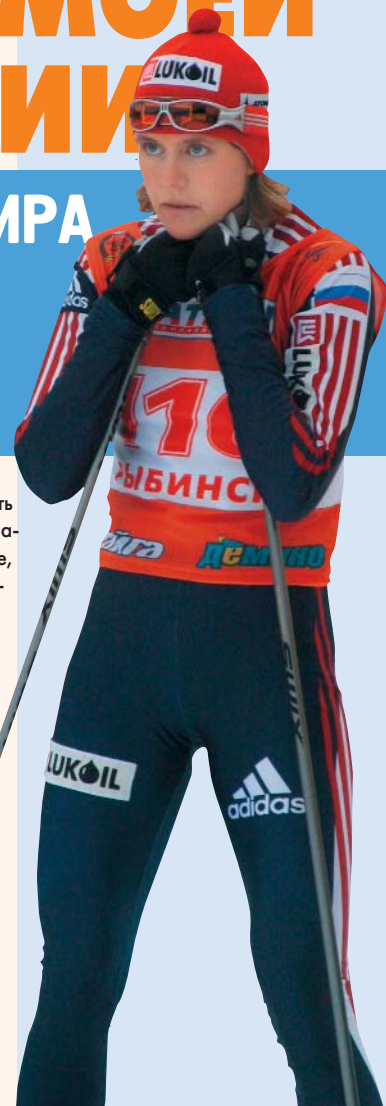
предложила, мы решили: «А почему бы не доставить удовольствие себе и остальным? Настроение предприничное, все-таки Новый Год впереди!...». Тем более, что мы — команда, и все между собой очень сдружились. Мы расстаемся на неделю, и хотелось, чтобы этот день запомнился.

— А как вообще бежалось?

— Мне классикой бежалось нормально, но на второй части дистанции, где-то на первом коньковом круге, когда меня стали догонять, мне стало тяжело. Я видела, что девчата ко мне приближаются, и было очень сложно от них убежать, тем более зная, что они очень сильные конькистки. Но после того, как они меня догнали, мне стало намного легче идти по дистанции, я держалась за ними и нормально себя чувствовала.

— А теперь чуть-чуть о грустном...

Все мы знаем, что у вас позади дисквалификация, и вы, наверное, отвыкли от того образа жизни, кото-



рый был в сборной. А сейчас, после большого перерыва, вы уже влились в коллектив. Можете сказать, что все так же, как и раньше?

— Да. Все же мы уже вместе на протяжении трех месяцев. К тому же, помимо новых девчонок, в команде остались и те, с которыми я тренировалась еще до дисквалификации, поэтому влиться в коллектив было не очень тяжело.

— Можно ли назвать эти два года перерывом? Чем вы занимались?

— Я так же тренировалась и пыталась выступать на тех соревнованиях, где мне это разрешалось — то есть на соревнованиях, не входящих в календарь FIS. В основном это были первенства МВД — по сути, те же самые чемпионаты России — потому что на них приезжали все сильнейшие лыжницы страны, и с их помощью я могла сравниться с уровнем девчат.

— Вас посещала мысль закончить карьеру?

— Нет. Такие мысли меня не посещали. Просто иногда думала: «А зачем мне все это надо?..». Но потом проходили минуты слабости, и все возвращалось на круги своя.

— Сложно было себя перебороть?

— Да нет, не очень...

— Для вас два года — это солидный срок? Или, может быть, они пролетели незаметно?

— Два года — это очень большой срок. Следует еще учесть, что не два, а фактически два с половиной, так как из-за того, что в период дисквалификации я приняла участие в чемпионате России в Сыктывкаре, входящем в календарь FIS, мне продлили срок дисквалификации еще на три месяца... Как бы то ни было — это очень много. За это время прошли Олимпийские игры, чемпионат мира, развились спринтерские гонки, появился дуатлон и большое количество масс-стартов — в общем, произошло много нового...

— Как известно, во всем есть свои плюсы... А вы можете сказать, что помимо многих минусов, связанных, в первую очередь, с отсутствием соревновательной практики, были в этой дисквалификации какие-нибудь плюсы? Может быть, что-то в вас изменилось в лучшую сторону...

— Я думаю, что ничего не пошло в плюс. О пользе очень сложно судить, когда видишь, как твои подруги по команде выступают на международных соревнованиях за Россию — тоже хочешь реализовать свои силы, но не можешь. Тем более, как я уже говорила, за время моего отсутствия появилось очень много новшеств. И не только в программе соревнований, но и во всем... Мне, конечно, не сложно осваиваться, но просто непривычно...

— Вы готовились отдельно к этим новым дисциплинам? Например, к дуатлону?

— Нет, я к ним практически не готовилась. Да и потом — тот факт, что ты будешь к ним просто готовиться, совсем не гарантирует хороший результат. Тренировка и соревнование — это очень разные вещи. На тренировке невозможно достигнуть желательного эффекта — его можно прочувствовать только непосредственно на соревнованиях. Ведь не зря говорят:



«Лучшая тренировка — это соревнование». Помимо физических качеств на гонках также развиваются и психологические — моральный дух, бойцовский характер, умение не «перегорать». Даже на самой сложной скоростной или повторной тренировке так не потерпишь, как терпишь, когда убегаешь от соперника или, наоборот, догоняешь его на дистанции.

— Над чем вы работали эти два года? Можно сказать, что вы работали конкретно над силой или конкретно над скоростью? Или тренировки проходили, как и раньше, в обычном режиме?

— Я просто готовилась. Готовилась, как и все годы до этого. Работала и над силой, и над специальной и скоростной выносливостью — ничего не изменилось. Единственное, что было новое — это отсутствие целенаправленной подготовки к каким-то конкретным соревнованиям, как это обычно бывает в соревновательный период. Я просто тренировалась, было намного меньше скоростных, чем, например, в этом сезоне, и мне не настолько было важно подводить себя к стартам в форме.

— С кем вы тренировались эти два с половиной года вне сборной команды России?

— Первый год я тренировалась со своим личным тренером — Николаем Васильевичем Карповичем — а также меня консультировал и опекал Александр Иванович Воронин. Когда прошел год, у нас образовалась микрогруппа: Оля Данилова, я и Александр Иванович, и спонсировал нас все это время спортивный клуб «Лукойл». Также «Лукойл» оплатил мне всю летнюю подготовку в этом году. Только с октября я подключилась к сборной команде и стала ездить за ее счет.

— Мы не сомневаемся в вашем бойцовском характере, но все-таки полностью самостоятельно пережить дисквалификацию было, наверное, невозможно. Кому вы можете

сказать «спасибо»? Кто помогал вам в это тяжелое время?

— Конечно, я хочу многих поблагодарить... Во-первых, спортивный клуб «Лукойл», и в частности — его президента Владимира Юрьевича Плетнева. Также хочу сказать большое спасибо МВД, потому что когда я приехала из Солт-Лейк-Сити, то в первую очередь помогло томское руководство Управления внутренних дел. Они сразу же отправили меня на соревнования и всячески поддерживали не только в финансовом плане, но и морально.

— По истечении срока дисквалификации вы ощущаете, что он сильно сказался на вашей спортивной форме? Чувствуется разрыв между вами и подругами по сборной?

— Если честно, то нет. Сейчас у нас хорошая команда: кто-то на одной гонке сильнее, кто-то — на другой; кто-то сегодня хорошо выступил, а завтра — похуже. От всех можно ожидать прекрасного выступления, и я особенно не чувствую, что сильно отстала.

— Что нужно для того, чтобы пережить этот ужас? Что вы можете посоветовать?

— Наверное, нужно просто верить в себя и терпеть! Выносливость нужна... психологическая.

— Что вы почувствовали, когда вы узнали о своей дисквалификации в 2002 году?

— Конечно, чувствовала себя ужасно, и... Нет! Остальное я даже не хочу вспоминать!



Беседовал
Андрей АРИХ,

Рыбинск, декабрь 2004 г.

Фото Н.Рязанской и С.Метелицы.



Татьяна НОВИКОВА:

АЛЁНА — ИНДИВИДУАЛ ПО НАТУРЕ

Татьяна Николаевна Новикова — один из самых беспокойных и один из самых необычных тренеров в российском лыжном спорте. Год назад она перебралась из Красноярска в Москву, и сейчас готовит сразу нескольких потенциальных членов сборной команды России. Естественно, не побеседовать с таким собеседником мы не могли.

— Вчера на пресс-конференции после своей победы в спринте Алена сказала, что не будет работать в объединенной команде с Николаем Лопуховым ни при каких обстоятельствах...

— Алена — очень индивидуальный человек, и в общей команде тренироваться не сможет и не будет. Если бы Алену оставили в общей команде, она бы давно бросила лыжи. Она мне так и говорила, когда у нее начались конфликты с Николаем Петровичем: если вы не будете со мной работать, я вообще брошу лыжи. И тогда мы перешли на индивидуальную подготовку. Правда, до этого она тренировалась в командах у Воронина, у Чепалова, Бояринова, и всё вроде бы было нормально, но здесь она, видите, отказалась.

— Какая она, ваша команда?

— У меня в группе Алена Сидько, Виктор Ревин, Анатолий Неучесов, который в прошлом году в Демине выигрывал, и юниорка Наталья Матвеева. Вчера и сегодня она была третьей среди юниорок. Это маленькая команда, которая работает по своим микросхемам. Кто-то говорит, что нет результатов? Нет, это все относительно — есть или нет. Я считаю, пусть сборная команда России объединяется. Девочки, которые у Николая Петровича работают в объединенной команде, выдают хорошие результаты. Но невозможно объединить всех, сравнивать по одному статусу. Алена не может тренироваться со всеми. Она — индивидуал по натуре. Анатолий Неучесов в прошлом году начинал в юниорской команде у Миши Девятярова. Он тоже не смог готовиться в общей команде. Вот такая у меня группа, и я очень хочу поговорить с Еленой Вяльбе, чтобы нашу группу не трогали.

— Равные ли возможности у вашей группы и объединенной команды отобраться на чемпионат мира?

— У нас возможности хорошие. И нас в

этом никто не притесняет.

— Вы поедете в Цахкадзор?

— Мы туда поедем обязательно, будем отбираться. Если Цахкадзор назначили для отбора — это закон. И здесь уже ничего нельзя сделать. Отбор всегда труден. Но есть над чем работать, к чему стремиться. Конечно, сложная высота. Алена будет участвовать в спринтерских гонках. Остальное... «Десятка» и дуатлон, которые в программе отборочных соревнований, — это сложно. А, впрочем, может, и на «десятку» замахнёмся.

— Какие задачи ставите перед собой на чемпионат мира?

— Мы, конечно, рассчитываем на медаль. Самый сильный соперник — это норвежка Бьёрген, очень сильная гонщица, причем не только в спринте. Мы ее очень уважаем и хотим обыграть.

— Юлия Чепалова сказала, что ей пока трудно бороться в спринте с лидерами, потому что современные спринтеры совсем другие. Хотя бы по комплекции.

— Да нет, я бы так не сказала. Комплекции в спринте самые разные. А вот характер — точно особенный. Спринтеры более взрывные, энергичные.

— Алена вчера на пресс-конференции сказала, что первые пять лыжников, которые поедут в Оберстдорф, уже названы...

— Да, нам сказали, что их уже назвали.

— Откуда такие сведения?

— Наверно, от тренеров сборных команд... Не знаю, на сколько это правда, но эти гонки показали, что в группу тех, кого называли, новый-то никто и не вписался. Первые три человека — члены национальной команды. Я считаю, то, что у нас сейчас такая сильная национальная команда, это очень хорошо. Хорошо, что у Алены есть такие конку-

ренты. И если ты сейчас на таких соревнованиях (чемпионат России) выиграла у национальной команды, это значит, что ты уже поедешь в Оберстдорф. Помните, говорили — вот, ушли эти знаменитые гонщицы, теперь не будет команды. Да ничего подобного! Здорово, что, наконец-то, у нас появились сильная женская и сильная мужская команды, и нам, тренерам, которые не приближены к национальной команде, есть над чем работать и есть с кем бороться, на кого равняться. Я очень уважаю работу Бородавко Юрия Викторовича, и очень хочу обыграть его воспитанников. Для этого и работаю. Это очень хорошая, здоровая конкуренция. Здесь нет абсолютно никакой зависти. Николай Петрович тоже идет к своей цели со своими девочками. И его стараюсь обыграть. А когда это получается, мне это приятно. Всегда интереснее обыгрывать сильного, чем посредственного. А у нас сильные люди.

— В чем индивидуальность вашей команды и подготовки спортсменов? Есть ли принципиальные отличия?

— Я думаю, да. В нашей команде очень много индивидуальностей. Во-первых, быт, который мы стараемся сделать в команде. Во-вторых, питание. Мы не питаемся в столовых, и это очень важно. Я вообще питанию уделяю очень большое внимание. Как питается спортсмен, так он и будет выступать.

— А как вы питаетесь?

— Мы не едим мяса. Никаких пельменей. У нас на столе постоянно рыба — сёмга, форель, то есть рыба красная, дорогая. На ужин — только рыба. Если мы что-то варим, то только на молодых цыплятах. Вы представьте, если она будет в национальной команде, что будет вот так организовывать питание? Благодаря тому, что мы выровняли питание, Алена сумела добиться того, чего не могла добиться в общей команде — избавилась от

лишнего веса. Вы заметили, что Алена похудела? Виктор Ревин тоже был такой плотный, крупный. Сейчас он в прекрасной форме. Это только из-за питания. Мы сняли запреты с пирожных, шоколада, потому что без сладкого нельзя. Мы сделали очень хороший анализ на гемокод крови для всей группы. И исключили продукты, которые гемокодом запрещаются. У меня даже перед гонкой продумано, что у нас будет на завтрак, обед и ужин.

— Сегодня мне Володя Вилисов сказал, что ему на прошлом чемпионате России очень помешали несколько глотков минералки перед 15-километровой гонкой, и на финише он рухнул без сил...

— Вообще очень много вредных продуктов, которые зашлаковывают организм, и он просто потом работать не может.

— Вы сами готовите?

— Да, везде и всегда. И стараемся поселиться так, чтобы были для этого условия. Здесь, в Дёмино, на этот счет просто великолепно. В нашем домике есть все необходимое.

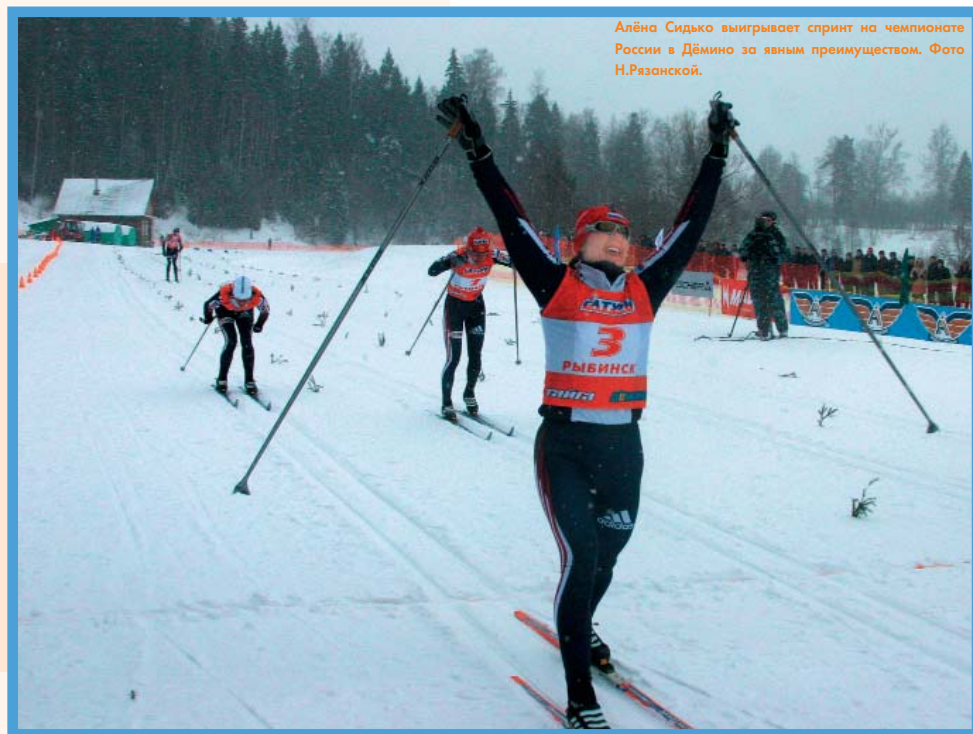
— Как к вам попала Наташа Матвеева?

— Мы в этом году переехали из Красноярска в Москву. И мне предложили взять Наташу. Я очень переживала, как к этому отнесется Алёнка, она привыкла быть в центре внимания... А потом оказалось, что они прекрасно контактируют, нашли общий язык. И все у нас нормально.

— Насколько сложно быть «непридворным» тренером, неформалом, что ли?

— Да нет, я не считаю себя неформалом. Это просто стечение обстоятельств — человек не захотел готовиться в команде. Это человек, с которым я работаю уже пятнадцать лет. Алёна у меня с десяти лет. И когда она ставит передо мной условия — или вы со мной работаете, или я бросаю... А я знаю, что она может добиться очень высокого результата. Разве это не главное? Как я могу ей сказать — бросай! И в прошлом году я пошла вот на такой конфликт с Федерацией не по своей прихоти. Я не пытаюсь обострить отношения, не хочу ругаться. Я просто хочу, чтобы мне не мешали работать. Аналогичная ситуация и с Анатолием Неучесовым, Виктором Ревиным.

И вообще я не понимаю одного — вот Федерация ищет сейчас тренера на спринт, объединяет команду... Мы столько лет уже говорим о том, что нужна отдельно спринтерская группа. Какое может быть опять объединение команды? И почему тренер на спринт ищется опять из «своего» круга тренеров? Каждый тренер — индивидуал. Я не стесняюсь спрашивать о чем-то, чего не знаю или не понимаю, я готова и люблю учиться. Но работать с тренером-напарником я бы не хотела. Не смогла бы, потому что у меня такой характер. Руководство назначает старших тренеров — это правильно. А вот тренеры-практики... Это уже голосованием нужно выбирать с учетом конкретных результатов работы тренера, достижений его спортсменов. Я думаю, что Елена Валерьевна Вьяльбе пока просто не



Алёна Сидько выигрывает спринт на чемпионате России в Дёмино за явным преимуществом. Фото Н.Рязанской.

вникает, может быть, не понимает этого. Может быть, просто никто не пытался поговорить с ней на эту тему.

— Что же важно понять вице-президенту ФЛГР?

— Да ведь все просто, как сама жизнь. Вы представьте себе — спортсмены проводят одиннадцать месяцев в году на сборах. Они все разные. Такая большая группа людей ежедневно переезжает туда-сюда, это по-человечески неправильно. Невозможно в таких условиях от человека добиться высоких результатов. Ведь он не робот. Он физиологически, психологически, морально просто устанет. Спортсмену, так редко бывающему дома, все равно нужна домашняя обстановка, которую в большой команде создать невозможно. Они выкладываются на работе, на тренировках «от и до». А когда возвращаются с тренировки, должны почувствовать, что снова попадают домой, в уютную и комфортную домашнюю обстановку. А в команде они все разбежались по двухместным комнатам и остались одни. Это не правильно. К тому же спортсмены — лидеры — они же все знаете какие ранимые! А из обычного человека никогда не будет лидера, по-хорошему амбициозного спортсмена.

— В подготовке спортсменов у вас тоже нечто особенное?

— Нет, в тренировочном процессе уже нечего изобретать велосипед — он давно уже изобретен. Отточен. Проверен десятками лет, на тысячах спортсменов.

— Вы отмечаете праздники, дни рождения?

— Обязательно собираемся за ужином. А вообще, когда мы собираемся за ужином, у нас почти всегда праздник. В нашем домике

всегда есть цветы. Если я попадаю в город, непременно найду живые цветы и привезу их ребятам. А выделять какой-то праздник особенно... Пожалуй, только Новый Год.

— Как происходит разбор полетов?

— Любое общение — разборка тренировки, какой-то ситуации... Обычно за обедом сидим, обсуждаем создавшуюся ситуацию, взаимоотношения или то, как чувствует себя организм.

— А если была неудача...

— Никогда не повышу голос на Алёну, не скажу ей обидных слов, что, мол, пешком шла.... Потому что знаю, что она бежит всегда, она работает. Вот сегодня спрашиваю: Алёнка, что-то не заладилось? Она была восьмая, и то лишь на финише обыграла соперницу. Она говорит: «Татьяна Николаевна, я еще на разминке заметила — у меня сильно затекли ноги после вчерашнего спринта. И я поняла, что сегодня не смогу бороться. Я терпела». Я верю Алёне. Я спросила — есть ли претензии к лыжам? Она сказала: нет, лыжи работали великолепно. Все-таки спринт — он очень эмоционален, и эти переживания.... Помните, Наталья Баранова отбежала спринт в Асиаго, а в Рамзау была уже только четырнадцатой. То есть спринт — он не проходит даром.

— Спасибо, удачи вам и вашим спортсменам, обязательного попадания в сборную и победы в Оберстдорфе!



Беседовала Марина Морозова, корреспондент газеты «Северный край» — специально для журнала «Лыжный спорт»

г. Рыбинск, декабрь 2004 г.



На старте полуфинала — Сергей Новиков (слева), Никита Крюков (в центре) и Василий Рочев (справа).

НИКИТА КРЮКОВ: С НИМИ МОЖНО

БОРОТЬСЯ!

— Никита, ты ожидал, что покажешь такой хороший результат?

— Вообще, не ожидал. Мы с тренером поставили задачу выполнить норматив мастера спорта, то есть попасть в итоговом протоколе в сорок лучших. Я разговаривал до гонки со старшими товарищами, советовался, как лучше бежать, и они мне сказали, что результаты будут очень плотные: буквально в трёх секундах встанут сорок-пятьдесят человек. Я подумал: «Ничего себе! Надо на каждом участке работать изо всех сил».

— Придерживался ли ты какой-нибудь тактики?

— В прологе я с самого начала и до конца бежал на максимум. А когда отобрался в четвертьфинал, то мы с тренером решили, что нужно выходить со старта вперёд и стараться сохранить это место до финиша.

— В интервью после спринта Василий Рочев сказал, что у тебя просто не было другого

выхода, кроме как выходить вперёд и тащить за собой всех остальных участников забега.

— Я согла-

сен, что соперники специально пропускали меня вперёд, потому что я не настолько сильный, чтобы выигрывать у них на заключительной части дистанции. Просто мне это особо не мешало. Моя задача была приложить максимум усилий, чтобы приехать на финиш в числе первых двух — вот и вся тактика. Я выкладывался полностью.

— Ожидал, что пройдёшь хотя бы в четвертьфинал?

— Нет. Но и не сказал бы, что очень сильно поразился. Я тренеру своему говорю: «Юрий Михайлович, я десятый!». А он мне в ответ: «Да ладно, кончай шутить! Давай посерьёзнее...». Он не поверил сначала — я же стоял на своём. А когда Юрий Михайлович услышал официальные результаты, то очень обрадовался: «Молодец!».

— Что ты чувствовал, когда твой результат объявили по стадиону десятым?

— В первую очередь, я понял, что с мужиками можно бороться... А потом, в четвертьфинале, был очень рад соперничать с таким именитым гонщиком, как Василий Рочев. Про себя подумал: «Хоть посмотрю, как бежит человек, который достойно представляет Россию на международной арене...». Я наблюдал за тем, как он строит тактику прохождения дистанции, за его техникой...

◀ Из интервью Василия Рочева «Вестнику Демину»: «...Никита тоже действовал жёстко — откровенно зажимал меня в сетку, когда я уже почти с ним поравнялся. Я ему ответил, я умею это делать, и я это сделал намеренно. Мы тренируемся это делать, потому что без этого на международных стартах не обойтись.» (полный текст интервью В.Рочева можно найти на www.skisport.ru в ленте новостей).

Удивительный он человек, Никита Крюков, в 19 лет увлекающийся биологией и иностранными языками, а на лыжне способный составить конкуренцию самым именитым гонщикам страны. Его первым призом на соревнованиях была бадминтонная ракетка, а на последнем чемпионате России в Демине, прямо под Новый Год, он завоевал звание мастера спорта в компании спортсменов, которые были намного старше и опытнее его. Раньше он не мог себе даже представить, что будет бороться за призовое место с такими известными лыжниками, как Василий и Анатолий Рочевы, Дмитрий Егшин. Теперь он уверен, что это возможно: главное — жить спортом и стремиться к успеху.

— И что ты заметил?

— Я понял, что тактика у него одна — не выходить вперёд и работать только на финише, где обычно всё решается. Акцент Василий делает на равнину.

— Как ты можешь прокомментировать эпизод, который произошёл между тобой и Василием Рочевым в полуфинале, когда он специально сломал тебе палку?

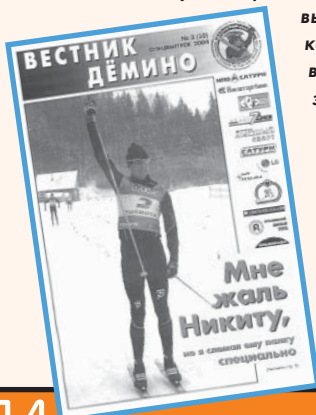
— Я считаю, что Рочев не прав. Я, конечно, подрезал его, но не так, чтобы ситуация была настолько безвыходной, что Василию стоило ломать мне палку. Вообще, я не понимаю, зачем меня нужно было обгонять на повороте. Пропусти я Василия на этом радиусе, где была немного леденистая поверхность, я мог упасть.

— Как бы ты поступил на его месте?

— Я бы на повороте пропустил соперника, а потом уже начал с ним «разбираться» — до финиша оставалось большое расстояние: нам еще предстояло пройти один короткий подъём. Причём там везде было нарезано по четыре лыжни: обгоняй — не хочу! Просто я привык бороться с юниорами, а у нас другие правила... Некоторые действуют очень жёстко, но им никто не отвечает грубостью. А здесь я попал как бы в другой монастырь, где нужно жить совсем по другим законам.

— Были моменты, когда становилось очень тяжело? Ведь круг там был не из лёгких...

— В финале было тяжелее всего. Во-первых, мы не стали перемазываться, а просто растёрли колодку, и я побежал на старом вариан-



те смазки. Лыжи держали немного хуже, чем в предыдущих забегах. Я ещё упал на вершущке подъёма и из-за этого у меня сбилось дыхание, к тому же по мне ещё немного пробежались — в общем, на спуск я ушёл уже с большим отставанием. Если раньше за время этого спуска я восстанавливался, то в финале дышалось очень тяжело, и к концу спуска я ещё не успел отдохнуть.

— Доволен был работой лыж?

— Да, я бежал на нашей лучшей паре.

— А сколько всего пар у тебя было?

— Две.

— Я чувствую, что тренер тоже не ожидал от тебя такой прыти?

— Да. Когда он убедился в том, что я действительно десятый в прологе, то сказал: «И что же теперь делать? Мы даже и не думали, что готовить на четвертьфинал...». Потом все засуетились, начали откатывать порошки, эмульсии, а мне сказали идти отдыхать в раздевалку.

— Расскажи, как на твоё выступление отреагировали родственники и друзья? Как тебя встретили дома?

— Я домой не звонил. Где-то через два дня написал сообщение брату, что я выполнил норматив мастера спорта. Он уже потом сообщил сестре, родителям... Когда я приехал домой, конечно, все были очень довольны, особенно мама... А друзья все начали спрашивать: «Никита, как ты так смог?». На это я отвечал им: «Я просто бежал».

— А как ты попал в лыжные гонки?

— Я начал заниматься приблизительно в 8 лет, во втором-третьем классе. Первым тренером у меня был Юрий Михайлович Каминский, с которым я работаю и до сих пор. Он раньше вёл у нас физкультуру в школе и класс у нас был очень спортивный. Человек десять постоянно занимались спортом и ездили на соревнования. Поначалу я так, для себя, к Юрию Михайловичу ходил. Потом начал серьёзно относиться к тренировкам. Даже когда тренер не мог, я выходил на тренировку самостоятельно. Первый мой сбор был в 1996 году. В возрасте десяти лет я был второй на десяти километрах соревнований по бегу «Семь холмов», проходящих на Юго-Западе Москвы. Проиграл буквально несколько сантиметров. Бежал, как сейчас помню, в рваных кедах, а за первое место давали кроссовки. Мне же вручили бадминтонную ракетку с воланчиками.

Юрий Михайлович Каминский, выпускник Московского института тонкой химической технологии им. М.В.Ломоносова. Тренером начал работать уже в студенческие годы — добровольно преподавал в секции лыжных гонок. После получения высшего образования устроился инженером-технологом. Но долго на этом месте не продержался — заманила опять к себе лыжня. На данный момент имеет высшую тренерскую категорию, воспитал многих мастеров спорта. Работает в СДЮШОР «Бабушкино».

— Тебе нравится тренироваться у Юрия Михайловича?

— Конечно. Очень хороший человек. К нему не надо привыкать, как к некоторым трене-



▲ Всё строго в соответствии с правилами игры: Nikita Крыков лидирует, опытный Рочев сидит за ним в струе. Обратите внимание на носки лыж Рочева — они почти касаются ботинок Никиты. При этом Василий очень грамотно прикрывается руками от возможного попадания палки Никиты ему в лицо.

рам. Он делает всё по совести, каждое наше действие направляет на улучшение результата, чтобы в свободную минутку мы лишний раз подумали о спорте, о том, как усовершенствовать своё мастерство. Он заставил нас полюбить лыжный спорт. Когда мы первый раз к нему пришли, он сказал: «Моя задача — не подготовить мастеров спорта. Мастерами вы обязательно станете... Моя задача — слепить из вас нечто большее...». Так мы и росли с самых юных лет с уверенностью, что мастеров спорта мы выполним при любом раскладе — он нас в этом убедил.

— А как дела обстоят с обычными гонками? После такого ошеломляющего успеха в Рыбинске они отойдут на второй план, и ты будешь готовиться исключительно к спринту?

— Больше буду рассчитывать теперь, наверное, на спринт. А остальные гонки всё равно буду стараться бежать, как могу. Например, в прошлом году мне очень нравилось бегать дуатлон — ощущение борьбы там просто великолепное...

— А почему же ты тогда не бежал дуатлон в Рыбинске? И гонку на 15 км свободным стилем тоже?

— Тренер не поставил. Сказал: «Достаточно. Надо отдохнуть». Он вообще за нас сильно беспокоится — боится, что перегрузимся.

— Четвёртое место — это, безусловно, успех, но ты случайно не расстроился, когда в финале не удалось побороться за призовое место?

— Нет, не расстроился. Я, конечно, выходя на старт финала А, уже нацелился выполнить норматив мастера спорта международного класса. Я чувствовал, что могу. Для меня не столь важна была даже медаль чемпионата России, как это звание... Надо сказать, что Рочев и Егшин были в тот день на голову сильнее всех. И всё равно очень хотелось выцарапать третье место у Дмитрия, и когда я видел его перед собой, то думал: «Вот... вот тот рубеж, к ко-

торому я стремлюсь, и он от меня уезжает...». Я ничего не мог поделать — толкался изо всех сил, но не удалось. Как-нибудь в следующий раз...

— Где сейчас учишься?

— В областном Училище олимпийского резерва и в Московском государственном открытом педагогическом университете им.Шолохова.

— Как успехи? Поблажки делают?

— Нормально. Поблажки только в том, что могут перенести сессию, а учить всё равно приходится. Да я, в принципе, и не против поучиться — мне это нравится. Только, конечно не так, чтобы это в горле сидело, а так, в удовольствие.

— Какие предметы больше всего нравятся?

— Биология, иностранные языки и математика. Я в гимназии с математическим уклоном раньше учился, так что любовь к точной науке осталась со школьной скамьи.

— Есть ли ещё какое-нибудь хобби, помимо спорта?

— На машинах нравится кататься. Прав на вождение, правда, у меня пока нет, но всё равно иногда случается... Люблю читать научные книги: по таким предметам, как биология, физика, в общем — то, что в жизни пригодится, а вот всякие романы... Не-е-ет... Также нравится изучать иностранные языки: английский, например. На последнем сборе что-то ни с того, ни с сего начал самостоятельно учить немецкий — очень понравилось.

— Ну и, наконец, последний вопрос: какому принципу, на твой взгляд, надо следовать спортсмену, чтобы добиться успеха?

— ЖИТЬ СПОРТОМ!



Беседовал
Андрей АРХ.



ТОКО HeiX —

**НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
ЖИДКИХ СМАЗОК
ДЛЯ ЛЫЖ**



На прошедшей Зимней Олимпиаде 2002 года новейшая разработка компании ТОКО — ТОКО HeiX (ТОКО ХЕЛИКС) произвела настоящую сенсацию. Спортсмены, выступавшие на ней, одержали целый ряд неопровержимых побед. Успех повторился и на последующих за Олимпиадой этапах Кубка Мира.

ТОКО ХЕЛИКС — жидкая смазка на основе фтор теломеров. По сравнению с традиционными фтористыми соединениями эти молекулы имеют спиралевидную структуру, которая покрывает поверхность невероятно тонким слоем, равным нанометру (10^{-9} м). Данная революционная технология позволила получить максимальные показатели скольжения.

ТОКО ХЕЛИКС — высокотехнологичный продукт с высокой концентрацией фтора — достаточно одного очень тонкого нанесения для получения максимального результата. Активные составляющие эмульсии препятствуют загрязнению структуры скользящей поверхности лыжи или сноуборда. Такой эффект достигается только благодаря присутствию фторуглеродных соединений, которые покрывают микроструктуру лыжи тончайшей пленкой, обеспечивающей исключительные грязе- и водоотталкивающие свойства.

ТОКО ХЕЛИКС — значительно уменьшает коэффициент трения скользящей поверхности, предавая ей улучшенное качество скольжения, максимальное ускорение и высокую скорость.

ТОКО ХЕЛИКС — просто использовать!

Продукт не загрязняет окружающую среду — он представляет собой сжатую жидкость в аэрозольном баллоне. Давление в баллоне обеспечи-



вает сжатый воздух, а не портящий атмосферу газ.

После подготовки скользящей поверхности мазью скольжения **ТОКО ДИАБЛОК (ТОКО Dibloc)**, равномерно распылите **ТОКО ХЕЛИКС** на нее. После подсыхания (около 3-х минут), хорошо заполируйте поверхность подушкой **ТОКО ДУАЛ ПАД (ТОКО Dual Pad)**.

ТОКО ХЕЛИКС производится двух видов: для холодного и теплого снега в упаковке 50 мл.



токо®
THE WAX & CARE COMPANY

**ТОЛЬКО
ТОКО®**





1969 год — самый первый год освоения сборными командами СССР высот Бакуриани. И даже не столько сборными командами, сколько Центральными советами ДСО и ведомств. На снимке — старший тренер женской сборной команды СССР Виктор Александрович Иванов (в белой шапочке) по старой памяти помогает своим бывшим коллегам из ЦС «Локомотив» готовить лыжи к стартам Кубка СССР. Кубок СССР тогда впервые проводился на такой большой высоте, и многое для тренеров в тот год было в Бакуриани в диковинку. Справа от В.А.Иванова — старший тренер ЦС «Локомотив» Б.М.Быстров, которому суждено будет вскоре возглавить мужскую сборную команду СССР.

Опубликованные на сайте журнала «Лыжный спорт» в Интернете принципы отбора, сформулированные президиумом ФЛГР, сразу же породили множество вопросов. «Л.С.» задал нескольким наиболее известным российским тренерам, спортсменам и специалистам два одинаковых вопроса:

1. Что вы думаете о принципах спортивного отбора на чемпионат мира, обнародованных недавно руководителями ФЛГР?
2. Что вы думаете о проведении последних отборочных соревнований к чемпионату мира всего за 10 дней до начала чемпионата на высоте 2.000 метров в Цахкадзоре?

ЦАХКАДЗОР, 2.000 МЕТРОВ: ОТСЕЛЬ ГРОЗИТЬ МЫ БУДЕМ ШВЕДУ?

ПРИНЦИП ОТБОРА И КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА 2005 ГОДА, ОБЕРСТДОРФ, ГЕРМАНИЯ, 17–27 февраля 2005 г.

Утверждено Президиумом Федерации лыжных гонок России 18 сентября 2004 года в г. Острове
Президент Федерации лыжных гонок России (подпись) В.А.Логинов
18 сентября 2004 г.
Печать ФЛГР

Перечень соревнований.

1. Этапы Кубка мира 2004 года (ноябрь, декабрь) и 2005 года (январь) - с 1 по 15 место
2. Соревнования в г. Рыбинске 25 - 28 декабря 2004 года, в г. Цахкадзоре со 2 по 6 февраля 2005 года - с 1 по 10 место.

Принцип отбора.

1. Семь спортсменов, имеющих большее количество очков, включаются в

состав мужской и женской команды.

2. Восьмой спортсмен и спортсменка определяются решением тренерского совета Федерации.

3. Победители соревнований заключительного этапа в Цахкадзоре среди женщин на 10, 15 км и спринте и среди мужчин на 15, 30 км и спринте включаются в состав команды без учета набранных очков.

4. Очки, набранные в соревнованиях по спринту в этапе Кубка мира и отборочных соревнованиях в г.г. Рыбинске и Цахкадзоре не прибавляются к очкам, набранным по дистанциям. Они считаются отдельно по спринту.

5. В случае одинаковой суммы очков у двух и более спортсменов преимущество дается спортсмену или спортсменке, имеющим лучший результат в гонке на 15 км среди мужчин и в гонке на 10 км среди женщин в г. Цахкадзоре.



Анатолий ЧЕПАЛОВ, заслуженный тренер России, отец и тренер двукратной олимпийской чемпионки Юлии Чепаловой:

ПОГУБИМ МЫ ТАМ ГОНЩИКОВ НЕМАЛО.

1 — Вы с этими принципами отбора знакомы? — Вообще-то, когда тренерский совет обсуждал эти принципы, они не были тренерским советом до конца утверждены. И потом они вдруг появились в весьма таком нехорошем виде — там много недочётов, которые при определении состава команды могут стать камнем преткновения. Например, на тренерском совете обсуждалась квота в восемь человек, и девятое место предполагалось целенаправленно под спринтера. А у них получается: 7 человек по очкам, восьмой — на усмотрение тренерского совета, три победителя дистанций в Цахкадзоре и ещё один — по лучшей сумме очков, показанных в спринтерских соревнованиях. Получается — 12. Так всё-таки, сколько человек будет вывезено в Оберstdорф — 9 или 12?

Я, кстати, с самого начала был против того, чтобы победители Цахкадзора без учёта набранных ранее очков ехали в Оберstdорф. Это ни много ни мало — три человека. Для таких незначительных по своей сути соревнований это очень много. Старты в Цахкадзоре — это не всероссийские отборочные соревнования, это отборочные старты небольшой группы гонщиков, они проводятся не в России, они проводятся в Армении на заповедной для лыжных гонок высоте в 2.000 метров, из-за чего результаты этих отборочных соревнований будут полны случайностей.

2 — Вы плавно подвели наш разговор ко второму вопросу: целесообразно ли проведение отборочных соревнований за 10 дней до старта чемпионата мира на такой высоте?

— Там действительно проводится три старта и, действительно, всего за 10 дней до чемпионата мира, так что для меня целесообразность проведения этих соревнований в таком формате весьма и весьма сомнительна. Не забывайте — проведение соревнований на такой высоте даже правилами ФИС запрещено, и нарушать этот закон нам как-то неслидно. А во-вторых, я не понимаю, ради чего? Высота в Оберstdорфе — 800 метров над уровнем моря. Так почему мы отборочные соревнования должны проводить на 2.000 метров?

— Говорят, что это — генеральная репетиция олимпийского сезона, что старты чемпионата мира для нас в этом контексте — проходящие соревнования...

— Я не согласен с тем, что чемпионат мира — это проходящие старты. Называть чемпионат мира проходящими стартами как-то смешно и неслидно. И, понимаете, этот отбор ведь будет весьма условным. Там будет происходить очень много случайностей, потому что один выживет в условиях таких гонок, а другой — не выживет. То есть свистопляски там будет немало — этот отбор объективной картины нам всё равно не даст.

— Почему Бородавко, Лопухов и Бояринов пошли на этот вариант?

— Ну, во-первых, от Бояринова я ни разу не слы-

шал, чтобы он ратовал за реализацию такого принципа отбора. А во-вторых, авантюристический стиль в подготовке к соревнованиям в какой-то степени свойственен и Лопухову, и Бородавко.

— Отборочные соревнования к чемпионату мира по определению будут очень жёсткими, на пределе возможностей. Можно ли навредить спортсмену проведением столь жёсткой соревновательной деятельности на такой высоте?

— Можно и, скорее всего, так и будет — погубим мы там гонщиков немало. Это со всех сторон очень вредная штука для спортсменов.



Татьяна НОВИКОВА, тренер кандидатов в сборные команды России Алены Сидько, Викторина Ревина, Анатолия Неучёсова

ОНИ НАЗНАЧИЛИ ТАКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ, И ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ?

1 — Предложение вывезти в Оберstdорф 12 человек — это хорошее предложение. Как было сформулировано предложение президиума? 7 человек — по лучшей сумме очков, восьмой — по решению тренерского совета, девятый — лучший спринтер, плюс три победителя дистанций на отборочных соревнованиях в Цахкадзоре. Если они выдержат эти параметры, это будет очень хорошо.

— А они повезут 12 человек? Найдутся деньги для такой большой команды?

— Да, это хороший вопрос: найдут ли они деньги, и действительно ли они повезут 12 человек.

— Кстати, а вы-то в итоге знаете, сколько человек едет в Оберstdорф? Вы готовите несколько человек — потенциальных участников чемпионата мира. Вам известно, сколько человек туда поедет в составе команды — 8, 10, 12?

— На тренерском совете в Острове я задала этот вопрос. Потому что в программу чемпионата мира добавился спринт, добавилась спринтерская эстафета, и поэтому как минимум туда надо везти двух чистых спринтеров, а может быть, и больше. А с учётом того, что есть ещё и классические, дистанционные гонки, есть и эстафеты, то 12 человек в команде мне представляется оптимальным числом, оптимальным решением. Но мне в Острове ответили, что квота у нас на 9 человек. Или даже на 8.

— Я слышал, что на 8.

— Да, или 8. То есть не сказали, что из-за денег, сказали, что из-за квоты. Поэтому я пока не могу объяснить, как они собираются везти туда 12 человек. Может быть, им разрешили это?

2 — Последняя гонка в Цахкадзоре 6 февраля, а первый старт чемпионата мира — 16-го.

— То есть всё-таки за десять дней?

— Получается, что так.

— Что вы можете сказать по второму вопросу — насколько целесообразно проведение отборов в эти сроки и на этой высоте?

— Они нецелесообразны абсолютно, и я как тренер собираюсь выступать там со своими спортсменами с листа. То есть если у меня Алёна отбирается в спринте, то она приедет туда только 5-го февраля, на следующий день выступит и сразу же после этого — вниз, чтобы эта высота никак не повлияла на её самочувствие. А Толик Неучёсов приедет туда 1-го февраля, потому что второго у них там дистанционная гонка.

— Татьяна Николаевна, а есть шанс у Виктора, Анатолия, Алёны соревноваться с ребятами, которые к тому времени будут находиться на этой высоте уже почти три недели?

— Дело в том, что есть такое место — Семинский перевал, там высота 1.800 метров. Все мои ребята именно там и выросли. То есть восемь лет подряд мы были на этой высоте по три раза в году, проводили там по 40 дней вкалывания, и я эту высоту знаю очень хорошо, я её не боюсь. Мы много экспериментировали на Семинском перевале, и я убедилась, что мои ребята на высоте лучше бегут с листа.

— То есть подскочили на высоту, пробежали, и снова ушли вниз?

— Да. В этом году мы тоже таким образом будем действовать.

— И всё-таки, поясните мне, пожалуйста, вашу мысль абсолютно точно, чтобы я мог её максимально точно изложить: вы вынужденно подчиняетесь таким правилам игры, правилам отбора, или вы согласны с тем, что такая схема подготовки и отбора целесообразна?

— Я подчиняюсь почему? Потому что мы ничего не можем изменить в этой ситуации. Они назначили это вот так, и что мы можем сделать? Если мы туда не поедём, то мы просто никуда не отберёмся. Ехать туда всё равно придётся. Просто я ишу способ... Многие туда 16-го января едут, чтобы организм успел пройти адаптацию. И с точки зрения физиологии они поступают правильно. На высоте начинать жёсткую работу (а отборочные соревнования — это очень жёсткая работа) можно только на 17-й, 18-й день. Но, например, Алёна Сидько вообще на высоте не может тренироваться. Она там выступает, и после этого её оттуда надо увозить. Если я везу её в Цахкадзор на сбор, и даже если она там выступит и отберётся, после этого на чемпионате мира ей будет делать нечего. Но что делать, если они нам сделали такой график выступлений и отборов? Я подстроилась и приеду туда выступать с листа.



Андрей БОЯРИНОВ, тренер женской сборной команды России

Я ЕЩЁ В МАЕ ГОВОРИЛ О ТОМ, ЧТО ЭТО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ.

1 — Принцип спортивного отбора мы обговаривали на тренерском совете в Острове, но с конкретным документом, положенным на бумагу, в котором было бы чётко сказано, сколько и где надо завоевать очков, я не знаком. Если меня кто-то с ними познакомит, мы тогда и будем планировать подготовку соответствующим образом, руководствуясь этими принципами.

— Но они положены на бумагу более месяца назад, и не просто положены, но и опубликованы на сайте журнала «Лыжный спорт». Согласно этим принципам, 7 человек отбирается по лучшей сумме набранных очков, и восьмой — по решению тренерского совета. Кроме того, три победителя дистанций в Цахкадзоре и спортсмен, набравший наибольшее количество очков на спринтерских этапах Кубка мира и на спринтерских соревнованиях в России. Это официальные принципы спортивного отбора, которые уже месяц как опубликованы ФЛГР.

— Если действительно в Оберstdорф повезут 12 человек, то обозначенные вами принципы весьма разумны.

2 — Я ещё в мае высказывал своё мнение о том, что это категорически делать нельзя. План, который я предлагал, заключался в следующем: в середине января провести отбор на равнине, скажем в Рыбинске или в Красногорске, да где угодно, только на равнине. И после этого, если у нас есть какие-то обязательства перед Цахкадзором, сформированную команду везти туда для проведения учебно-тренировочного сбора. Если у нас там нет никаких обязательств, команду везти сразу в Европу, поближе к стартам, и там уже готовиться и участвовать в этапах Кубка мира. Так мы делали два года назад перед чемпионатом мира в Валь-ди-Фьемме — провели чемпионат страны в Рыбинске, потом сбор на высоте и нормально выступили в Италии на чемпионате мира.

— Но что вы будете делать именно в этой конкретной ситуации? Всё-таки вы поедете в Цахкадзор, будете там соревноваться, будете отбираться, или рассчитываете завоевать места в команде до того на равнине по очкам?

— Участвовать обязательно будем. Если не участвовать в отборах, то мы не сможем побороться даже за места в команде, не говоря уж о медалях чемпионата мира. Но хотелось бы, если мы к тому времени заработаем какие-то очки и будем иметь какой-то полупроходной балл, не участвовать хотя бы во всех стартах в Цахкадзоре, а ограничиться, скажем, участием в одной

Таблица очков оценки результатов.

Этапы Кубка мира		Рыбинск, Цахкадзор	
Место	очки	Место	очки
1	25	1	25
2	22	2	22
3	20	3	20
4	16	4	16
5	14	5	14
6	12	6	12
7	10	7	10
8	8	8	8
9	7	9	7
10	6	10	6
11	5		
12	4		
13	3		
14	2		
15	1		

Ответственный секретарь ФЛГР А.Л.Вахрушев



гонке. Соревноваться на такой высоте всего лишь за 10 дней до чемпионата мира... Боюсь, что при таком раскладе все силы — и физические, и эмоциональные — могут быть израсходованы именно в Армении, и на старты в Оберstdорфе их уже просто не останется.



Николай ЛОПУХОВ,
тренер сборной команды России

ПРОВЕДЕНИЕ ОТБОРОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦАХКАДЗОРЕ ПРЕКРАСНО ВПИСЫВАЕТСЯ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИАДЕ В ТУРИНЕ

1 — С принципами спортивного отбора знаком. Считаю, что они вполне справедливы, и федерация впервые за последние годы подошла к решению этого вопроса очень демократично. Яркий пример: победители отборочных соревнований в Цахкадзоре едут на чемпионат мира без учёта ранее завоеванных очков. Это очень важный фактор. Раньше нас часто упрекали в том, что только члены сборной команды страны могли отобраться на чемпионаты мира, Олимпиады, а в этом году, посмотрите, любой спортсмен имеет возможность завоевать путёвку в Оберstdорф.

— Помогите мне разобраться с одним вопросом. Насколько я понял, в состав сборной команды входят 7 человек по очкам, восьмой — по решению тренерского совета, три победителя Цахкадзора и ещё один — показавший лучшую сумму очков в спринтерских стартах на этапах Кубка мира и всероссийских соревнованиях. Получается 12 человек. Что, действительно в Оберstdорф повезут 12 человек, или всё-таки восемь, как было объявлено предварительно?

— Я конкретно не могу ответить на этот вопрос, потому что по количеству членов команды решает руководство федерации. А в целом будет так, как вы сказали: трое из Цахкадзора, семь по очкам, спринтер, и один по решению тренерского совета. Там может быть и 8, и 9 человек, но мы должны смотреть в корень: участие в каждой гонке только 4 спортсмена. Команда может обойтись в Оберstdорфе и пятью-шестью спортсменами. Остальные могут так и отсидеть на скамейке запасных весь чемпионат, тут уж как тренеры решат. Поэтому 12 человек нам может и не понадобиться в Оберstdорфе.

2 — Во-первых, в последнее время постоянно слышу о том, что в Цахкадзоре 2.000 метров. На самом деле там чуть меньше — около 1.900 метров, но это не имеет значения — лишние 100 метров не играют большой роли. Я являюсь сторонником старых, проверенных схем подготовки, использовавшихся советской сборной перед Олимпиадами 1980 года в Лейк-Плэсиде и 1988 года в Калгари. Тогда спортсмены проводили подготовку и отборочные соревнования в Бакуриани, приезжали в Москву, 2 дня проводили в Москве, и за 11 дней до стартов вылетали в Канаду и в Америку. Сейчас то же самое. У нас спринтеры в Цахкадзоре со-

ревнуются 6 числа, а начало стартов у них — 22-го. Получается больше двух недель. А стайеры отбираются 2 — 4-го, а первый старт у них — 17-го. Этого вполне достаточно, фактически у них будет на отдых после стартов в Цахкадзоре две недели. Поэтому я не вижу тут никаких проблем. Всё рассчитывается, базируясь на наших старых наработках, обеспечивших нам победы в Калгари и Лейк-Плэсиде.

— Но вам возражают, говорят, что в Бакуриани высота — 1.650 — 1.700 метров, а в Цахкадзоре — вы говорите 1.900, кто-то говорит — 2.000 метров.

— Ну, может быть, там и есть 2.000 метров, не будем спорить.

— Так вот, говорят, что разница между 1.700 и 2.000 метров — это колоссальная разница по меркам лыжных гонок, и эта разница совершенно по-другому будет воздействовать на организм спортсмена. Не боитесь вы этих лишних 300 метров по сравнению с Бакуриани?

— Ошибиться можно в любой ситуации — и на равнине, и на высоте. Как известно, сейчас очень многие зарубежные спортсмены применяют барокамеры, тренируются, живут, спят в них по много недель, а то и месяцев в году. Опять-таки, Цахкадзор — это проверенное место, там много лет готовились лыжники. Сборная Профсоюзов много лет туда ездила, тот же Павел Константинович Колчин вместе с В.Ведениным тренировался именно там.

— Но ведь никто и не ставит под сомнение необходимость и возможность тренировок на такой высоте. Я ни одного человека ещё не встретил, который бы сказал, что не надо тренироваться на высоте вообще, и в Цахкадзоре в частности. Речь сейчас идёт о целесообразности проведения жёсткой соревновательной деятельности, даже не контрольных стартов уже сформированной команды, а именно отборочных соревнований.

— По большому счёту, весь смысл задуманного нами плана направлен на обкатку схемы подготовки к Олимпиаде в Турине, в этом как раз и есть изюминка — провести заключительную фазу подготовки и отборочные соревнования именно на высоте. Высота 2.000 или 1.800 метров — я как специалист не вижу между ними принципиальной разницы.



Александр ГРУШИН,
заслуженный тренер СССР,
старший тренер
спортивного клуба «Сатурн»:

Я ДУМАЮ, ЧТО ДЛЯ ГОНЩИКОВ, КОТОРЫЕ ВЫИГРАЮТ В ЦАХКАДЗОРЕ, НА ЭТИХ ПОБЕДАХ В 2005 ГОДУ ВСЁ И ЗАКОНЧИТСЯ

1 — Конечно, любой принцип отбора имеет свои огрехи. Но обнародованный принцип порождает уже слишком много вопросов. Во-первых, не ясен количес-

твенный состав команды, не ясно процентное соотношение спринтеров и дистанционников, не ясны некоторые другие вопросы, связанные со стилем передвижения. Но самое главное, после обнародования этих принципов никто в России не понимает, сколько человек будет представлять нашу страну на чемпионате мира — 8, 9, 12?

— Но если, скажем, повезут всё-таки 12 человек?

— Все равно у кого-то возможностей будет больше, чем у остальных. Например, кто-то должен завоевывать очки только на шести внутриспортивных стартах, а кто-то — на этих шести стартах и примерно в два раза большем количестве этапов Кубка мира. То есть те, кто сможет на этапах Кубка мира цеплять очки, окажутся для остальных практически недосягаемы и смогут в наших внутриспортивных соревнованиях не участвовать, в том числе, кстати, и в Цахкадзоре.

2 — За десять дней до старта чемпионата мира на высоте 2.000 метров три старта подряд ни один здравомыслящий тренер проводить не станет. А ведь между этими стартами ещё и в этапе Кубка мира надо принять участие... Я думаю, что столь смелые эксперименты накануне чемпионатов мира ещё ни один из тренеров проводить не осмеливался. Считаю, что это большая ошибка. Я понимаю, что речь идёт о наигрывании каких-то комбинаций перед Олимпиадой в Турине, но не забывайте, что необходимостью откатки схем подготовки сборной команды к Олимпиаде нужны российскому лыжному спорту не исчерпываются. Если мы хотим думать о конкуренции сборной, мы должны думать о своей стране, о развитии российских баз. Например, лыжной базы на Семином перевале на высоте 1.700 — 1.800 метров. Увод таких соревнований за рубеж, при том, что многие российские лыжные базы сохранились за честь провести их в России, нас, увы, не красит.

— Но, может быть, тренеры действительно хотят наиграть схему подготовки к олимпийскому сезону?

— Да нельзя такую жёсткую соревновательную деятельность осуществлять на высоте в 2.000 метров!

— Николай Петрович Лопухов говорит, что там 1.900 метров.

— Он просто плохо знаком с документацией. Я ещё раз повторяю: есть правило ФИС, параграф 313.1/3. Согласно этим правилам, если хоть одна точка трассы находится выше отметки в 1.800 метров, эти соревнования не могут проводиться. Зачем же мы будем моделировать то, что нам никогда не пригодится? Почему нам тогда не провести отборочные соревнования на высоте 2.500 метров, получим ещё больший запас прочности? Или, давайте проведём на 3.000 метров, то-то парни окрепнут! Уж если мы взяли моделировать подготовку к Олимпийским играм, тогда надо моделировать самые различные параметры: высоту в 1.600 — 1.700 метров, сам профиль трассы... Потому что с подъёмом на каждые лишние 100 метров высоты требования к организму возрастают многократно, сами по себе условия изменяются принципиально. Уж таким тренером, как Николай Петрович Лопухов, это должно быть известно. Даже подъём с равнины на высоту в 1.600 — 1.700 метров менее коварен, чем подъём с высоты в 1.700 метров на высоту в 2.000 метров. Я думаю, что для гонщиков, которые выиграют дистанции в Цахкадзоре, на этих победах всё в этом году и закончится.



Александр ЗАВЬЯЛОВ,
двукратный обладатель Кубка мира,
чемпион мира, неоднократный призёр
Олимпийских игр:

Я НА ВЫСОТЕ ВСЕГДА ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ КАК РЫБА В ВОДЕ

2 — В своё время в Цахкадзоре я тренировался, отбирался, побеждал, и всегда потом отлично себя чувствовал. Трассы там были в те годы подготовлены не лучшим образом, но переносилась эта высота всегда

прекрасно.

— Вы во время отборов одну гонку обычно бежали, или три?

— В своё время у нас там были сборы, потом мы бежали две гонки первенства Профсоюзов, и потом ехали, если мне сейчас не изменяет память, на Красногорскую гонку и там выступали. Лично у меня не вызывает сомнений возможность проведения там сборов и отборов, потому что, если говорить обо мне, то я в горах — как рыба в воде. Это моя индивидуальная особенность. У меня объём лёгких в те времена был 7 с половиной тысяч, и я даже на высоте через два шага на третий дышал. Так что на меня эта высота всегда влияла очень хорошо. Я обычно неделю работал на всю катушку, потом меня на один день «вырубало», и после этого я снова вкалывал так, как будто находился на равнине.

— Ну, а остальным ребятам, как думаете, не опасно будет отбираться на такой высоте?

— Был тут месяц назад в Рамзау, посмотрел на спортсменов сборной, и увидел, что многие ребята крупные, тяжёлые. Боюсь, что им это может оказаться тяжело. Но Васе Рочеву, другим сухим ребятам будет легче. И всё же идеально команды я не знаю, не знаю сколько раз она была в горах, как готовилась, так что высказывать какие-то суждения не буду...

— В Цахкадзоре высота легче переносится, чем в Бакуриани?

— В Бакуриани очень своеобразная высота. Но переносилась она легче, чем Цахкадзор. В Бакуриани максимальная точка трассы расположена где-то на высоте 1.850 метров. И то туда трассу не всегда вводили, в основном тренировались на 1.700 — 1.750 метрах. Бакуриани подходила под все старты — мы оттуда уезжали и в Лейк-Плэсид, и в Сарсвео, и в Калгари. Мы уже привыкли к этому месту, обжили его.



Николай ЗИМЯТОВ,
четырёхкратный
олимпийский чемпион:

**НИ У КОГО НЕТ ТАКОГО ОПЫТА
ВЫСОТНОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК У
РУССКИХ**

2 — Мое мнение такое: я считаю, что заинтересована в первую очередь сборная команда России, потому что ей выступать на чемпионате мира. И если старшие тренеры команд, которые ведут подготовку, считают, что это целесообразно, значит надо прислушаться к их мнению. А о том, что большая высота, маленькая... Я считаю, что ни у кого нет такого опыта, как у гонщиков нашего поколения — Савельева, Сметанной, Кулаковой. Этот опыт был приобретен в больших исследованиях под руководством Виктора Александровича Иванова, и я считаю, что высота при подготовке нужна. Хотя я сам в Цахкадзоре не был, я прошёл только через подготовку в Бакуриани, Тауплицальме, Рамзау... Но, подчеркну, ни у кого такого огромного опыта подготовки на высоте, как у русских, нет. И если рассматривать это как просмотр к Олимпиаде, то я думаю, что надо рискнуть и попробовать.



Сергей САВЕЛЬЕВ,
чемпион мира,
олимпийский чемпион:

**В ЦАХКАДЗОРЕ ГОТОВИТЬСЯ
МОЖНО. НО ТОЛЬКО НЕ ОТБИ-
РАТЬСЯ**

2 — Мы практиковали в своей подготовке только высоту в 1.600 метров в Бакуриани. И команда выступала — не скажу, что плохо. Поэтому данный опыт надо использовать. И если брать Цахкадзор, то, считая, готовиться там можно. Но только не проводить отборочные соревнования. Отбор надо проводить где-то внизу. Но, поскольку у нас нет такой высоты, как в Оберstdорфе («Л.С.»): Оберstdорф расположен на высоте около 800 метров над уровнем моря, то можно проводить отборы и на равнине, там, где есть для этого наиболее подходящие условия — например, в Рыбинске. Но ни в коем случае не в Цахкадзоре. Потому что у меня свежи в памяти далеко не безоблачные приме-

ры. Например, перед Олимпийскими играми 1988 года в Калгари нигде в Европе снега не было. И скандинавы решили в этой ситуации подняться на высоту в 3.000 метров и готовиться там. И после этого, когда они спустились в Калгари, первые дистанции — 30 км, 15 км, они все шли словно бы в замедленной съёмке, абсолютно ничего не могли показать. Сван, Вассберг, Морген были на первой половине Олимпиады просто сами на себя не похожи. А финны, по-моему, вообще до самого конца Игр так и не отошли от этой чудовищной высоты. То есть с высотой надо быть очень осторожным, и прежде чем подниматься на каждые лишние 100 метров, всё тщательно анализировать.



Виктор ИВАНОВ,
заслуженный тренер СССР:

**Я И БЫЛ ТЕМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТО-
РЫЙ НАЧАЛ ПРОВОДИТЬ ПОД-
ГОТОВКУ И СОРЕВНОВАНИЯ НА
ВЫСОТЕ**

1 — Немного здесь есть момент утрирования. Я уверен, что те, кто победит в Цахкадзоре, и те, кто отберётся по очкам — это будут почти наверняка одни и те же люди. Дай бог, чтобы кто-то ещё прорезался. Но тогда останутся за бортом те, кто займёт последние места по рейтингу.

— Но согласитесь, здесь есть некая двусмысленность. Ели завтра в Цахкадзоре «выстреливают» Леготин, Крянин, Нутрихин, Тишин, Шлюндиков, Большаков, что происходит с этими гонщиками? Мы всё-таки возьмём их в Оберstdорф, или нет?

— Вот в том-то всё и дело, что идеальной системы отбора, особенно в лыжных гонках, не существует. И нет её во всём мире, я вам могу на 200 процентов это гарантировать. И наша система в этом смысле — лучшая. Но мы же не будем с вами такими уж дураками, чтобы везти в Оберstdорф людей, которые... Ну да, мы написали вот такое заявление, но у нас же есть коллегиальный орган — президиум! И если мы видим, что кто-то для нас не представляет интереса, зачем нам везти его в Оберstdорф?

— А как быть со спортивным принципом, если заранее объявили критерии отбора?

— Да он и так будет, спортивный принцип. Я же говорю, что из двух дистанций в Цахкадзоре...

— Там три дистанции...

— Третья дистанция — это спринт, это совершенно отдельный вид программы, кто в нём победит, тот и поедет! Нет у нас сейчас спринтеров, которые могли бы на что-то претендовать. А что касается двух других дистанций, то я уверен, что люди, которые будут иметь большое количество очков, будут победителями и на отдельных дистанциях в Цахкадзоре.

— И всё же конкретный вопрос: выигрывает в Цахкадзоре, предположим, Владимир Леготин, как он выиграл два года назад последнюю отборочную дистанцию на чемпионате страны в Рыбинске. Мы его возьмём в Оберstdорф?

— Ну, я согласен, что тут есть определенные вопросы... Но тогда я всех вас спрошу: а почему вы этот пункт утвердили на президиуме?

— Ну, я-то, Виктор Александрович, сейчас уже не член президиума, так что вопрос не ко мне.

— Ну, правильно. Но вот я и хочу сказать: этот пункт президиум утвердил? Утвердил. Значит, с этим решением и надо как-то работать.

2 — Я уже свою позицию высказывал — это было на расширенном тренерском совете, когда мы формировали руководящие органы тренерского совета. Она зафиксирована в протоколе и заключается в следующем: я думаю, было бы целесообразно сформировать сборную команду по итогам отборочных соревнований где-то на равнине, скажем, в Рыбинске, и затем увезти эту команду на высоту и там готовить к чемпионату мира спокойно, без отборов. Но... Потом был президиум, был исполком, которые проголосовали единогласно за то, чтобы перенести эти отборочные соревнования в Цахкадзор. Там, на президиуме, выступили тренеры сборных команд, и они настаивали именно на таком варианте отбора. Естественно, как человек законопослушный, я был вынужден подчиниться, тем более,

что голосование на президиуме по этому вопросу было единогласным. Но, должен всё же заметить, что если тренеры сборных команд имеют такое видение вопроса, то им надо пойти навстречу и дать возможность работать так, как они считают нужным, надо им поспособствовать в этом.

— И всё-таки, по вашему мнению, столь жёсткая соревновательная деятельность на такой высоте за десять дней до стартов чемпионата мира — это ошибка, или такой план подготовки имеет право на жизнь?

— Я могу вам сказать из огромного личного опыта. Я и был тем человеком, который начал проводить такого рода отборочные старты на высоте. Это началось с 1968 года, когда мы всё это проводили. У нас были разные варианты. И были варианты, когда мы так же, как сегодня, проводили отборы за 10 — 12 дней, только делали это не в Цахкадзоре, а в Бакуриани. И ехали потом соревноваться вниз. Могу привести конкретный пример: первенство мира в Фалуне, 1974 год, первенство мира в Лахти, 1978 год, когда самые главные старты сезона проводились на равнине, а мы отборы проводили на высоте. Не говоря уж о таких вариантах, что отборы на высоте проводились перед важнейшими стартами сезона — Олимпиадами, чемпионатами мира, которые тоже проводились на высоте.

— Но, например, Александр Алексеевич Грушин говорит о том, что высота в Бакуриани всё время трактуется неправильно. Грушин ведь пришёл в сборную команду значительно позже меня... И высота в Бакуриани, на которой мы всё время тренировались и соревновались — это когда уже новая база была построена — как раз и составляет порядка 2.000 метров.

— Я у Грушина в своё время выиграл ящик коньяка, поспорив с ним, что высота в Бакуриани всё время трактуется неправильно. Грушин ведь пришёл в сборную команду значительно позже меня... И высота в Бакуриани, на которой мы всё время тренировались и соревновались — это когда уже новая база была построена — как раз и составляет порядка 2.000 метров.

— Да неужели?

— Я вам на 100 процентов это говорю. Мы с ним поспорили. Я его привёл к зданию вокзала, где на стене было написано: 1.807 метров над уровнем моря. На вокзале! А там, где мы соревновались, было как минимум на 200 метров выше. То есть в Цахкадзоре такая же в точности высота, как и в Бакуриани.

— Таким образом, вас не тревожит возможность проведения отборочных соревнований на такой высоте в Цахкадзоре?

— Ни в коей мере.

Далее мы приведём материалы, подготовленные во время чемпионата России в Рыбинске корреспондентом ярославской областной газеты «Северный край» Мариной Морозовой. К сожалению, Марина не была знакома с общей концепцией подачи этого материала, и поэтому задавала своим собеседникам вопросы, касающиеся только Цахкадзора. При этом вопросы формирования команды остались за пределами её диалогов с собеседниками. Поэтому в нижеследующей части материала значатся ответы только на второй вопрос.



Елена ВЯЛБЕ,
14-кратная чемпионка мира,
5-кратный обладатель Кубка мира,
3-кратная олимпийская чемпионка,
вице-президент ФЛГР:

СПОРТСМЕНЫ НЕ ВЫДЕРЖАТ ВЫСОТЫ? ЗНАЧИТ, СЛАБАЯ КОМАНДА.

2 — Нет там двух тысяч, Цахкадзор этажом ниже. Говорите, слишком большая нагрузка? Не выдержат спортсмены? Значит, слабая команда, и нечего ей делать на чемпионате мира. Шутка. У нас просто нет другой высоты. В Италии? Это будет ещё смешнее. А Бакуриани для нас недоступен.



Алена СИДЬКО:
призёр этапов Кубка мира по спринту,
до недавнего времени —
член сборной команды России,
сейчас тренируется самостоятельно со
своим тренером Т.Н. Новиковой:

У МЕНЯ НЕТ ВЫБОРА, МНЕ НУЖНО ОТБИРАТЬСЯ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА

2 — Я обязательно буду участвовать в соревнованиях в Цахкадзоре, выступлю в спринте. Но три дистанции перед чемпионатом мира — это тяжело для спортсменов. И еще не известно, как победит на чемпионате мира тот, кто выиграет в Цахкадзоре. Но у меня нет выбора. Мне просто нужно попадать на чемпионат мира. Потому что я готовилась отдельно от основной команды. И я хочу выступать на чемпионате мира именно в спринте.



Василий РОЧЕВ-младший,
член сборной команды России,
победитель и призёр
этапов Кубка мира:

СЧИТАЮ, В ЦАХКАДЗОР НАДО ВЕЗТИ УЖЕ СКОМПЛЕКТОВАН- НУЮ КОМАНДУ И СПОКОЙНО ПРОВОДИТЬ ТАМ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

2 — В прошлом году мне довелось быть в Цахкадзоре на сборе в течение десяти дней перед Оберстдорфом. В Оберстдорфе была предчемпионатская неделя, где мы с Ваней Алыповым заняли в спринтерской эстафете на этапе Кубка мира второе место. Сбор там необходим, я двумя руками за этот сбор. Но бегать там гонки, а тем более три гонки — на мой взгляд, это перебор. Может быть, кому-то это и пойдет на пользу. Бегать гонки и финальные отборы — это постоянное напряжение для тех, кто приехал с шансами выиграть и попасть на чемпионат мира. Я уверен — в Цахкадзоре на сборы нужно везти уже скомплектованную команду и проводить спокойно сбор, контрольные тренировки.



Александр КРАВЦОВ,
государственный тренер
по лыжным гонкам,
вице-президент ФЛГР:

Я ПРОТИВ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБО- РОЧНЫХ СТАРТОВ В ЦАХКАДЗОРЕ — ЭТО ПОВРЕДИТ КОМАНДЕ

2 — Было решение президиума ФЛГР провести отбор в высокогорье. Люди, которые инициировали проведение этого мероприятия — это старшие тренеры национальной команды — Бородавко, Лопухов, Бояринов... В обязанностях старшего тренера четко прописано, что он отвечает за результат, за состояние команды. Я против проведения отборочных гонок в Цахкад-

зоре, это повредит команде. Есть другие варианты — Швейцария, Италия... Но принято решение коллегиального органа, и все должны подчиниться...



Альберт ВАХРУШЕВ,
ответственный секретарь ФЛГР,
технический делегат FIS:

У НАС НЕТ В СТРАНЕ БАЗ СРЕДНЕ- ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ — ПОТО- МУ И ВОЗНИК ЦАХКАДЗОР

2 — В соответствии с п.313.1.5 международных правил проведение отборочных соревнований в рамках Континентального Кубка невозможно, ибо запрещается проведение всех соревнований в рамках FIS, если хотя бы одна точка трассы лежит выше отметки 1.800 м. А чемпионат России и Континентальный Кубок — это «фисовские» соревнования...

— Да, существуют такие правила, но сама международная федерация проводила Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити на высоте 2.000 метров. И все участвовали, никто не отказался.*

Федерация лыжных гонок России выбрала Армению, чтобы наиграть программу подготовки к Олимпийским играм в Турине, где соревнования пройдут тоже на высоте. Правда, ниже — на уровне 1.100-1.600 метров.

Мы приняли план подготовки в Цахкадзоре еще и потому, что базы среднегогорья у нас в стране нет. Бакуриани в Грузии, где традиционно проводили чемпионат и Кубок СССР и комплектовали команду, уже недоступен для нас.

Я там неоднократно бывал, проводил сборы с командами. Эта высота переносится легче, чем, к примеру, Семинский перевал в Сибири. На Семинском перевале высота переносится намного тяжелее. Да и разница с Европой по времени у Семинского перевала — шесть часов.

А мне вот интересно спросить: как спортсмены думают выступать на чемпионате мира, не пройдя серьезные отборы? И там ведь будет, как вы говорите, «рвачка». В Бакуриани в своё время отбирались на высоте, бежали дистанцию 50 километров. Мы сейчас проводим 30-километровую гонку, сократив дистанцию. При этом спортсмены, если хотят, могут сразу после Нового Года — 2-3 января уехать туда для акклиматизации и заблаговременной подготовки.



Светлана Нагейкина,
олимпийская чемпионка 1988 года:

ТРИ ГОНКИ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО СТАРТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА — ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНО

2 — Цахкадзор — это очень сложно. Высота 2 тысячи метров. Три гонки за семь дней до стартов чем-

пионата мира. И в каждой нужно выложиться по максимуму. Потом очень трудно будет восстановиться. Мы будем еще обсуждать с главным тренером нашей команды перспективы участия в этих стартах...

«Виктор Александрович Иванов сегодня вспоминает: — Мы открыли для себя Бакуриани в 1969 году. И уже в 1970 году на чемпионате мира в Высоких Татрах сборная СССР имела блестящие результаты: мы выиграли пять золотых медалей из семи разыгрываемых! Через два года на Олимпийских играх в Саппоро — снова пять из семи! Во многом, я считаю, именно благодаря возможности готовиться в условиях высокогорья в Бакуриани не только перед стартом, но и выезжая туда по несколько раз на протяжении всего подготовительного периода. Так что мне не надо рассказывать о преимуществах этого метода тренировок.

А на этом снимке со мной стоят Нина Балдычева (слева) и Гали Кулакова (справа). Это осень 1971 года, канун Олимпиады в Саппоро. В Бакуриани у меня девочки тренировались на так называемых «тяжёлых» лыжероллерах. Из Бакуриани мы спускались вниз, к Боржому, на машине — это примерно 25 километров от базы, и потом возвращались вверх по дороге на лыжероллерах. Причём двигались в таком своеобразном режиме: проезжали примерно 2 км вверх, потом спускались по этой же дороге на километр назад вниз, потом снова 2 км вверх, и снова 1 км — назад под гору. Так вот у нас в общей сложности и получалось за тренировку около 40 км.

пионата мира. И в каждой нужно выложиться по максимуму. Потом очень трудно будет восстановиться. Мы будем еще обсуждать с главным тренером нашей команды перспективы участия в этих стартах...



Юлия ЧЕПАЛОВА,
двукратная олимпийская чемпионка,
обладательница Кубка мира,
чемпионка мира:

ЕСЛИ НАС ОТПУСТЯТ, Я БЫ ПРЕД- ПОЧЛА НЕ ЕЗДИТЬ В ЦАХКАДЗОР

2 — Если нам разрешат, если нас отпустят, я бы предпочла уехать перед чемпионатом мира в Германию, я бы не хотела ехать в Цахкадзор. Во-первых, не была там ни разу. Вообще-то мне без разницы, но единственное, что меня будет угнетать — эти перевезы, акклиматизация. Очень мутно на высоте, очень тяжело для команды перед чемпионатом. Наверное, только к Сыктывкару мы и отойдем от этой высоты...



Юрий БОРОДАВКО,
старший тренер мужской
сборной команды России:

ПОСЛЕ ЦАХКАДЗОРА У НАС ВСЕ- ГДА БЫЛИ ПРЕКРАСНЫЕ ВЫСТУП- ЛЕНИЯ

2 — В свое время мы с тогдашним президентом ФЛГР Анатолием Васильевичем Ахентьевым были очень озабочены тем, что у нас нет хорошей среднегогорной подготовки. То, что есть в Сибири, во-первых, далеко по часовому поясу, а во-вторых, не подходит по температурному режиму. Цахкадзор — это идеальные условия, где мы еще в старые советские времена тренировались. Там проводились соревнования союзного ранга, летние и зимние сборы. И всегда после Цахкадзора были прекраснейшие выступления тех, кто там готовился. Так что ничего здесь нового нет. Скорей, возвращение к старому. Мы с командой уже три года выезжаем туда, нарабатываем методику подготовки в среднегогорье. Наверное, Цахкадзора бояться те, кто там не был, или был очень давно. Вот придут, уверен — их мнение изменится. Цахкадзор — это прежде всего развитие лыжных гонок в России, потому что территориально очень близко. Прекрасные условия, дешево. Замечательные трассы, ретраки для их подготовки. Там все великолепно. Никаких тревог насчет того, что это плохо скажется на команде, нет и не должно быть.

* Заслуженный тренер СССР Александр Грушин, бывший в 2002 году в Солт-Лейк-Сити старшим тренером мужской сборной команды России, утверждает, что организаторы даже изменили трассу 50-километровой гонки, обрезав некоторые верхние петли, для того, чтобы ни одна точка трассы не находилась на высоте более, чем 1.800 метров. Таким образом, мнение Грушина прямо противоположно точке зрения А.Важушева.

ОТ «Л.С.»

1

Наш журнал всегда был сторонником того, чтобы тренеры сборных России имели возможность готовить команды так, как они считают нужным. Очень важно, чтобы тренеры сборных имели возможность реализовать свою волю, свои замыслы без оглядки на тычки и окрики со стороны чиновников. Однако интересами только сборных команд и их тренеров интересы российского лыжного спорта не исчерпываются. Давайте попробуем понять, что же случилось в этом году? ФЛГР опубликовала официальные принципы отбора, из которых следует, что команды будут сформированы исключительно по спортивному принципу, и в Оберстдорфе будет отобрано по 12 человек. При этом абсолютно все понимают, что по 12 человек на чемпионат мира не повезут. Значит, в последний момент из 12 отберут восемь, в крайнем случае — девять спортсменов. По какому принципу будет проведён этот окончательный отбор? Руководители ФЛГР В.Логинов и Е.Вяльбе в течение всего начала зимы на всех пресс-конференциях упорно не хотели отвечать корреспондентам на этот вопрос, раз за разом повторяя примерно одно и то же: «Поедут лучшие» или «Поедут сильнейшие». Это означает, что никакого спортивного принципа отбора в команду в этом году не будет, ибо совершенно конкретные люди — Логинов, Вяльбе, Бородавко и Лопухов в конце концов будут решать, кого в команду включить, а кого оставить за бортом.

Это плохо. То есть для Бородавко и Лопухова это, конечно, очень хорошо — из «посторонних» они пустят в команду только Чепалову, ну, и быть может, Сидько, да и то только потому, что Алёна претендует на довольно специфическое место в команде — место спринтера. А все остальные — А.Шлюндиков, С.Тишкин, А.Нутрихин, С.Крянин, В.Леготин, Н.Большаков, В.Ревин, А.Неучёсов, Д.Ляшенко, С.Нагейкина, Н.Коростелёва, О.Рочева-Москаленко — спортсмены, стучащиеся в сборные — останутся, несомненно, за бортом. И останутся они за бортом не столько потому, что не смогут пробиться в сборную команду, сколько из-за того, что так и не поймут, на каких условиях туда можно попасть. Очень показательна в этом смысле реплика Виктора Александровича Иванова, когда он в ответ на конкретный вопрос корреспондента «Л.С.» о том, что делать с Леготиним, если тот выиграет отбор в Цахкадзоре, чистосердечно признался:

— Ну, я согласен, что тут есть определённые вопросы...

То есть Виктор Александрович косвенно признал, что даже победа в Цахкадзоре не даст возможности Владимиру Леготину отправиться в составе сборной команды России на чемпионат мира в Оберстдорф.

Не менее характерна и реплика Грушина, произнесённая в ноябре в Вуокатти:

— Да я подстроюсь под любые принципы отбора. Скажите, что отбор будет проводиться на равнине в Рыбинске, и мы будем готовиться к равнине. Скажите, что отбор будет произведён на высоте в Цахкадзоре, и мы будем готовиться к отборам на высоте. Но ведь они не говорят, как будут отбирать, вот в чём дело! И к чему теперь нам готовиться?

Реплика Грушина весьма показательна. К сожалению, не только Грушин, но и А.Бояринов, Т.Новикова, Н.Лопухов, В.Логинов, Е.Вяльбе, В.Иванов не смогли точно ответить на вопрос о том, как именно будет сформирован окончательный состав команды. И в этом заключается колоссальное поражение В.Логинова и Е.Вяльбе: по сравнению с А.Акентьевым, обнародовавшим перед чемпионатом мира в Валь-ди-Фиемме чёткие принципы отбора, они сделали серьёзный шаг назад. Тренеры сборных всегда защищали и будут защищать свои интересы. Именно так поступал Грушин, будучи старшим тренером мужской сборной, именно так сейчас поступают Бородавко и Лопухов. Однако очень важной миссией президента ФЛГР всегда было обеспечение подпора, обеспечение достойной конкуренции сборной команде. Однако этот подпор возможен только при существовании чётких и понятных всем правил игры.

Что бы я сделал на месте Логинова и Вяльбе? Я бы сформулировал принципы отбора чуть иначе. Допустим: в Оберстдорфе едут 8 человек. 3 — победители дистанций в Цахкадзоре, 1 — по решению тренерского совета, 1 — сильнейший спринтер и 3 человека, набравшие наибольший рейтинг (3, а не 7, как было объявлено президиумом). Всего получается 8. В случае, если победители дистанций в Цахкадзоре и спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по рейтингу, совпадают, к команде присоединяется гонщик, имеющий четвёртый (пятый, шестой) рейтинг по сумме очков. С таким принципом отбора можно соглашаться или не соглашаться, но он хотя бы был понятен всем. Вот тогда и ученикам Грушина, Бояринова, Бородавко, Лопухова было бы ясно — точно едут 3 победителя дистанций в Цахкадзоре и три лидера рейтинга. Остальные места — как карты лягут. Увы, Логинову с Вяльбе решение этой простой задачи оказалось не по силам.

Сейчас все ссылаются на то, что таким расплывчатым было решение коллегиального органа — президиума ФЛГР. Но давайте называть вещи своими именами — у этого президиума нет своего мнения, и быть не может. Так решили тренеры сборных, и их решение было поддержано президентом. Значит, на президенте лежит особая ответственность за то, что всё произошло именно так, а не иначе.

2

Цахкадзор. Высота. Последний отбор в три тура за 10 дней до стартов чемпионата мира. На сколько он оправдан? Очень важную мысль по этому поводу высказал старший тренер мужской сборной Юрий Бородавко: «Я не хо-

чу отбирать команду за 40 дней до чемпионата мира в Рыбинске. Это значит, что очень многие спортсмены будут форсировать форму именно к этому сроку, а к чемпионату мира придут совершенно пустыми. Я хочу, чтобы в Оберстдорф поехали именно те, кто окажется сильнейшим непосредственно к чемпионату».

В этих словах есть логика. Как есть и свои недостатки — именно за 10 дней до чемпионата на такой высоте можно «положить», опустошить всю команду.

Наверное, стоит согласиться с Николаем Зимятовым и Виктором Ивановым, полагающими, что тренеры сборной имеют право на эксперимент, имеют право попытаться реализовать собственную точку зрения на тренировочный процесс. Согласимся, в этом заключается их работа — защищать интересы команд, интересы гонщиков, с которыми они работают.

Но ровно в той степени, в какой тренеры сборных защищают интересы собственных концепций, собственных команд, собственных спортсменов, ровно в той самой степени президент ФЛГР не имеет права не видеть, не понимать, что нужды сборных команд России нужды российского лыжного спорта не исчерпываются. Конечно, Владимир Алексеевич Логинов ни при каком раскладе не должен был допустить появления столь «сырого», столь двусмысленного документа, как те «Принципы формирования сборных команд России», что вышли в этом году. Нервозность и полное непонимание правил игры со стороны сотен тренеров и спортсменов, не говоря уж о многих тысячах поклонников лыжного спорта и журналистах — вот лишь малая часть той платы, что заплатил в этом году российский лыжный спорт за неспособность президента добиться от своих подчинённых выполнения ясных и понятных всем документов.

Что ж, а нам с вами остаётся лишь ждать стартов в Оберстдорфе. А заодно понаблюдать за тем, кто именно удачно выступил в Рыбинске, кто — в Цахкадзоре, действительно ли лидеры команд примут участие во всех стартах на этой высоте, и кто из проявивших себя на отборочных стартах спортсменов будет наиболее достойно выглядеть в Оберстдорфе. Протоколами всех этих стартов мы с вами будем располагать (заглядывайте в ленту новостей и в раздел «Протоколы» сайта www.skisport.ru). Согласитесь, читатели «Л.С.» впервые получили возможность прикоснуться к таинствам подготовки элитных гонщиков к главному старту сезона. Впервые столь подробно ведущие специалисты российского лыжного спорта публично рассуждают о всех превратностях высокогорной подготовки. Давайте следить за телетрансляциями и болеть за наших спортсменов. В конце концов, все мы желаем им в Оберстдорфе только побед.

Иван ИСАЕВ,
Марина МОРОЗОВА,

Фото из домашнего архива В.А.Иванова, а также Н.Рязанской, В.Горова, Э.Сорокина, А.Трифоновой, И.Исаева, С.Метелицы.



«Л.С.» начинает серию зарисовок, имеющих целью познакомить наших читателей с крупнейшими дистрибьюторами, а также производителями лыжной экипировки в России. Как давно и при каких обстоятельствах родился бизнес наших собеседников в России? Каковы стратегия и тактика продвижения их брендов в нашей стране? Что, кроме бизнеса интересует наших собеседников? Есть ли у них хобби, семья, отдых?

В качестве первого нашего собеседника мы выбрали главу торгового дома «Лыжный мир», заслуженного мастера спорта России, чемпиона мира по лыжному ориентированию Ивана Николаевича Кузьмина.

ИВАН КУЗЬМИН:

«...Я был в сборной СССР, экипировался в экипировочном центре сборных команд в Лужниках. Это было такое место... Совсем как по Жванецкому, помните, — «...Мечта каждого советского человека — попасть на склад...». Тётки в этом экипировочном центре работали удивительные — на их лицах всегда было написано такое пренебрежение к нам: мол, вас много, а я одна, кто вы тут такие? Эти тётки «сидели» на этом всё — на том, о чём спортсмены могли только мечтать. А они «сидели», и им, наверное, было всё равно. Думаю, ещё с тех времён во мне появилось это глубинное желание — сделать со временем в России что-то подобное тому экипировочному центру, о котором тысячи и десятки тысяч людей могли только мечтать, чтобы не только спортсмену элиты, но и простому человеку было где экипироваться.

**ТАК РОДИЛСЯ
ТОРГОВЫЙ ДОМ**

«ЛЫЖНЫЙ МИР»

MADSHUS

с 1906 года

www.madshus.com

— В одном из последних номеров «Л.С.» мы написали со слов петербуржца Кирилла Горева о том, как начинался ТД «Лыжный мир» — со старенькой «двоечки» Жигулей, загруженной под самую крышу первой партии лыж «MADSHUS», предназначенной для России...

— Увы, мне практически нечего добавить к этой душещипательной истории — так всё и было. Это был 1995 или 1996 год, точнее не помню. Это была поставка Кирилла, потому что он в те годы любил приезжать, и выгонять одновременно лыжи и машину. Мы с ним поехали на фабрику на машине, на которой он должен был уехать в Россию, и загрузили вдоль правого борта эти лыжи, как сейчас помню — 120 пар! А сидели как в тандеме друг за другом вдоль левого борта.

— Ну, хорошо — первая машина, первая поставка Кирилла Горева. Но сам ТД «Лыжный мир» с чего начался?

— В 1994 году я стал чемпионом мира, то есть достиг той цели, которую ставил перед собой в спортивной карьере. К тому моменту я уже жил в Швеции, и у меня была там зарегистрирована фирма — надо же было как-то кормить семью. Я занимался импортом спортивного инвентаря из России — это были в основном компасы для спортивного ориентирования — и реэкспортом отечественных машин. Дела шли достаточно успешно. Я успевал реализовывать эти компасы и машины, и этого хватало на жизнь. И, самое главное — я успевал тренироваться, я шёл к своей цели. Когда я закончил выступления в большом спорте, наступил период, когда я задумался: чем заниматься дальше? И каким-то естественным образом появилось желание попробовать реализовывать в России продукцию моих тогдашних спонсоров — это были «MADSHUS», «SWIX», «ROTEFELLA», «ALFA»... Продукция моих спонсоров представляла собой весьма неплохой пакет инвентаря. Соответственно, я решил, что предложить его российскому рынку будет очень плохо. И конечно, моими глубинными мотивами было то, что вырос я в Советском Союзе и, занимаясь спортом, постоянно ощущал нехватку качественного инвентаря, хотя при этом знал о его существовании. Мой отец работал в этой области, и я слишком хорошо знал, что где-то есть высококлассные лыжи, современные ботинки, качественные мази...



Возле стенда с продукцией «MADSHUS» и «ТОКО» сотрудники экипировочного центра Максим и Дмитрий.

Повторюсь: глубинными мотивами была память о том, какую радость способен доставить качественный, красивый спортивный инвентарь — пара ботинок, пара лыж...

Я ведь был в сборной СССР, экипировался в тогдашнем экипировочном центре. Это было такое место... Совсем как по Жванецкому, помните? «Мечта каждого советского человека — попасть на склад». А склад спортивного инвентаря для человека, который занимается спортом... Это были какие-то особенные переживания, до сих пор не забываемые впечатления. Причём там ты мог встретить каких-то различных людей из сборных команд СССР, которых раньше видел только по телевизору... Тётки в этом экипировочном центре работали такие удивительные — на их лицах всегда было написано пренебрежение к нам в таком «хорошем», в кавычках, советском стиле: мол, вас много, а я одна, кто вы тут такие? Эти тётки «сидели» на этом всё — на том, о чём спортсмены могли только мечтать. А они «сидели», и им, наверное, было всё равно. Думаю, ещё с тех времён во мне появилось это глубинное желание — сделать со временем в России что-то подобное тому экипировочному центру, о котором тысячи и де-

сятки тысяч людей могли только мечтать, чтобы не только спортсмену элиты, но и простому человеку было где экипироваться.

В Торговом доме «Лыжный мир» сейчас создан спортивно-экипировочный центр, который именно этим и занимается — обеспечивает лыжников качественным инвентарём, качественным сервисом. И вторая часть нашей работы — поставки в розницу в спортивные магазины, которых, благо, сейчас у нас в стране уже немало. То есть наш ассортимент — это ассортимент высококачественного, функционального — подчеркну это — инвентаря. Функционального — это значит, что лыжи не только красивые, но они и едут, на них можно толкнуться, и мазь, которой мы намажем лыжи, будет функционировать в ту погоду, которая указана на банке или тюбике. Одежда удобная и отвечает требованиям лыжника.

— Как вы начинали строить свой бизнес в России? Какие деньги вложили в начале? Это были премиальные с чемпионата мира, вы их заработали на бензоколонке, инструктором фитнес-центра, дал папа, одолжил брат, заняли в банке... Какова предыс-

ЛЫЖИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ



Обработку скользящей поверхности на шлифовальной машине проводит сотрудник экипировочного центра Алексей Попков.

тория?

— В общем-то, верите, не верите... По сравнению с сегодняшним бизнесом начал, действительно, практически ни с чего. Я не могу сказать, что у меня была какая-то круглая сумма, которую я вложил... Да, у меня были какие-то средства, но при этом весьма ограниченные. Я бы их назвал бытовыми сбережениями. Скорее всего, бизнес получился благодаря и поставщикам, и партнёрам. У меня с самого начала была идея поставок на прямую в регионы России, которая, в принципе, до сих пор в полной мере не реализовалась. Но у меня появилось несколько ключевых партнёров, таких, как Кирилл Горев, который сейчас возглавляет в Санкт-Петербурге компанию «Гайс-спорт», Андрей Акимов из «Розы ветров», наладились отношения с магазином «Олимп», с Владимиром Васильевичем Железновым, и благодаря этим партнё-

рам я получил некий объём заказов. Соответственно, маржа с этих заказов шла на развитие компании и, скажем так, на жизнь. И очень важно, что мне поверили мои западные партнёры. Так, «MADSHUS» дал мне 15.000 норвежских крон, а это колоссальные деньги по тем временам, на первичную рекламу в России, «SWIX» и «ROTTEFELLA» совместно с нами участвовали в выставках, и очень приличные деньги затрачивали на это, не имея ещё в России никаких продаж. Так что уж кто инвестировал в ТД «Лыжный мир», так это они. И от них я также получил товарный кредит в размере примерно 10% от закупаемого объёма. Это нормальная практика, которую мы потом применили в России и с нашими клиентами.

Таким образом, весь бизнес строился на прямых поставках. А в 1996 году, когда снег выпал 16 декабря, и львиная доля наших клиентов (а со снегом в тот год было плохо везде)

не выкупала предзаказанный товар, я оказался с объёмом товара где-то в 120.000 долларов, сложенным в гараже и не знал, что с ним делать. Я оказался в очень трудном, почти отчаянном положении. Мы товар привезли, а клиенты товар не торопились брать...

— Это был предзаказанный, но не предоплаченный вашими клиентами товар?

— Это был товар наших поставщиков, предназначенный нашим прямым заказчикам. При этом российские заказчики не отказывались его выбирать, но снега не было, продаж у них тоже не было, и они тянули время под теми или иными предложениями. И вот тогда, наверное, у меня прибавилось и седины, и спать я на какое-то время перестал спокойно, и всё думал — как же выбраться из этой ситуации? Но потихонечку мы всё же этот товар реализовали.

И второй памятный эпизод — это кризис 1998 года, когда мы завезли в августе товар, набрали персонал и грянул кризис, и наш инвентарь перестал интересовать кого бы то ни было в принципе. Мы даже не пытались особо как-то сбивать цену, потому что в той ситуации, когда людям нечем было кормить детей, он всё равно никого не интересовал ни по каким ценам. Но сейчас это тоже история, мы пережили и это...

— А вот интересно — как вы выбрались из той ситуации?

— Когда у тебя поставщики, с которыми сложились доверительные отношения, то появляется какой-то шанс. Люди готовы были ждать.

— То есть ваши западные партнёры понимали, что в России очень серьёзный кризис?

— Они с пониманием к этому подошли, и доверили мне, моему бизнесу и, соответственно, в конце концов, мы всё же смогли с ними рассчитаться и двинуться дальше.

— Но это было тяжело — пережить 1998 год?

— Ну, как всегда, память человеческая так устроена — со временем она всё сглажи-



alpina



Rottefella

ваает. Хотя, наверное, это был действительно очень тяжёлый период.

Следующий важный этап развития компании заключается, наверное, в том, что, начиная с прошлого года, я управляю компанией сам. То есть до этого я управлял компанией, живя в Швеции — а я 10 лет прожил в этой стране. Все эти годы это было некое управление компанией со стороны собственника, когда в России всеми делами ведал управляющий директор. Сейчас же наступил новый этап — я живу всё время в России, и для меня последние полтора года работы были очень развивающими в плане человеческого и профессионального — я начал в компании взаимодействовать с людьми, от которых раньше был «ограждён» управляющим директором. Пережили мы и болезни роста, связанные с переездом из маленького офиса, который не стоил нам больших денег, и в котором работало 13 человек, в большой офис. Так получилось, что, переехав в новый офис, мы быстро нарастили штат до 40 с лишним человек, ну, а объёмы продаж пропорционально не выросли, и тоже надо было что-то предпринимать. Хуже всего, что тогдашний управляющий директор не верил, что мы сможем справиться с ситуацией и поднять компанию на ноги. Вот как раз в связи с этим эпизодом я и вынужден был занять позицию управляющего директора. И вот на протяжении уже более полутора лет я управляю компанией, начав, по сути, с кризисного управления, а потом уже продолжив управление компанией в нормальном режиме как участник совета директоров. В компании появился еще один учредитель, так что стратегические решения развития бизнеса теперь принимаются коллегиально. Из руководителей ключевых подразделений создан совет директоров, что делает управление компанией, как мне кажется, более эффективным. Такой вот новый опыт, такие интересные события были пережиты...

— Я вот заметил, что периодически к нам на сайт «залетают» люди, которые адресуют собравшимся один и тот же вопрос — где можно купить лыжное снаряжение, что называется, «от и до». И наиболее частый ответ, правда, неизменно с пометкой «качественно, но дорого», — это ТД «Лыжный мир». Почему у вас нет розничного магазина, магазинов в разных уголках Москвы, России, куда люди могли бы прийти и всё это купить? Почему надо идти к вам в офис? Люди готовы ехать к вам с другого конца Москвы, иногда из области, из других городов, отстоять в проходной, пройти через охрану только для того, чтобы выбрать себе то, что им нужно. Почему вы не идёте к людям со своим продуктом, какова в этом смысле стратегия вашей компании?

— Не хочу обсуждать чужую стратегию, стратегию розничных магазинов. Мы пробовали работать в розницу, у нас были две своих розничные точки, и очень быстро я для себя уяснил, что розничная торговля — это большая отдельная тема. Потому что ассортимент, с которым мы работаем, может удовле-

творить потребности розничного магазина от силы на четверть, да и то с большой натяжкой. Розничный магазин — это масса других марок. Если мы берем сегмент беговых лыж, то это должно быть четыре — пять лидирующих марок, с каждой из которых надо договориться о поставках. А если говорить не просто об ассортименте, а о товарных группах, то в достойном розничном магазине товарных групп должно быть представлено очень много — какие-то там плавательные шапочки, очки, настольный теннис, кроссовки, баскетбол, настольные игры, велосипеды, ролики и так далее, и тому подобное.

Как вариант — можно было бы сделать магазин с какой-то специализацией. В этом плане у нас есть экипировочный центр, и, по сути, это и есть наш профиль, это и есть наша ниша для тех, кто увлекается, тренируется, соревнуется в лыжных гонках. У нас есть торговый зал экипировочного центра, который как раз и обслуживает по принципу нишевого магазина. Экипировочный центр обслуживает и спортшколы, которые к нам обращаются, делают закупки, платят по безналичному расчёту, и обслуживает он также таких, как мы с вами, любителей — людей, которые регулярно тренируются, иногда участвуют в соревнованиях, с детства знают лыжи и всё, что с ними связано. Такие люди, как правило, очень заинтересованы в предмете, они хотят получить последние сведения, последнюю информацию, советы, и хотят иметь возможность купить последний инвентарь, получить качественный сервис и, не менее важно, мне кажется — потусоваться среди себе подобных 😊. Вот на таких людей и ориентирован наш экипировочный центр.

Мы находимся только в начале интересного пути, в нашем Экипировочном центре мы стремимся создать атмосферу лыж, нам удалось немало сделать в этом направлении. Из последних новинок — Клубная Карта, обладатель которой имеет доступ к специальному обслуживанию и специальным условиям.

Экипировочный центр делает себе маркетинг, рекламу через взаимодействие со сборными командами России по лыжным видам спорта, клубами, командами, спортсменами высших достижений. Очень много чемпионов мира, олимпийских чемпионов обслуживается у нас, и у нас с ними есть договорённости, контракты — это и есть наша реклама,

реклама нашего экипировочного центра. Особо хочется выделить сотрудничество с Юлией Чепаловой — обаятельной, фотогеничной, самостоятельно мыслящей спортсменкой. Она неизменный герой наших каталогов.

В ТД «Лыжный мир» есть традиционный коммерческий отдел, который дает основной заработок, обслуживая торговые сети, розничные магазины, и гипермаркеты, такие как «Метро», «Ашан» — всё это работа коммерческого отдела. В таком виде, я считаю, наша организация имеет законченный вид для реализации той концепции, которую мы изначально обозначили для себя.

Ещё надо упомянуть, что частью нашей стратегии являются наши договорённости с поставщиками. Марки, с которыми мы работаем — а их у нас восемь — мы представляем в России и странах СНГ на правах эксклюзивного дистрибьютора. То есть механизм эксклюзивного дистрибьюторства, с одной стороны, даёт нам возможность контролировать, что происходит с этими марками на всей территории России и СНГ, контролировать уровень цен, гарантировать нашим партнёрам, что все поставки идут из одного источника, то есть от нас и, соответственно, структура цены будет соблюдена. А с другой стороны, этот механизм позволяет стимулировать маркетинг этих марок в России, планировать маркетинговые акции, рекламу и т.д. и т.п. Этот момент для нас очень важен, и поэтому, думаю, он также оценен и нашими поставщиками.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ЛЫЖНЫЙ МИР» В НОВОМ СЕЗОНЕ 2004-2005 ВВОДИТ В ДЕЙСТВИЕ СИСТЕМУ КЛУБНЫХ КАРТ

Клубная карта предоставляет Вам возможность получить доступ к высокопрофессиональному сервису Всероссийского Экипировочного Центра, всемирно известным маркам, предлагающим высококлассный инвентарь и экипировку для занятий лыжным спортом и системе скидок на товары и услуги, предлагаемые в ВЭЦ.



Стоимость карты 300 руб.

ВЭЦ «Лыжный мир»:

Москва, ул. Дорогобужская, 14; тел.: (095) 778-7311.

Мы работаем каждый день с 10 до 19 часов без выходных и перерыва на обед!



Директор Всероссийского экипировочного центра «Лыжный мир» Николай Юрьевич Прилуцкий во время презентации высокогорных домов в Олимпийском комитете России.



Заслуженный тренер СССР Виктор Александрович Иванов (на снимке — в центре) как раз и был тем человеком, который открыл в конце 60-х годов прошлого века эру высокогорной подготовки сборными командами СССР по лыжным гонкам. Не без любопытства смотрит он во время презентации на оборудование, способное кардинальным образом изменить представление тренеров о методах этой подготовки.

Наверное, будет правильным сказать по паре слов о каждом из наших поставщиков, об их марках?

«MADSHUS»... Скажем так — это моя первая любовь, на этих лыжах я выступал сам, выиграл чемпионат мира, я верю в эту марку. Мы получаем лыжи «MADSHUS» из Норвегии, из Чехии, из Эстонии, разместили производство этих лыж в России в Центре Спортивных Технологий. Теперь вот производим ещё и палки под этой маркой. За 10 лет в России мы развили «MADSHUS» в очень хороший, успешный бренд, и, при этом у нас здесь есть ещё очень большой ресурс в плане конкуренции с другими лидирующими марками лыж, в первую очередь из Австрии.

«ROTTEFELLA» — также норвежская марка, она производит крепления и подошву. Эта марка с нами так же, как и «MADSHUS», с самого начала. В этом году мы хотим попытаться восстановить сотрудничество «ROTTEFELLA» с Федерацией лыжных гонок России, прерванное более 20 лет назад. Во всяком слу-

чае, именно об этом мы говорили с новым президентом ФЛГР Владимиром Алексеевичем Логиновым на недавней нашей встрече. Если это сотрудничество окажется возможным, система «ROTTEFELLA» укрепит свои позиции в России.

«ALPINA» — это марка, которую мы вернули в прошлом году. Когда-то мы с ней начинали, и долгое время не могли договориться с этим нашим партнёром о принципах эксклюзивности. По этой причине, собственно говоря, мы и прервали в своё время с ними отношения. Наконец, в прошлом году мы возобновили работу. Я посетил производство в Швейцарии и вернулся очень довольным, потому что убедился, что это поставщик, который ищет новые пути, внедряет инновации, развивается. Для нас это очень важно, потому что это как раз залог того, что инвентарь будет соответствовать самым высоким запросам спорта высших достижений, а тогда и массовый сегмент будет успешно реализовываться. Обувь «ALPINA» мы видим сейчас на Кубках мира, чемпионатах мира и Олимпиадах, в биатлоне, в лыжных гонках, двоеборье, она завоевывает сейчас очень сильные позиции. В 2006 году заканчивается контракт российских федераций лыж и биатлона с нашим полосатым конкурентом и, я думаю, мы получим не менее 50% спортсменов на «ALPINA» и «ROTTEFELLA». Уже сейчас Чепалова, Бурхина, Кравцова, Ревин бегут на «ALPINA» — «ROTTEFELLA». Завьялова на подходе. Очень многие хотят, федерации не позволяют.

«BJORN DAHLIE» — чрезвычайно интересная марка. Мы начинали работать с «BJORN DAHLIE» в 1998 году. Это марка, которая основана восьмикратным олимпийским чемпионом Бьорном Дали и дизайнером, который работал у одного из конкурентов. Марка очень инновативна, здесь используются самые последние материалы. Нам очень приятно работать с такой знаменитостью, та-

ким человеком, который всем своим примером показывает бескомпромиссность в спорте, бескомпромиссность в дизайне одежды — эта марка очень сильно развилась на нашем рынке, очень хорошо была принята лыжниками.

«ODLO» — марка, с которой мы работаем с 2000 года. Компания сама по себе легендарная. Достаточно сказать, что в костюмах «ODLO» наша сборная выступала на Олимпиаде в Саппоро в 1972 году. Марка, на сегодняшний день фокусирующаяся в основном на функциональном спортивном термобелье, а также на многих других видах одежды для спорта, фитнеса, других форм активного отдыха. Очень качественная дорогая одежда.

«TOKO» — швейцарская компания. Мы с ней работали четыре года, но у нас не были закреплены эксклюзивные права на Россию. Наконец, «TOKO» перешла в группу Маммут, и нам удалось, наконец, договориться, чему я очень рад. «TOKO» — это марка не хуже норвежского конкурента, делает смазку, лыжные палки, одежду, аксессуары. «TOKO» пока ещё мало известна в России. Мы планируем начинать работу с нашими сборными командами, ведущими спортсменами, проводить тестирования на массовых соревнованиях. Люди попробуют и появится доверие к марке. Мы работы не боимся.

«SINISALO» — финские перчатки. В этих перчатках выступал ещё Гунде Сван. Мне «SINISALO» тоже помогали, я был очень доволен их качеством и отношениями. С ними мы работаем со дня основания. Очень качественные перчатки и рукавицы, жаль только, что этот сегмент рынка не очень велик. Его сложно развить — это дорогая достаточно вещь, при этом я верю, что тот, кто выбирает «SINISALO», испытывает большое удовольствие.

«ELPEX» — лыжероллеры, мы с этим брендом работаем давно. К сожалению, в этом году нам не удалось с ними договориться по эксклюзиву, долгое время мы работали без контракта, при этом спонсировали сборную команду России, очень сильно развили эту марку у нас в стране. К сожалению, в настоящий момент нам пришлось отказаться от столь тесного сотрудничества, и мы будем работать с ними на основе разовых заказов, — посмотрим, каким будет развитие в таком режиме. Возможно, будем работать и с другими лыжероллерами. Лыжероллеры это очень качественные, когда-то они были известны под названием SwedSki. На них тренировалась ещё сборная СССР, сейчас тренируется сборная России.

«Хамакс» — также норвежская марка. Эта компания, быть может, не совсем в духе ТД «Лыжный мир», она выпускает санки для детей и сиденья. Эта продукция будет, наверное, больше востребована юными лыжниками в те моменты, когда они не катаются на лыжах ☺. И продаётся она через коммерческий отдел. При этом данная продукция полностью соответствует нашим требованиям высокой функциональности, высокого качества — это лидирующая марка в этом сегменте в мире.

БУЛЬТМ, ГДЕ СНЕГ



BIG AIR

*программа для лыжников
и бордеров*

Участие в программе BIG AIR

- Программа **BIG AIR** дает вам возможность получить каждый 6-й перелет туда и обратно **совершенно бесплатно!**
- Каждый раз, совершая полет регулярными рейсами Авиакомпании «Сибирь» на выбранный Вами горнолыжный курорт, Вы становитесь участником бонусной программы **BIG AIR**.
- Для получения премиального (бесплатного) билета необходимо совершить из Москвы 5-перелетов туда и обратно в течение 2-х лет по двум различным направлениям **BIG AIR** : Мурманск, Сочи, Мюнхен, Владикавказ, Минеральные Воды, Петропавловск-Камчатский, Иркутск, Улан-Удэ, Новокузнецк, Ташкент, Тбилиси, Ереван, Южно-Сахалинск, Магнитогорск.
- Действительным для программы **BIG AIR** считается билет, который приобретен в любое время и по нему совершен полет с 1 ноября по 1 июля по любому тарифу «туда-обратно».
- Получение премиального авиабилета производится в собственных офисах Авиакомпании «Сибирь» при предоставлении оригиналов 5-ти пассажирских купонов кассиру Авиакомпании «Сибирь».
- Премиальный авиабилет может быть выписан по любому направлению **BIG AIR** только на полеты с 1 ноября по 15 мая.

Подробности на сайте www.s7.ru

Авиакомпания
Сибирь 

Сертификат эксплуатанта 031/03 от 25.03.2003 г.

На Гонке МВТУ 2004 года глава Торгового дома «Лыжный мир» Иван Кузьмин (на снимке — впереди) занял 26 место из 239 финишировавших участников.



Также мы занимаемся большим количеством более мелких проектов, призованных помочь нашим лыжным центрам, тренировочным базам получить полный комплект для того, чтобы работать со снегом, производить его, укатывать: снежные пушки, ретраки, для спорта высших достижений мы продаём высокогорные дома — это имитаторы среднегорья, позволяющие улучшать результат. При этом на сегодняшний день это полностью разрешенный способ повышения уровня спортивной формы.

— Как складываются ваши отношения с Федерацией лыжных гонок России, Союзом биатлонистов России?

— Я очень доволен развитием отношений с Союзом биатлонистов России, при том, что был у нас определенный кризис в 1998 году — случился конфликт. Как показывает жизнь, зачастую партнёры, пройдя через горнило какого-то конфликта, начинают лучше друг друга понимать, и достигается большая степень доверия, уважения, которые я сейчас наблюдаю в наших отношениях с Союзом биатлонистов России. И цифры сейчас говорят сами за себя — у нас из основного состава сборной России на лыжах «MADSHUS» выступает 11 человек. Конечно, во многом это заслуга лыж «MADSHUS», потому что коньковые лыжи «MADSHUS» на сегодняшний день, по моему мнению — это лучшее, что есть на рынке. И опять же подтверждение этому мы видим на экранах телевизоров в виде большого количества биатлонистов, бегущих на «MADSHUS». Факт того, что Уле Эйнар Бьорндален перешёл с этого сезона на лыжи «MADSHUS» и будет дальше выступать на них — говорит сам за себя. Хочу сказать, что все это было бы невозможно без работы нашего экипировочного центра и его директора Николая Юрьевича Припускова, который очень тесно работает со сборными команда-

ми.

Теперь о Федерации лыжных гонок России. Я приветствую Владимира Алексеевича Логинова на посту президента ФЛГР. У нас была одна встреча, мы познакомились с ним в новом его качестве, и у меня есть надежда, что с его приходом в ФЛГР начнётся подъём. Надеюсь, у ФЛГР появился, наконец, структура в плане подчиненности, появятся совершенно конкретные цели, система взаимодействия, начиная со своих собственных спортсменов и тренеров, и заканчивая поставщиками, к которым мы относимся. По моим наблюдениям, этой системы в ФЛГР до сих пор не существует — есть некие традиции в отношении работы и со спортсменами, и с поставщиками, и со своими собственными работниками. Эти традиции, взаимодействия, на мой взгляд, просто анахроничны и мешают развитию как лыжного спорта в стране, так и сборной команды России по лыжным гонкам.

— Год назад ТД «Лыжный мир» с таким размахом анонсировал переход Юлии Чепаловой на палки «ТОКО» и... Что случилось? Что-то не спросилось?

— Да просто менеджер сборных команд России Юрий Анатольевич Чарковский пришёл и «шуганул» швейцарцев. Они уже приехали к Юле с продукцией, уже контракты были подписаны, а Юрий Анатольевич их банально «развёл».

— Нанугал?

— Да, нанугал. Сказал, что у ФЛГР контракт с другим производителем. Швейцарцы мне позвонили: что делать? Я говорю — пусть тогда Юрий Анатольевич покажет контракт Чепаловой с этим производителем, контракт Чепаловой с федерацией. Тогда хотя бы выстроится логическая цепочка — у федерации есть контракт с этим производителем, и у федерации есть контракт с Чепаловой. Я знаю,

что таких контрактов у господина Чарковского нет. Но швейцарцы, как люди воспитанные, не стали настаивать, они просто ретировались. Мне было очень жаль, потому что мы провели немалую работу, потратили немалые ресурсы на то, чтобы достичь этого соглашения.

— Чем сейчас сами живёте, кроме бизнеса?

— У меня растут двое детей — два замечательных сына, с которыми я встречаюсь, и которые живут сейчас в Швеции. Живу в гражданском браке с любимой женщиной. Есть друзья, которых я тоже люблю. Мне повезло, потому что моя работа — это практически и моё хобби. Плюс у меня есть ещё одно хобби — это занятия спортом. Я люблю лыжные гонки, люблю ориентирование, сейчас очень сильно увлёкся мультиспортом.

— Вы бегаёте, тренируетесь? Как часто?

— Я тренируюсь три — пять раз в неделю. Довольно распространенный вариант тренировки — на работу бегом или на велосипеде. Иногда я езжу на деловые встречи на велосипеде, чем шокирую партнёров.

— Вы приходите и кладёте велосипед на стол?

— Да-да, почти так (смеётся). Не на стол, где-то рядом. Или, например, бегаю на работу. У нас здесь есть душ, мы его специально в своё время здесь построили для того, чтобы сотрудники могли как-то совмещать работу с занятиями спортом. Этот офис сделан нами для нас, здесь когда-то было помещение столовой. Офис был создан за 33 дня — какая-то магическая цифра, правда? Это было сделано очень быстро, потому что площадь его — 450 квадратных метров. Здесь была такая советская столовая с разбитым кафелем на полу и на стенах. Полы имели так называемый гигиенический уклон для того, чтобы было возможно мыть эту столовую. У нас ушло около 30 тонн бетонного раствора для того, чтобы сделать на полах ровную стяжку без уклона. И вот теперь это наш офис, наш дом, который является частью нашего имиджа — сюда приятно приходить и удобно работать нам, надеюсь, что нашим клиентам тоже. Сейчас у нас 35 сотрудников...

— Вы по-прежнему тренируетесь и ночами, в темноте, катаетесь на лыжах с лампой?

— Катаюсь и с лампой, а что делать? Участвую в мультиспортивных гонках, а там надо бежать круглые сутки. Часто приезжаю на работу на велосипеде утром в темноте, и уезжаю вечером в темноте. Вчера, например, закончил велосипедную тренировку в 10 часов вечера. Как раз с Николаем Юрьевичем Припусковым, директором нашего экипировочного центра... Сейчас вот, к шести часам, надеюсь, мы с вами закончим нашу беседу, хочу ещё побегать и успеть к другу на день рождения.

Беседовал
Александр АБРАМОВ.

**Вероника РОМАШИНА,
Светлана ТАЗЕТДИНОВА,
Дарья АЛЕКСАНДРОВА,**
победители соревнований:

- Представьтесь, кто вы, откуда?
- Мы из Московской области, занимаемся в «Витязе».
- Что такое «Витязь»?
- «Витязь» — это спортивная школа в Подольске. Наши тренеры — Воронов Александр Васильевич, Баламутов Сергей Алексеевич и Мякова Наталья Валентиновна.
- Вы сегодня с самого старта начали выигрывать?
- Да! С первого этапа Вероника Ромашина сразу захватила лидерство. Она очень хорошо поработала, она вообще у нас спринтерша, поэтому и пробежала очень хорошо.
- А второй этап кто бежал?
- Света Тазетдинова.
- А меня зовут Александрова Дарья, я бежала третий этап.
- И что, вас никто сегодня ни разу так и не обогнал?
- Нет, почему? Нас пытались догнать сопер-



ницы, но у них ничего не получилось.

- Который раз по счёту участвуете в Мадшус-спринте?
- Я во второй.
- А я в третий.
- И как впечатления?
- Хорошие. С погодой, правда, не повезло

— дождь. А так — здорово. На спусках немного опасно, можно вылететь.

- Но не вылетели?
- Нет!
- И победили?
- Да!!!

МАДШУС-СПРИНТ — В ПЯТЫЙ РАЗ!

Григорий АРИЕВИЧ
генеральный директор спортивного клуба «Кант»



— Как получилось, что «MADSHUS»-спринт оказался на территории спортивного комплекса «Московские Альпы»?

— А негде больше людям проводить такие соревнования. Здесь есть подготовленная трасса, развитая инфраструктура. И это позволяет организаторам проводить здесь лыжные соревнования самого высокого уровня.

— Вы так спокойны, так иронично об этом говорите: дескать, нигде они не денутся...

— Дело в том, что это единственное место в Москве, где можно провести соревнования лыжников на устойчивом искусственном снежном покрове, вот сюда и идут. Вы видите, что сегодня здесь гонки проходят при плюсовой погоде, под дождем, но они проходят. Именно благодаря тому, что на трассе был заранее напылён искусственный снег, который позволил нам закрыть все проблемные места и провести соревнования даже под дождем.

— Ну, а ключевой вопрос можно вам задать? Когда здесь, в «Московских Альпах», пропустятся, наконец, лыжные гонки?

— Когда ваши лыжные руководители, наконец, проснутся, и поймут, что сюда надо приходить со своими идеями, проектами, как это сделал Иван Кузьмин и Торговый дом «Лыжный мир». А мы, как люди, которые этот комплекс развивают и эксплуатируют, окажем им всяческую поддержку. Но это будет в основном, конечно, поддержка технического свойства. А соревнования проводить, наверное, должны всё же не мы, а сами лыжники?

— Спасибо, и хотим вам пожелать, чтобы здесь, на территории спортивного комплекса «Московские Альпы», когда-нибудь появились не только ухоженные горнолыжные склоны, но и трасса для поклонников лыжных гонок...

— У нас есть трасса длиной в 5 км. В дальнейшем планируется сделать и 15-километровый круг, когда здесь будет создана единая рекреационная зона вместе с бывшим Коробковским садом. В соответствующем постановлении Правительства Москвы всё это прописано, но от написанного до сделанного, как мы знаем, семь вёрст киселя хлебать. Поэтому я приглашаю всех, кто это умеет делать, включиться в эту работу и реализовывать то, что в постановлении Правительства г. Москвы уже заложено и прописано.

Нина Васильевна ЧИЖОВА
старейший комментатор России



— Ваши впечатления от этих соревнований? Вы же много соревнований видели в своей жизни — и марафонов, и детских гонок. Что скажете о Мадшус-спринте?

— Скажу только одно: я удивляюсь той прекрасной организации, что вижу на протяжении этих пяти лет на этих соревнованиях. Дай бог, чтобы у нас не только Торговый дом «Лыжный мир», но и многие другие фирмы уделяли внимание детскому спорту. Хотелось бы, чтобы наши руководители, московское правительство обращали внимание на лыжный спорт — самый массовый, самый доступный. И очень печально, что сейчас многие наши лыжные базы прекратили существование. Посмотрите, что сделали в «Канте» — на крошечном пятнышке — маленьком, зажатом с одной стороны горнолыжными склонами, а с другой — речкой, умудрились провести такую гонку! А ведь у нас есть и более широкие возможности. Например, то же Ромашково, где сейчас есть прокат лыж. Ну почему сейчас стоит вопрос о закрытии этой лыжной базы с прокатом? Тысячи людей приходят туда для того, чтобы взять лыжи и покататься, не у всех ведь есть возможность купить себе лыжи. А тут, в «Московских Альпах», такое развращение!

Николай ЗИМЯТОВ
участник «Юнки Звёзд»



— Николай Семёнович, вы какими судьбами сюда попали?

— Участие в Мадшус-спринте для меня становится уже традиционным, я здесь в третий раз. Спасибо за приглашение компании «Лыжный мир». Для нас, ветеранов, участие в этих соревнованиях — возможность и поддержать спортивную форму, и пообщаться с друзьями, ветеранами.

— Детишек своих сюда не привезли?

— У меня детишки уже взрослые. Дочь занимается волейболом, она для лыж — отрезанный ломоть. А сын лыжами тоже закончил заниматься. Он сейчас учится в институте, будет художником-дизайнером.

— Я смотрю, на вас сегодня такая красивая шапочка «MADSHUS»...

— Это тоже традиция этих соревнований, и мы относимся к ней с уважением.

— Впечатления от детских стартов?

— Сегодня почему-то маловато людей. Вчера здесь было значительно больше и спортсменов, и болельщиков. А то, что такие соревнования нужны, это точно, причём чем больше, тем лучше. Если есть у кого-то возможность, желание проводить такие соревнования, их надо всячески поддерживать. Благое дело делают люди.



ЙОХАН ФИШЕР,
генеральный директор компании
«Фишер лыжи и теннис» Москва:

**МНЕ НРАВЯТСЯ
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И МОТОЦИКЛЫ,
СПЛАВ ПО РЕКАМ И ПАРАГЛАЙДИНГ.**

**А ЕЩЁ –
МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ
РОССИЯ**

Йохан Фишер — человек, с недавних пор возглавляющий компанию «Фишер: лыжи и теннис», представляющую в России хорошо известную российским лыжникам продукцию «FISCHER», «TISA» и «SWIX». Впрочем, несмотря на то, что наш сегодняшний собеседник возглавляет московскую компанию относительно недавно, для фирмы «FISCHER» он человек далеко не новый — Йохан уже более 22 лет работает в тех или иных подразделениях этой австрийской компании.

— Насколько я знаю, компания «FISCHER» была первой, которая начала работать в России. Все мы помним начало 90-х годов прошлого века — первые частные банки, первые частные магазины, заводы, рудники и скважины, нефтяные компании... И среди них — компания «Фишер-Москва» — дистрибьютор крупнейшего производителя беговых лыж в мире. Как это всё начиналось, как пришла идея открыть своё представительство в России?

— Хотел бы напомнить, что в этом году компании «FISCHER» исполнилось 80 лет. Компании — 80, а главному акционеру и владельцу компании — Йозефу Фишеру — в этом году исполнилось 75 лет. Это большой срок, мы давно работаем не только в Австрии, но и на других рынках планеты, так что потенциал такой большой страны, как Россия, невозможно было не заметить.

Что касается открытия своего представительства в России, то я очень хорошо помню этот период. В 1988 году компания «FISCHER» открыла собственное производство на Украине совместно с Госкомспортом СССР. Но вскоре там возникла непростая ситуация — Мукачевский комбинат выбросил на свободный рынок большое количество лыж «FISCHER» довольно низкого качества, которые, к тому же, и продавались по низкой цене. И поэтому я хорошо запомнил этот момент — я был среди тех, кто был срочно командирован в Мукачево для разрешения всех этих проблем. Антон Тифенталер, Шиндлер и я — все мы начали работу на комбинате. И хотя производство было расположено на Украине, мы прекрасно понимали, что Россия для фирмы «FISCHER» — среди самых приоритетных. Не стоит забывать, что ещё задолго до открытия собственного представительства в России у «FISCHER» сложились очень тесные партнёрские отношения со сборной командой СССР — начиная с середины 70-х годов мы имели контракты с самыми знаменитыми советскими гонщиками, такими, как Александр Завьялов, Николай Зимятов, Анфиса Резцова, Елена Вяльбе, Лариса Лазуткина... То есть на сегодняшний день история наших отношений насчитывает уже более 30 лет. Так что открытие дочерней компании в России стало естественным продолжением всех этих процессов.

— Представительство в России вы открыли уже после того, как на Украине у «FISCHER» появилось собственное производство?

— Да, это было уже после того.

— Каков статус вашей российской компании? Это что — дочерняя компания западной фирмы, представительство, самостоятельное юридическое лицо?

— Это российская компания, которая называется «Фишер лыжи и теннис» — она располагается в России и функционирует по российским законам. Однако эта компания имеет 100-процентный иностранный капитал.

— И какова была изначальная стратегия продвижения бренда в России? Я, собственно говоря, понимаю, что ваша стезя — опто-



вые продажи. Но у вас в течение долгих лет был и розничный магазин на улице Солянка, который был своеобразной визитной карточкой компании. Вы решили свернуть розницу?

— Когда я приехал в Россию в прошлом году, я увидел, что компания работает фактически на три точки: офис в Голутвинском переулке, склад на Рязанском проспекте и магазин на Солянке. Это было очень неудобно. Между тем, наша компания специализируется на оптовых продажах, розница — это хлеб совсем других людей, совсем другой бизнес. Мы работаем с крупными фирмами — такими, как «Спортмастер», «Интерспорт», «Профи», «Спорт-сити», «Альпиндустрия» и другие. И мы решили — мы специалисты по оптовым продажам, они — по рознице. Пусть каждый занимается своим делом. Розничный магазин был для нас скорее имиджевым элементом. Когда к нам приезжал оптовый покупатель из Сибири или с Урала, было удобно провести его по стендам магазина, продемонстрировать образцы продукции. Впрочем, здесь, в нашем новом офисе на улице Уржумской, у нас теперь есть выставочный зал, где те же самые покупатели с не меньшим успехом могут всё это увидеть. Недавно мы купили новую машину «WINTERSTEIGER», и у нас уже заработал под руководством прославленного Александра Завьялова пункт сервиса и подготовки лыж, к которому московские лыжники так привыкли за все прошлые годы.

— У вас, насколько я знаю, три основные темы — горные лыжи, беговые лыжи, и теннис?

— Есть ещё и клюшки. И всё же самое главное наше направление — беговые лыжи. Сегодня мы имеем в этом сегменте рынка не только лыжи, но и ботинки, крепления, палки, одежду, аксессуары «FISCHER»... Плюс —

▲ Во время презентации коллекции «ULVANG» в России. Йохан Фишер (крайний справа) представляет собравшимся людей, которые в представлении, по большому счёту, не нуждаются. Мы даже не станем перечислять все их титулы, ибо это займёт слишком много места, а просто назовём имена и фамилии. Итак, слева направо: Брит Петтерсен, Александр Завьялов, Николай Зимятов, Анфиса Резцова и Вегард Ульванг.

«TISA». Кроме того, мы являемся официальным дистрибьютором «SWIX» в России. И в довершение ко всему, с этого года мы начинаем продвижение в России продукции «ULVANG».

— Этот бренд каким-то образом связан с именем Вегарда Ульванга?

— Самым непосредственным! Он основатель компании, которая работает на рынке Норвегии вот уже 9 лет. «ULVANG» — это шерстяные носки, термобельё и шапочки. Например, в прошлом году одних только шерстяных носков «ULVANG» в Норвегии было продано 1,5 миллиона пар. Имея в виду, что население Норвегии составляет около 4 с половиной миллионов, включая стариков и младенцев, можно сказать, что в прошлом году почти каждый второй взрослый норвежец купил себе пару этих носков. И это только в одной Норвегии!

До недавнего времени компания «ULVANG» принадлежала только Вегарду, но в январе 2004 года часть своей доли Вегард продал компании «SWIX», которая теперь начинает продвигать продукцию «Ульванг» наравне с продукцией «SWIX». Так что мы, как дистрибьютор «SWIX» по России, будем теперь наряду со «SWIX» продвигать у нас в стране и «ULVANG». Кстати, Вегард всего две недели назад приезжал сюда в Россию для того, чтобы представить свою продукцию у нас в стране. Мы думаем, что это идеальный продукт для русской зимы, да и имя Вегарда Уль-



▲ Вегард Ульванг убедил норвежского производителя жидкого мыла объединить рекламные бюджеты. Результатом этого объединения стала чрезвычайно эффективная рекламная кампания, при которой Вегард на экранах ТВ, городских щитах, страницах газет и журналов мыл симпатичнейшую белоснежную овцу ароматным жидким мылом. Согласно всем опросам, проведенным в Норвегии, эта рекламная кампания оказалась одной из самых запоминающихся.



▲ А эти две фотографии относятся к периоду, когда Вегард продавал свою продукцию самостоятельно. Сначала на улицах городов появилась ничего вроде бы не значащая овца. А когда норвежцы привыкли к этому примелькавшемуся и, вроде бы, ни о чём не говорящему им образу, в одну ночь на улицах всех крупных городов и в газетах появилось изображение постриженной овцы с надписью на боку «Здесь был Ульванг». Эта смена декораций произвела эффект разорвавшейся бомбы — в этот день трудно было найти норвежца, который не улыбнулся бы, увидев изображение постриженной Ульвангом овцы. Сегодня продукция «ULVANG» благодаря тонкой и в то же время весьма агрессивной рекламной политике в сочетании с очень известным именем самого Вегарда сделала бренд «ULVANG» одним из самых престижных и самых продаваемых в Норвегии.



ванга в России значит немало.

— Слушайте, как интересно! У всех у нас перед глазами пример бренда «BJORN DAHLIE», который очень благожелательно был принят Россией. И вот теперь второго такого рода пример. Наверняка его ждёт не меньший успех...

— Нам тоже хотелось бы в это верить.

— Вы сказали, что учредителем российской компании «Фишер лыжи и теннис» на 100 процентов является западная фирма. Когда я был у вас в Австрии на фабрике «FISCHER» в 1999 году, мне сказали, что «FISCHER» — это открытая компания, даже называли цифры оборотов и прибыли. Позволяет ли вам статус российской компании называть аналогичные цифры относительно московской «Фишер лыжи и теннис»?

— Я знаю, что в России это, к сожалению, не очень принято — обнародовать такие цифры. Но я могу сказать, что в этом году наша деятельность была вполне успешной, несмотря на то, что мы вложили много денег в переезд в этот новый офис, оборудование склада, выставочного зала, сервисного центра, по-прежнему много денег мы вкладываем в маркетинг, продвижение брендов. И я уверен, всё это очень неплохие инвестиции в наше будущее.

— Йохан, а почему у вас такая фамилия — Фишер? Вы имеете какое-то отношение к основателям компании? Или фамилия Фишер в Австрии — примерно то же самое, что Иванов в России?

— В некотором роде я владельцу компании являюсь сыном (смеётся). Но если серьёзно, то я ему просто однофамилец. У нас в компании сейчас работает четыре или пять человек с фамилией Фишер. Я как-то в прошлом году сказал владельцу компании Йозефу Фишеру:

— Меня в России всё время спрашивают, не являюсь ли я вашим родственником?

Йозеф улыбнулся и сказал:

— Можешь всем говорить, что ты мой сын, я не возражаю.

Так что и вы в журнале можете написать, что я — сын Йозефа Фишера, владельца компании (улыбается).

— А Йозеф Фишер — единственный владелец компании?

— Некоторое время назад одна японская фирма владела 30 процентами компании «FISCHER», но потом Йозеф купил эти акции обратно. Так что сегодня это на 100 процентов частное австрийское предприятие, принадлежащее одной семье. Наибольший пакет акций — у старшего, 75-летнего Йозефа Фишера. Также довольно большой пакет — у его сестры, госпожи Сельмы Штурмбергер. Есть какая-то доля у внука Поля Фишера. Я, естественно, не знаю до конца всех этих подробностей.

— Фишеры отошли сейчас от дел? Или каким-то образом участвуют в управлении компаний?

— Старший Фишер в свои 75 лет, конечно, уже давно не работает. Но у нас есть совет директоров — там работает дочь господина Йозефа Фишера Корнелия Фишер.

— А старший Фишер в Россию никогда не приезжал?

— Он был и в России, и в Мукачево три или четыре года назад.

— Йохан, ну, а вас-то как судьба из Мукачево забросила в Россию? Почему вы так хорошо говорите по-русски? Ведь в Мукачево вас, наверное, усиленно учили украинскому языку? Или это не так?

— Россия — это моя судьба. Я уже слишком давно работаю в фирме «FISCHER» — сейчас уже 22 года. И, знаете, в 1991 году я решил, что больше в этой компании работать не буду. Уволившись с «FISCHER», я купил себе билет в кругосветное путешествие. 7 месяцев я путешествовал, побывал в Непале, Таиланде, Австралии, Индонезии, на Гавайях, островах Фиджи, в Новой Зеландии, Америке... И... У меня кончились деньги! Совершенно кончились!!! И когда я вернулся в Австрию, я пришёл на фирму «FISCHER» и спросил: у вас найдётся для меня какая-нибудь работа? И Антон Тифенталер мне ответил: да, нам нужен человек для работы в Мукачево. Сначала я подумал: что такое Мукачево? Я в первый раз услышал это слово. Мне сказали — это на Украине. Но я ничего не знал и об Украине. Но я к тому времени уже объехал целый свет, я много чего видел, и я подумал: а почему бы и нет, пусть будет Мукачево. И я поехал на Украину и начал там работать. И первые слова, которые я выучил по-русски, были слова «Почему» и «Завтра». Каждый раз, когда рабочие на фабрике были к чему-то не готовы, их спрашивал: «Почему»? И неизменным ответом мне всегда было — «завтра». На следующий день, когда ничего не было сделано, я снова спрашивал: «Почему?». И мне снова отвечали — «завтра». Я эти два слова выучил оч-чень хорошо. И я потом купил себе книжки, и начал учить русский язык.

А в 2000 году я некоторое время работал здесь, в России, на фирме «Фишер лыжи и теннис», и встретил мою будущую жену — Катю. Мы поженились и уехали в Австрию, туда, где я и работал. А спустя три года, видите, как распорядилась судьба, мы снова вернулись в Москву. Теперь уже четыре года у меня здесь, в России, семья. У нас с Катей подрастает дочка Николь, которая имеет двойное австрийско-российское гражданство. Но пока она больше русская, чем австрийка, пока она говорит в основном по-русски. Только если она чего-то очень хочет, она, хитрая, говорит: «Папа, битте шён!». Знает, что если она что-то просит по-немецки, я отказать не смогу (смеётся). Стандартный наш с ней разговор заключается в том, что я к ней обращаюсь по-немецки, она всё понимает, но отвечает мне по-русски.

— А Катя россиянка или украинка?

— Она москвичка. Я познакомился с ней не в Мукачево, а в Москве.

ВЫ АКТИВНЫ. ВЫ УМЕЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ
ЖИЗНЬЮ. ТОГДА ЭТИ ЛЫЖИ ДЛЯ ВАС!

▲/SHORT CUT/▲



Зачем выбирать длинные лыжи, если Вы можете укатиться так же далеко на лыжах, которые на 7 см короче? Именно поэтому мы разработали дизайн ShortCut от FISCHER.

Вы катаетесь повсюду – спуски и подъемы не представляют для Вас никаких трудностей.

Ваши лыжи стали короче, надежнее и проще в управлении. Невероятные ощущения!

Скользишь как перышко, почти беззвучно. Как будто отрываешься от земли! Попробуйте! Никогда катание еще не было таким легким!

ENJOY INNOVATION



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4
Тел.: +7 (095) 937 3193 Факс: +7 (095) 189 9197
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

www.fischer.ru

FISCHER ▲
ENJOY INNOVATION

— А когда вы приехали в Мукачево, вы какой язык начали учить — украинский или русский?

— Русский. Я с самого начала понимал, что с русским языком меня на Украине поймёт любой, а с украинским в России — вряд ли. А Россия для фирмы «FISCHER» была и остаётся — среди самых главных приоритетов. Сегодня я знаю немецкий, английский и русский, и с этими языками мне открыт практически весь мир.

— Когда вы приезжаете в Австрию, Николь с вашими родителями разговаривает? Она понимает их?

— Конечно. В этом году моему папе исполнилось 70 лет, и мы приезжали вместе с Катей и Николь в Австрию на этот юбилей. А мой папа говорит только по-немецки. И она его, в общем-то, прекрасно понимала.

— Ваше отношение к лыжному спорту? Вы когда-то занимались лыжами, или вы пришли в этот сегмент бизнеса исключительно как управленец?

— Я больше 20 лет работаю на фирме «FISCHER». Ну и как, вы думаете, я могу относиться к лыжам? Кроме того, не забывайте, что я гражданин Австрии, а у нас дети с младенчества становятся на лыжи. Поэтому, надеюсь, не удивлю вас, если скажу, что свои первые шаги в спорте я сделал именно на горных лыжах? И это были, по странному совпадению, лыжи «FISCHER», мне тогда было лет 8. Кроме того, я был чемпионом компании «FISCHER» несколько лет назад. Когда повзрослел, стал заниматься хели-ски — мы поднимались в горы на вертолётах, а спускались по нетронутым склонам по целине. Любил, и по-прежнему люблю не только горные лыжи, но и все экстремальные виды спорта, в частности, например, сплав по рекам. Кроме того, я имею права на параглайдинг.

— А что это такое?

— Это некое подобие парашюта. Кажется, в России это называют парапланом. Это такой парашют, на котором, если поймашь восходящий поток воздуха, можно часами парить в воздухе, словно птица. В Австрии этим видом спорта можно заниматься только в том случае, если имеешь соответствующие права. Это моя жизнь. У меня, например, до сих пор есть два мотоцикла.

— А что, раньше было больше?

— Раньше у меня их было четыре.

— В России, на Украине, или дома?

— Нет, в Австрии. Я ездил на мотоцикле в Турцию, Грецию, много путешествовал по Украине. Да, в принципе, и по всей остальной Европе.

— А Катю вы катаете на мотоцикле?

— О, нет. Она не катается.

— Почему? Девушки обычно любят скорость. Особенно в компании с крепким молодым человеком, уверенно держащимся за

руль спортивного мотоцикла...

— Да-да, тут вы правы — сразу видно, что знаете толк в таких вещах (смеётся). И всё же Катя не катается. Но у меня есть одна давняя мечта, которую я надеюсь когда-нибудь реализовать — проехать на мотоцикле от Москвы до Владивостока.

— Ого!

— Да. Правда, пока это только планы, но я бы очень хотел реализовать их когда-нибудь.

— Тогда вам придётся во второй раз увольняться из компании «FISCHER»...

— Точно! (Смеётся).

— А потом, когда вы спустите все деньги, вы приедете снова на фабрику в Австрию и попросите работу, а вам скажут: у нас есть рабочее место только на Чукотке. Поедете?

— Надо будет подумать.

— Я позвонил вам как-то летом, а мне ответили: у нас все сотрудники в трёхнедельном отпуске. Неужели вся компания одновременно отправляется в отпуск?

— Наше основное направление — зимнее. Беговые лыжи, горные лыжи, клюшки, «SWIX» — всё это зима. Летом — только теннис. И когда вы звонили, видимо, был июль. А пик работы у нас начинается в августе. Самый большой объём работы у нас — в октябре—ноябре—декабре. Как только выпадает снег, все наши региональные партнёры спрашивают: где наши товары? И поэтому у нас, конечно, май—июнь—июль — это период относительного затишья. В эти месяцы тоже есть работа, но всё же её не так много, как осенью. Поэтому летом мы считаем возможным закрыть офис на три недели. К тому же это очень удобно — прошло три недели, и все сотрудники снова на рабочих местах, коллектив снова работоспособен на 100 процентов.

— Признаться, я был удивлён вашим новым офисом — большой зал, в котором множество столов, компьютеров, телефонов, сосредоточенных в одном помещении. Кругом всё прозрачно, видно, кто из сотрудников чем занимается. Вам так удобно работать?

— Я человек, который видел много разных офисов в Европе, Америке, Канаде, Китае. И я могу сказать, что это западный стиль построения работы. Благодаря этому я всегда знаю, что происходит у нас в офисе, кто чем занимается, и это очень удобно с точки зрения управления персоналом. И, надеюсь, сотрудникам в этой ситуации тоже нечего скрывать от своего руководства.

— Ваши впечатления от России, вам нравится жить в нашей стране?

— Я могу сказать, что первый год в каждой новой стране всегда очень труден, особенно в такой стране, как Россия. А на нас свалился ещё и переезд в новый офис, оборудование нового склада. К тому же, когда в компании появляется новый руководитель, кто-то из людей неизбежно уходит с фирмы, кто-то — при-

ходит. Это нормально. Но сейчас у нас коллектив стабилен, у нас очень гармоничная структура, увязанная в единое целое: офис, склад, выставочный зал и сервисный центр, расположенные в одном месте. Позади напряжённые поиски подходящего района в Москве, подходящего места, поиски дизайнера, который смог бы увязать всё это в единое целое и реализовать поставленные перед ним задачи.

Конечно, у России есть и особенности. Например, в Австрии я очень редко закрываю машину. Здесь, конечно, всё по-другому. Или, взять московские пробки на дорогах в утренние и вечерние часы — это тоже впечатление очень сильное. У Москвы иной ритм. Сложно. Но если ты знаком со всеми этими московскими реалиями, ты начинаешь иначе планировать свою жизнь, свой график перемещений, и... приспосабливаешься. Вообще, мне было очень интересно приехать в эту страну. Она очень большая и очень красивая. Я в этом году побывал уже в Красноярске, Новосибирске, Омске, Екатеринбурге, Астане, Челябинске, Уфе, Санкт-Петербурге... И я, конечно, хотел бы видеть ещё больше, хотел бы больше ездить. Но у меня ещё есть время, надеюсь, в течение ближайших пяти лет я многое успею в этом смысле. И поэтому я могу смело сказать — мне нравится Россия.

— Вы становитесь русским человеком?

— Я думаю, что я всегда буду оставаться австрийцем. Австрия — моя родина. Мне очень нравится Россия — большая страна с большими традициями. У меня жена — русская, дочь — наполовину россиянка, наполовину — австрийка. Как видите, я прочно связал свою жизнь с вашей страной. Но я, конечно, останусь австрийцем.

— Представьте себе, что завтра вас позвуют в Китай... В Китае сейчас, говорят, будет открываться всё больше и больше лыжных производств — ботинки, лыжи, палки, одежда... Если вас судьба поманит в эту страну, поедете туда с Катей и Николь?

— У компании «FISCHER» уже есть человек, который в прошлом году начал работать в этой стране. Очень скоро там будет открыто такое же представительство «FISCHER»-Китай по аналогии с «Фишер лыжи и теннис» в России. И поэтому... Это место занято (смеётся). Но Китай — очень интересная страна. Там сейчас всё очень быстро развивается, китайцы умеют добросовестно работать, и они очень хорошо обучаемы. Там не принято в ответ на вопрос «почему?» отвечать «завтра». Там интересно что-то начинать — результаты любой работы становятся видны очень быстро. Но, повторю ещё раз — в мои планы Китай не входит. Я относительно недавно возглавил «Фишер лыжи и теннис» в Москве, и на ближайшие как минимум пять лет все мои жизненные планы связаны только с Россией.

Беседовал
Иван ИСАЕВ,

Москва, декабрь 2004 г.

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

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



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

SWIX Cera Nova – лучшая в мире система гоночных мазей.

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

Сергей Чепиков – Олимпийский чемпион, победитель и призёр этапов Кубка Мира

Сергей Рожков – чемпион мира, победитель и призёр этапов Кубка Мира



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 937 3193
Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

www.swix.ru

www.fischer.ru

SWIX®



ОТДЕЛЬНЫЕ СЛУЧАИ

ИЗ ЧАСТНОЙ ПРАКТИКИ

Еще год назад мы договорились с В.Н. Селуяновым о статье, посвященной работе лаборатории с «подшефными» лыжниками. К настоящему времени накопилось достаточное количество фактических данных, чтобы такую статью написать. В ходе работы с подопечными выявились наиболее часто наблюдаемые проблемы и пути их решения. Поэтому начнем с описаний этих случаев, рассказанных Виталием Рыбаковым, научным сотрудником проблемной лаборатории РГУФК, работающим с лыжниками.

МАЛЕНЬКОЕ СЕРДЦЕ

Первая проблема — маленький объем сердца. В основном это проблема начинающих лыжников, которые до этого не делали больших объемов. Но также это самая распространенная проблема у спортсменов, которые поработали со сборной, но отселились. По тестам мышцы вроде нормальные, а сердце относительно маленькое, не соответствующее мышцам. Но из лыжников таких было немного. Как правило, бывало наоборот, — МПК потенциальное гигантское, а АНП относительно низкий. Это наблюдалось практически у всех чемпионов.

Для увеличения производительности сердца мы разработали объемную интервальную тренировку, которая увеличивает левый желудочек. Это длительная тренировка с использованием 15-ти секундных ускорений. В зависимости от этапа подготовки и целей длительность такой тренировки может составлять от 1.5 до 2–2.5 часов при подготовке к марафону. Главное, чтобы за время ускорения ЧСС доходила до 150 ударов в минуту, когда достигается максимальный ударный объем. Затем нагрузка снижается, и следующее ускорение можно делать через 1–3 минуты, в зависимости от уровня подготовки спортсмена. За это время ЧСС должна снизиться до 120–130 ударов (у квалифицированного спортсмена). Преимущество этого метода тренировки сердца в том, что с его помощью можно не только увеличивать сердце, но и параллельно работать над увеличением митохондрий в гликолитических мышечных волокнах активных мышц. Хотя, если основной акцент делается на увеличение размеров сердца, то в этом случае не важно, какой род деятельности используется. Можно использовать ролики, велосипед, плавание, все, что угодно. С помощью такой работы удалось увеличить сердце многим, у кого была predisposition к этому. И оказалось, что увеличить сердце довольно легко.

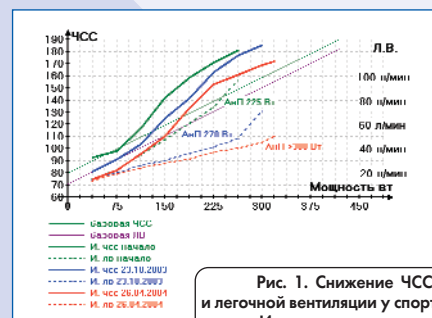


Рис. 1. Снижение ЧСС и легочной вентиляции у спортсмена И.

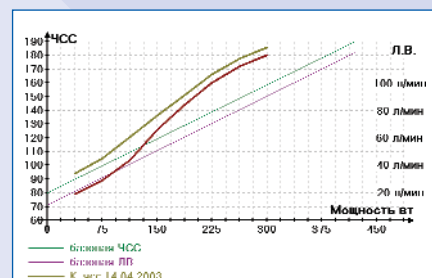


Рис. 2. Снижение ЧСС у спортсмена К.

Хотя у нескольких спортсменов сердце было уже на пределе, поэтому у них улучшений не было. У нас есть те, кто работает с нами полтора-два года. И сначала сердце было, например, с потенциальным МПК 5.5 литров, потом увеличили его до 6.5 литров. А потом уже с мышцами работали. Но там другая проблема была. Сначала потребление кислорода мышцами рук и ног на АНП было близко к возможностям сердца. Потом сердце увеличили, стали заниматься мышцами. И когда потребление кислорода на АНП становится больше 6 литров, то у некоторых спортсменов начинаются сложности с увеличением ударного объема сердца.

Еще один вывод, который мы сделали — не обязательно делать объемную работу

очень часто. Достаточно ежедневно тестироваться на малой мощности, выполняя 2–3 ступеньки, и отслеживать наклон графика ЧСС. И как только после отдыха после объемной тренировки угол наклона увеличивается — значит нужно проводить следующую тренировку. И получалось, что не каждый день нужно такую объемную тренировку делать, а через два дня, кому-то через день, кому-то через 3 дня. То есть, как только сердце начинает сжиматься, нужно проводить объемную тренировку.

Для отслеживания изменения возможностей сердца мы модифицировали методику тестирования потенциального МПК (с использованием темпа 120 оборотов в минуту). Этот метод лежит в основе фундаментального исследования, позволяющего определять потенциальные возможности сердца, пока мышцы еще не закисляются. То есть смотреть МПК потенциальное до достижения аэробного порога.

НИЗКИЙ АНАЭРОБНЫЙ ПОРОГ

Следующая проблема — низкий АНП на ногах, или в сумме потребление кислорода рук и ног существенно ниже потенциального МПК. Есть ряд тренировок, направленных на повышение АНП. Но практика показывает, что на разных людей разные типы тренировок оказывают разное влияние. Условно всех спортсменов можно разделить на несколько типов, от которых зависит их реакция на различные тренировки, направленные на повышение АНП. Одним из признаков для такого деления является наследуемое отношение количества ферментов лактат-дегидрогеназы (ЛДГ) мышечного и сердечного типов. Среди тех, кто тестировался в лаборатории, было много людей со значительным преобладанием ЛДГ мышечного типа, и были те, у кого этого фермента было мало. (Определяли как биохимическими методами, так и по характерным наклонам кривых при тестировании). У спортсмена есть определенное количество

ОМВ, а дальше начинаются промежуточные МВ. И тут кому как повезло. Исследования показали, что преобладание у человека фермента ЛДГ мышечного типа приводит к тому, что человек очень сильно закисляется, и лактат в пируват преобразоваться не может. Если от природы фермента ЛДГ мышечного типа много, то начинаешь работать — ПМВ закисляются. Ты, вроде бы, хочешь митохондрии создать, а закисление убивает их. И когда темповые тренировки делаешь — то пришибаешь их постоянно, они не хотят изменяться, не реагируют. Причем, может быть, капилляры вырастут, очень хорошо уплотняется график легочной вентиляции, и это первый признак того, что идет улучшение. А вот пульсовой график стоит на месте.

Сначала, как предельный случай, рассмотрим людей, у которых наблюдается сильное преобладание ЛДГ мышечного типа, это «сверхнеодаренные» люди. В лыжах таких было немного, они в основном из легкой атлетики, из многоборья. Для них практически любая работа приводит к сильному закислению. Что бы спортсмен ни делал, у него закисление все равно больше, чем нужно для того, чтобы что-то росло. То есть ионы водорода по ходу тренировки разрушают митохондрии. Такие люди пробовали и такую тренировку, и такую, и такую, у них ничего не получалось. Сердце увеличивается, чуть-чуть АНП сдвигается, месяц-два проработал, приходит на тестирование — сдвиг микроскопический. Для них предложили тренировку, можно сказать, силовой направленности. Скажем, делается одно приседание или какое-либо другое движение, и пауза достаточно большая. И так, например, 100 раз. Мышцы должны очень сильно включиться, чтобы задействовать высокопороговые ДЕ. Например, можно использовать прыжки. Но если нормальному человеку можно прыгать по 10–15 прыжков, то для людей со значительным преобладанием ЛДГ мышечного типа нужно прыгнуть один-два раза и постоять 10–15 секунд. И 100–200 прыжков по времени будут довольно длитель-

ны. Но лишь так с ними можно что-то сделать. Сдвиги у участников эксперимента есть, хотя эксперимент пока еще не закончен. В современном пятиборье, в легкой атлетике он проводится. И, как правило, у людей с относительно низким АНП прыжковая работа, или многоскоки, дают сдвиг. Но количество повторений и длительность отдыха зависят от природы человека и его спортивной формы.

У одаренных людей, у которых наблюдается преобладание ЛДГ сердечного типа, нет таких ограничений в тренировочной работе. Мышцы у них быстро становятся окислительными. Но эффект от тренировок тоже может быть различным в зависимости от спортивной формы. Если мышцы плохие, то сначала можно идти через прыжки. Если мышцы уже хорошие, то прыжковая работа становится не так эффективна. Она дает, конечно, прирост. Но наибольший прирост АНП для таких людей дает интервальная работа, направленная на увеличение сердца, то есть объемные тренировки с ускорениями по 15 секунд. Чем больше у человека ОМВ, тем меньше он закисляется, тем больше продолжительность отрезков он может выдерживать без вреда для мышц. На пределе уровня подготовленности, когда закисление практически больше 4 ммоль/л не бывает, как у супер-велосипедистов, спортсмены любую работу могут делать, им все равно какую работу делать. Ограничение возникает не потому, что спортсмен закислился, а потому что мощнее крутить уже некуда.

Есть еще третий тип людей, у которых плохо проработана средняя часть промежуточных МВ. Например, спортсмены, у которых от природы много гликолитических волокон. Они делали интервальную тренировку, спринты, тренировали эти гликолитические МВ. Поэтому при тестировании они достигают АНП и могут довольно много ступенек после него сделать. А вот средняя часть, промежуточные МВ, у них была плохо проработана. Поэтому средние дистанции они практически не могли бежать. При тестировании это



000000

RESZOVA BIATLON SKI CLUB



www.rbs-club.ru

Все для спорта и активного отдыха от любителя до профессионала

Лыжи прогулочные, гоночные, палки, ботинки, крепления, лыжные аксессуары, парафины, мази, спортивная одежда ведущих мировых производителей. Кардиомониторы. Методическая литература. Профессиональные консультации по подбору инвентаря и применению лыжных смазок. Сервисная служба



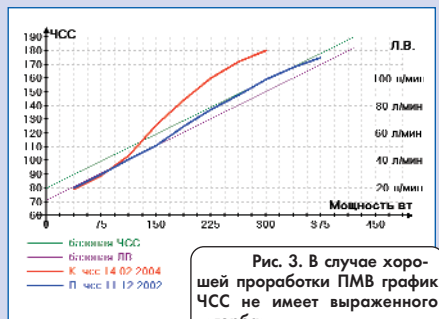
САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ

141400 г.Химки, ул.Нахимова, д.4а, тел./факс (095) 570-36-87, e-mail: info@rbs-club.ru

“МИР СПОРТА” ТАМАРЫ ТИХОНОВОЙ

г. Ижевск, ул.Азина, д.1 кмн.404, тел. (3412) 54-24-09

видно на графиках. Сравните спортсмена с не очень хорошо проработанными ПМВ и с идеально проработанными. У первого из них ЧСС довольно рано поднимается, на графике получается «горб». У второго график почти прямой.



Для проработки промежуточных МВ применяются специальные повторные тренировки, допустим, по 400 метров, до минуты — полтора минут с соревновательной скоростью на 5 км, с соревновательной техникой, с соревновательным темпом. Такие тренировки как раз направлены на проработку «средней части» промежуточных МВ.

ТЕРПЕТЬ ИЛИ НЕ ТЕРПЕТЬ?

Еще был ряд людей, которые не смогли реализовать зимой приросты показателей, достигнутые в ходе летней подготовки. У них шел большой прирост результатов после прыжковой работы, очень сильно увеличилось сердце. Особенно у ветеранов, почти у всех. И сильно увеличив АнП, они на тренировках начали перетренировываться. И почти всё теряли. Например, у нас был один ветеран, который, несмотря на успешную летнюю работу, так и не улучшил свои зимние результаты. На роллерах он бежал очень сильно, пришел к нам на повторное тестирование, оказались очень большие приросты. А потом, ближе к началу лыжного сезона, когда пошла специальная работа, он стал перетренировываться. И хотя одаренность у него была, это как раз пример отрицательного результата. Я с ним разговаривал, убеждал, что так нельзя. Но он говорил, — ну а как я буду на соревнованиях бежать? Мне нужно на тренировках терпеть. И в итоге, очень сильно увеличив АнП за лето, он за полтора месяца себя разрушил. Еще со смазками какие-то проблемы

были, и в итоге человек сезон потерял. То есть улучшение формы, повышение АнП не означает, что надо все бросать и только пользоваться этим. Нужно так же бережно к себе относиться. Наоборот, чем выше АнП, тем с большей мощностью можно бежать, и тем аккуратнее нужно тренироваться.

ТЕХНИКА И ТЕМП

Провели исследование по определению оптимального темпа движений. Например, мы определили, что у спортсмена П. мышцы хорошо проработаны, но в подъем в конце он все равно начинает проигрывать конкурентам. Попробовали его смоделировать. Сняли на видеокамеру его технику. Оказалось, что он идет в подъем очень мощными движениями с большой длиной шага. И получилось, что ему лучше слабее толкаться, но идти чаще. Другой спортсмен, Щ. — наоборот, это антипод П.. Результаты тестирования показывают, что у него большое сердце, и очень хорошо проработана задняя поверхность бедра. Поэтому в подъем он может просто бежать. А если он будет мощно толкаться, за счет четырехглавой — то все, он начнет проигрывать, потому что она у него очень плохая. А за счет высокой частоты он может хорошо идти. Поэтому еще одна возможность улучшения результатов — это определение влияния техники и темпа прохождения дистанции, тех или иных подъемов. Это тоже нужно в процессе тренировок пробовать. Вплоть до того, что выбрать подъем, брать монитор ЧСС с секундомером, ставить две метки и засекают время прохождения и пульсовые характеристики. С таким темпом, с таким, с таким. Можно видеокамеру ставить и смотреть изменения. Хотя бы просто смотреть, как изменяется пульс от точки А до точки Б с разным темпом движений, и под себя подбирать. Потому что П., например, не может бежать с тем же темпом, что и Щ.. Он сразу отказывается. Наоборот, Щ. не может с тем темпом, что у П.. Но для каждого можно подобрать оптимальный темп преодоления подъемов или других отрезков дистанции. Здесь важно не уменьшить частоту пульса, а найти такую технику, которая дает наивысшую скорость бега на уровне анаэробного порога. Лучшая техника будет та, при которой и скорость вырастет, и пульс вырастет, а ощущения забитости мышц не будет наступать (ощущение появления анаэробного порога).

ЕСЛИ НИЗКИЙ АЭРОБНЫЙ ПОРОГ

Через тестирование в лаборатории прошло много лыжников разной квалификации и одаренности. Очень у многих мы обнаруживаем низкий истинный АЭП. Является ли это решающим фактором? Мы пришли к выводу, что нет. Гораздо важнее способность превращения гликолитических МВ в промежуточные, и вот эта средняя часть ПМВ, от АЭП до АнП большую роль играют. А истинный АЭП для лыж роли особой не играет. Бывает так, что человек истинный АЭП прошел, но промежуточные так хорошо проработаны, что они по своим окислительным способностям где-то между окислительными и промежуточными. Например, у К. АЭП очень низкий. На 1 литре потребления кислорода на ногах, даже еще ниже. Потом на графике ЧСС небольшой скачок, потом стабилизация и АнП на 4.5 литрах в минуту. При его весе 57 кг получается очень высокий относительный показатель (~79 мл/мин/кг). И получается, что АнП — он же практически и АЭП.

НЕОЖИДАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Можно ли без летней беговой и лыжероллерной подготовки достойно бежать на лыжах зимой? У кого-то может получиться. Например, спортсмен П. летом много играл в теннис. Он работает в клубе тренером, и играет с клиентами. По несколько часов. То есть бегать после этого не нужно. Плюс он после этого еще шел в тренажерный зал и делал статодинамику для рук и для ног. Причем в очень больших объемах. Попросили его прийти протестироваться в декабре перед лыжными гонками. Он еще не начал бегать, у нас снега не было. Тестируем. Руки какие были — такие и есть, ноги какие были — такие и есть. А сердце стало на поллитра хуже — потенциальный МПК чуть больше 6 литров в минуту, а было 6.5–7. Говорим ему — с руками и ногами все в порядке, а сердце мы так и не смогли с тобой сделать. Результаты должны быть те же самые. Он неделю покатался на лыжах, и был вторым на первенстве Москвы. И на последующих соревнованиях он всегда был 2–3. То есть за лето и за осень он ничего не потерял, какой был, такой и остался. (Учитите, что у П. до этого были очень хорошо проработаны ПМВ, см. график на рисунке 3).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

После сжатого обзора приведем некоторые подробности, выдержки из большого количества диктофонных записей, сделанных за прошедший год. Возможно, они помогут пониманию описанных случаев.

МЕТОДИКА ПРОРАБОТКИ ПМВ

Виктор Селуянов (В.С.): Один из вариантов, который мы сейчас проверяем на легкоатлетах, и заодно на спортсменке З., которая занимается пятиборьем. Мы сначала начали ее тренировать во всем диапазоне. То есть спринт заставили бегать. Она во всем прибавила, легочная вентиляция нача-

ла снижаться, а средняя часть графика ЧСС стоит на месте, и пороги на месте стоят. Там примерно такая картина получилась — относительно низкогопороговые ПМВ были еще не проработаны, а мы начинаем высокопороговые тренировать. Нижние тоже при этом тренируются, но объемы для них очень маленькие. Она доходит до включения ГМВ, они стали лучше. Но они же не дают потребления кислорода, чтобы дальше увеличивать скорость. Они начали 20% потреблять кислорода от чисто окислительных, а было ноль, но чтобы нормальными быть, окислительными, надо за 60% уйти. А они еще так не готовы. И два месяца как будто впустую работали по

данным тестирования. Но сдвиги-то есть, и она это чувствует. Говорит, я теперь так сильно не закисляюсь, я не умираю. Но скорость-то не растет. Я тогда говорю: ребята, это слишком долго будет. Потому что мы вот тут митохондрии создали (в высокопороговых МВ), а АнП на них не реагирует. Он же реагирует на те, которые в нижней части (низкогопороговые ПМВ). Давайте мы ей вместо 50 метров быстрого бега сделаем 400, но скорость снизим и они (ПМВ) будут работать только вот здесь. Вот тогда средняя часть графика у нее начала поворачиваться. А поскольку 400 метров — это выход на пульс довольно большой, у нее и сердце начало улуч-

ТОТ, КТО ИСТИННЫЙ СПОРТСМЕН, ЗНАЕТ - НУЖЕН КОЛЛАГЕН!

Каждый, кто когда-либо катался на лыжах, знает - лыжный спорт требует максимального напряжения от Вашего организма. Нагрузка ложится как на все группы мышц, так и на суставы, связки и сухожилия.

После длительных перерывов в тренировках мышцы быстро привыкают к нагрузке и через 2-3 дня активного напряжения уже не болят. А вот с суставами и связками ситуация иная...

Последствия от спонтанных нагрузок на опорно-двигательный аппарат (ОДА) могут быть очень серьезны, т.к. часто эти нагрузки ведут к интенсивному истончению хрящевой прослойки и, как следствие, развиваются дегенеративные процессы в суставных тканях.

Практика показывает, что болевой эффект появляется уже на поздних стадиях развития заболеваний суставов, когда лечение не всегда эффективно, а иногда бесследно устранить последствия суставных нарушений невозможно. Поэтому нет такого спортсмена, которому не нужно заботиться о своевременном поддержании ОДА. Для спортсмена регулярная боль в суставах - это крах мечты о победе, так как боль неизбежно вызывает скованность движений, что исключает достижение высоких результатов.

Именно поэтому в спортивном питании разработаны специальные средства, питающие и поддерживающие суставы и позвоночник спортсменов. Это хондропротекторы. Наиболее эффективные из них - **КОЛЛАГЕН, ГЛЮКОЗАМИН и ХОНДРОИТИН**. Совместное сочетание этих трех хондропротекторов прекрасно справляется с задачей поддержания хрящевой и других соединительных тканей ОДА в прекрасном состоянии. **Коллаген** отвечает за прочность хрящевых тканей, а **глюкозамин и хондроитин** - за **влагонасыщенность и упругость** хрящей.

Если сравнить поврежденный сустав со сломанным велосипедом, то глюкозамин и хондроитин (гликозамингликаны) - это смазка, а коллаген - запасные части. Если смазать сломанный велосипед, он не поедет. Только если отремонтировать его с помощью запасных частей (коллагена), он сможет продолжить движение. А если после ремонта его еще и смазать (гликозамингликанами), то он будет служить долго и исправно.

На современном рынке спортивного питания наилучшим образом зарекомендовал себя артрохондронутрицевтик **ГЕЛАДРИНК Плюс**, который направлен на устранение причины заболевания суставов и позвоночника. **ГЕЛАДРИНК Плюс** - это натуральный комплекс, который содержит **коллаген, глюкозамин и хондроитин** в необходимых для эффективного поддержания и восстановления ОДА количествах. Более того, в состав **ГЕЛАДРИНКА Плюс** вошел **комплекс МСМ и витамин Е** (антиоксиданты) - обязательные участники создания структуры коллагеновых волокон, а также другие необходимые для оздоровления соединительных тканей витамины и минералы.

ГЕЛАДРИНК Плюс производится в Чехии, имеет многолетнюю успешную практику применения и заслужил прекрасную репутацию в Европе. Удобен в применении (растворяется в воде), не содержит сахара, приятен на вкус (апельсин, ананас, вишня), низкокалориен (36,9 кКал/ в дневной дозе), не имеет противопоказаний и побочных эффектов, что позволяет рекомендовать его применение всем спортсменам без исключения.

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ДЛЯ НОВЫХ ПОБЕД!

- м-н "Атлетика Альяс" Нахимовский пр-т, д.48, тел.129-84-31
- "Центр спортивного питания Дурова ИНТ" Цветной бульвар д.26, тел.200-23-74
- м-н "Атлетика" (СК "ДИНАМО") Ленинградский просп., д.36, тел.212-20-72; 213-48-47
- м-н "Гранд" (Все для спорта) Ленинский пр-т, д.30, тел.952-18-63
- Аптеки 36-6 тел.797-63-66 (многоканальный)

Коллаген
Эксклюзивный импортер в России и странах СНГ компания «СОГЕР»
ГелаЦентр (консультации, продажа и доставка):
тел. (095) 505-22-04, тел/факс (095) 779-99-40, (095) 992-57-20.
E-mail: sogermad@mail.ru
Более подробная информация изложена на сайте www.geladrink.ru

Максимальная защита Ваших суставов и позвоночника!



ГелаДринк® Плюс
Производство Чехия

В ТРАДИЦИОННЫЙ НОВОВЯТСКИЙ МАРАФОН

на приз «Лыжи «Россия» ОАО «Нововятский лыжный комбинат» памяти А.В.Иванцова



г.Киров, 12 марта 2005г.



Ход свободный
Место проведения:
спорткомплекс «Россия»
Нововятский р-н г.Киров
Старт по группам: 10³⁰

Генеральный спонсор:

ОАО «Нововятский лыжный комбинат»
Оргкомитет: Динамовский проезд, 12 ШВСМ
тел. (8332) 35-72-64, 31-40-95, 31-02-73



ВЫ ПОКУПАЕТЕ ПАЛКИ НА ВЫРОСТ?

ЗАЧЕМ?!

ДЛЯ ВАС ЕСТЬ ВСЕ РАЗМЕРЫ!
65-170 см

Качество сертифицировано (сертификат № РОСС RU.0002.H00160)

Дополнительные скидки спортивным и образовательным организациям.

Производитель:
ООО "Стеклопластик"
г.Бийск Алтайский край
т/ф (3854) 32-65-08, 32-54-71.
E-mail market@bzs.biysk.ru
www.bzs.ru

Представитель:
г. Москва ООО "Лабранд"
тел (095) 474-36-11, 475-82-77

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

ГАРАНТИРУЕМ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО



шаться, и весь график стал опускаться вниз. Мы эту часть ПМВ проработали. И у легкоатлетов, которым то же задание дали, мы этот кусочек проработали, и сердца тоже увеличились.

Александр Вертышев (А.В.): Тогда еще один вопрос. Когда она по 400 метров бегала, то на какой пульс она реально выходила? Я к тому, что нельзя часто тренироваться на высоко пульсе.

В.С.: Она выходила на 170–180.

А.В.: Но не на максимум? Далеко до максимума?

В.С.: Нет, нет. Там проблема в том, чтобы включить промежуточные мышечные волокна. А поскольку скорость должна соответствовать бегу на три километра, то она с этой скоростью и бежит. Она только-только выходит на крейсерскую скорость, это пульс 170 примерно, чуть выше АП, и тут же прекращает. Это для нее не тяжело, нормально. Но мы этим ПМВ точно прорабатываем. Если жесткую тренировку для сердца проводишь, и превышаешь пульс 180–190, это раз в неделю надо делать. А тут этого нет, он до 180 не доходит. Поэтому хоть каждый день.

А.В.: А какой процент от максимальной ЧСС, когда дефект диастолы начинается? Можно примерно сказать? Например, у меня ЧСС макс 186. Если я до 175 догоняю, то я попадаю в эту зону?

В.С.: Немного попадаешь. Но вообще от максимума нельзя считать. Потому что максимум определяется порогом анаэробного обмена. Если порог очень низкий, а есть чем закислиться, то будет максимальный пульс огромный, 200 с лишним ударов. Поэтому в процентах брать — это будет смешно. На самом деле надо брать пульс, который соответствует моменту снижения минутного объема кровообращения. По литературным данным от 180 до 190 там максимум, а потом начинает снижаться. Когда начинает дефект диастолы возникать, мы еще не знаем, у каждого человека свой.

А.В.: Да, это сложно, лучше немного перестраховаться. Вот 170 — это явно еще не дефект диастолы. Ничего страшного, можно на 170 бегать для тренировки этого диапазона (ПМВ).

В.С.: Да, да. Причем, если ты бежишь эти 400 метров и выходишь только-только на 170 к концу отрезка, то вообще никаких проблем.

А.В.: А иногда можно и чуть повыше (раз в неделю).

В.С.: Можно, ничего страшного не будет.

А.В.: Когда человек бежит на лыжах, то работают руки и ноги. Например, если я бегу на лыжах с ЧСС 140 — это значит, что ноги при этом работают адекватно, скажем ЧСС 120? Поэтому ПМВ прорабатываются только в этой зоне? Получается, что лыжники, чтобы не посадить сердце, и при этом проработать хорошо ПМВ, необходимы другие режимы работы, возможно отдельно ноги, отдельно руки?

В.С.: Это правильно.

ОПЫТ РАБОТЫ С БОРЦАМИ

В.С.: С борцами мы работали так. Тестируем их. Например, определяем пороги на руках. Хороший борец имеет потребление кислорода руками 25 мл/мин на кг веса. Плохой — 9–10 мл/мин/кг. Такому бороться долго никак нельзя. А они по 5 минут борются, вусмерть. В итоге они потом на ЧМ мертвые приезжают. Схема такая — до ЧМ остается 2 месяца. Они начинают бороться по 5 минут схватка, 3 раза в неделю по 10 схваток. Убиваются насмерть. Сбор еще в среднегорье сделают, и тоже там схватки по 5 минут. Так вот я говорю — те, у кого 10 мл/мин/кг — вы можете бороться не больше 20–30 секунд. Это получается проведение одного захвата, проведение одного приема. И отдыхаешь минуту. У кого 15–18 мл/мин/кг, те минуту могут бороться, до минуты. У кого 25 мл/мин/кг — те 2 минуты борются. На самом деле могут и 5 минут, но больше 2 нежелательно. Тренер согласился и так

стал делать. И все живы и здоровы. У тренеров было впечатление на чемпионате мира, что у всех глаза горят, все рвутся в бой, борются, никто не устает, все в порядке.

Руки очень сильно закислаются, быстро устают. Нужно это прекратить, главное — не убить мышцу. Это была основная идея. А у них было все наоборот, они тренируют анаэробный гликолиз, буферную емкость как будто бы тренируют, хотя этого никто точно не измерял и не знает, это мысль такая есть. По Шияну 40 процентов гликолиза, поэтому в среднегорье нагружают анаэробным гликолизом, и рассчитывают, что через 20 дней должен быть кумулятивный эффект. Они действительно отходят, они чувствуют, что они... выздоровели... Но бороться нечем — митохондрии еще не успели вырасти. А когда мы это дело запретили, то они в среднегорье занимались только скоростно-силовой, технической работой, и приехали свежие. И до ЧМ 20 дней еще короткую борьбу поделали.

Был у нас из Греции кандидат наук, он по-русски хорошо говорит. Научили его тренироваться вот так коротко. Перед чемпионатом Европы он своих борцов заставлял так бороться. Они плюются, они ругаются, говорят, что это такое — мы же не работаем. Действительно, какая работа — 20 секунд поработал — отдыхаешь. Приехали на чемпионат, стали бороться — все соперники ложатся. Они удивляются — мы не тренировались, мы вышли — с нами никто не борется, мы всех положили, что такое?.. Он звонит — говорит, я тебе благодарен, что ты меня научил коротко бороться. В общем, по борьбе такие ощущения есть. Но поскольку мы переносим эти идеи на другие виды спорта, то вполне возможно, что эти идеи и там проходят.

«ПРОБИТЬ» МЫШЦЫ

В.С.: Когда мы использовали обычные системы тренировки для проработки мышц — бег по 200–400 метров с соревновательными скоростями на более длинные дистанции, то мы добивались проработки ПМВ. Но по мере повышения тренированности ограничителями дальнейшего роста становятся те высокопороговые мышечные волокна, которые таким образом не тренируются. Их надо тренировать по-другому. Во всех этих случаях придется минимизировать объемы такой работы. И увеличить объем работы скоростно-силового характера [раньше мы предлагали спринтерского характера]. Прыжки, имитация в гору с очень мощными отталкиваниями, гигантскими шагами. Что-то в этом роде. Надо «пробить» те ГМВ, в которых очень много ЛДГ мышечного типа, чтобы они начали накапливать митохондрии.

А.В.: Это какое-то пороговое явление? Если «пробили», то дальше идет легче?

В.С.: Науки нет такой. Есть мои личные ощущения и какие-то наблюдения за спортсменами. Мои личные ощущения (велосипедиста): пока я по равнине ездил, то я их не пробивал. Они редко включались в работу, а если включались, то очень сильно закислались, и сами себя убивали. В результате не сдвигаешься никак. Но как только в горы попал, стал тренироваться в другом режиме, — пробил. И у меня случился скачок, я сразу резко улучшил результаты на полторы — две минуты в раздельном старте. И это длилось почти без тренировок четыре месяца. Осенью прекратил тренироваться, начал отдыхать, и к весне это явление уже кончилось. Когда высокопороговые ГМВ становятся окислительными, они перестают закислиться и сами себя убивать. И если хотя бы раз в неделю какие-либо ускорения делаешь, в соревнованиях участвуешь, то их поддержишь. Причем в соревнованиях можно хоть каждый день участвовать, ты не убиваешь себя.

С лыжниками мы всякие варианты пробовали, но преимущественно работали в диапазоне отрезков по 200–400 метров. А вот скоростно-силовую работу, типа прыжков или езды в гору с повышенными

ми передачами, пока никто не делал. Только К. немало так катался перед лыжами, когда снега не было. Но серьезно такую работу еще никто не делал. Поэтому в этом году, возможно, проведем дополнительный эксперимент. Мы научились немного участок графика выше АЗП поворачивать (снижать), а надо прорабатывать еще и высокопороговые. Чтобы скорость выросла, надо эти ГМВ очень сильно «пробить», очень сильно переделать. Для этого скоростно-силовой работы нужно делать намного больший объем. Но это нельзя делать в виде обычных прыжков — ноги сломаешь. Суставы, связки и мышцы не выдержат, будут дикое боли и так далее. Надо как-то мягче это делать, надо искать варианты для каждого спортсмена, для каждого вида спорта. Где нужно делать очень большие усилия, и в то же время избежать повреждений опорно-двигательного аппарата. Велосипед — один из лучших вариантов. Когда мы катались в горах, я «пробил» мышцы за два сбора по 20 дней. Тренировались каждый день, варьируя объемы. Один день 20–30 минут, другие дни побольше.

А.В.: Коленки не болели?

В.С.: Нет, было другое, до мышц дотронуться нельзя было. Через 10 дней езды по горам, бешеных объемов. Гора на 20 минут, еще 5–6 раз по 5 минут, потом опять 20 минут, потом спускаешься и снова. Получается больше часа езды по горам, на пределе возможного, давишь, что есть силы. И у всех ребят до мышц дотронуться было невозможно. Начался миозит, воспаление мышц. После 2–3 дней отдыха ноги стали отходить. А если еще один 20-дневный сбор провести через 10 дней отдыха, то мышцы почти перестают болеть, и там уже можно по-серьезному работать. Велосипедисты обычно делают три сбора по 20 дней — февральские, мартовские и апрельские — и они на ходу. После этого форма практически не теряется.

А.В.: А как подобрать интенсивность для того, чтобы мышцы «пробить»?

В.С.: Вот, например, у спортсмена АП — 300–400 ватт — это приличное усилие. Чтобы проработать более высокопороговые — надо уже очень сильно толкаться. Для рук это примерно 30% от максимума, для ног — 60–80% от максимума — это то, что надо. Едешь в гору — вот такое ощущение должно быть. А если идет темповая работа, то низкопороговая часть ПМВ меняется, доходит до предела, и все, встал. Дальше результат вообще не растет. А надо «пробить» высокопороговые. Например, такое было: вдруг раз, и начинают результаты прибавляться в августе. Такое ощущение, что вроде бы почти перестал тренироваться, а результат растет. Потому что я начал в волейбол играть. На велосипеде мало катаюсь, а в волейбол играю по 3–4 часа во дворе. По игре надо делать много прыжков. В минуту 2–3 мощных прыжка делаешь, в течение нескольких часов уже много набирается. И это сразу дает прибавку к результату. Хотя на волейбольной площадке прыгать плохо, ноги портятся. Если бы я тогда знал — прыгал бы вверх, в горку, лестницу. Классная штука. Нет удара, фазы амортизации. Лестничным пролетом прыгнул через 3–4 ступеньки, к следующему пролету подошел или спустился, опять 3–4 раза. И это уже хорошо, это одновременно и силу увеличивает, и митохондрии делает. Очень хорошая тренировка. Самое главное — не надо прыгать во всю, лучше в 1/3. Задача не самые-самые высокопороговые, это слишком трудно, а хотя бы большую часть ГМВ «пробить». При этом не будет перегрузки ни мышц, ни суставов, ничего. Беречься надо, объем-то большой.

ТРЕНИРОВКИ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЗАЛЕ

Александр Ананченко (А.А.): Возможно ли тренировать выносливость мышц в зале просто большим количеством подходов с низкими весами и большим количеством повторений? Например,

Уважаемые любители лыжного спорта!
Компания «Спорт Плюс» рада представить Вам
коллекцию лыжных смазок и аксессуаров «Zet» 2004-2005 г.

Коллекция лыжных смазок «Zet» - самая большая среди отечественных лыжных смазок по ассортименту, а по качеству не уступает зарубежным аналогам. Коллекция смазок «Zet» содержит смазки как для любителей лыжного спорта, так и для гонщиков-профессионалов.

Коллекция «Zet» 2004-2005 - состоит из смазок скольжения CH, LF, HF, смазок сцепления C, CF, VTF (новинка - высокофтористая мазь для профессионалов), порошков-ускорителей VF и порошков-антистатиков AVF (для морозной погоды и низкой влажности), а также серия эмульсий EVF.

Кроме того, в этом сезоне появились аксессуары «Zet» - это пробки, щетки, скребки, обвязки.

Фтористые смазки скольжения серии - LF, HF, VF и VTF сохраняют скоростные свойства независимо от вида лыжных дисциплин, поэтому их можно применять для лыжных гонок, для горных лыж, сноубордов и т.д.

В сезоне 2003-2004 тестирование смазок «Zet» проводила сборная команда России по биатлону. Тестирование проводилось на тренировочных сборах и на соревнованиях, в том числе на чемпионате мира, на этапах Кубка мира и других крупных соревнованиях.

Результаты тестирования показали, что смазки «Zet» - высокого уровня, соответствуют международным стандартам, конкурентоспособны с лучшими зарубежными аналогами и их можно применять на соревнованиях любого уровня!

В результате тестов между компанией «Спорт Плюс» и Союзом Биатлонистов России был заключен официальный договор о партнерских отношениях!!!

Мы рады, что нам оказали доверие лучшие спортсмены России и постараемся и в этом сезоне 2004-2005 оправдать надежды всех наших покупателей.

Успехов на лыжне!

Вместе с «Zet» больше побед!

ООО «Спорт Плюс», г. Екатеринбург,
 ул. Академика Вонсовского, 1а
 тел./факс (343) 264-09-56
 тел. (34397) 3-27-04
 e-mail: sport-plus@uraltc.ru
 e-mail: sport-plus@bk.ru
 www.sportplus.ural.ru

**СОВРЕМЕННЫЕ
 РОССИЙСКИЕ
 ЛЫЖНЫЕ
 СМАЗКИ**



Проверено - работает!

Чепиков С.
 ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА,
 ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН,
 ЧЕМПИОН МИРА



Что нужно для победы? REX!

Самые лучшие лыжные мази, палки, перчатки.



www.rex.fi

Наши дистрибьюторы в России: **Москва:** Uventa-Sport, (095) 196 62 28 и (095) 196 04 97, uventa-sport@mtu-net.ru
 Winter Sport Ltd. (095) 362 78 31, wintersport@mail.ru **Санкт-Петербург:** Gais Sport, (812) 598 18 27, www.skiline.ru,
 info@skiline.ru / Stak Company, (812) 227 79 95, stak2002@inbox.ru

количество повторений — 25–30. Нагрузка, не приводящая к закислению. Будет ли в этом случае изменяться капилляризация, активность окислительных структур? Какое в этом случае требуется количество серий, какова продолжительность отдыха между сериями?

В.С.: На сегодняшний день мы даже диссертацию на эту тему защитили. Если борцы выполняют 10 движений одной мышечной группой, потом 10 движений другой мышечной группой и так 10 раз подряд, каждая мышечная группа прорабатывается 100 раз, а потом через полчаса еще раз повторяют, и всего так 3 раза за тренировку, в этом случае резко повышаются аэробные возможности мышц рук, и человек выходит на уровень лучших показателей в сборных командах России по дзюдо и самбо. Что касается количества повторений, то 20–30 повторений — это много, где-то около 10, больше не надо.

А.А.: Это для рук, а для ног?

В.С.: Для ног то же количество движений. Если прыгать на двух ногах, «зайчики», то около 10 достаточно. А если с ноги на ногу, то побольше.

А.А.: При этом используются статодинамические упражнения или обычные? Каково при этом отношение, % от максимума? Каковы паузы отдыха и темп выполнения упражнений?

В.С.: Для тренировки аэробных возможностей, роста митохондрий, делают только динамические упражнения. Выбор сопротивления определяется долей окислительных мышечных волокон, в руках их меньше, чем в ногах, примерно в два раза (10–30%), хотя по максимальной алактатной мощности руки и ноги почти одинаковы. Поэтому для рук отягощение должно находиться в пределах 10–50% от максимальной силы. Потому что если даже немного превысить допустимое усилие, то руки очень сильно закисляются. Поэтому сразу было запрещено делать во всю. Нужно чуть-чуть захватывать ПМВ, немного превышать мощность АНП. Это упражнения на низкой перекладине, отжимания. Для лыжника, борца 10 отжиманий — это ничто. Они делали по 300 движений в сумме, и очень хорошо прибавляли. Для ног нужно большее усилие, также определяемое из доли ОМВ и ПМВ. Если делаются упражнения на отдельные группы мышц, то отдых практически отсутствует, на него отводится время перехода от одного упражнения к другому.

А.А.: Пульс не зашкаливает при этом?

В.С.: Нет, это же локальное упражнение, реакция сердца слабая.

ЗАКИСЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А.А.: Статодинамика делается до отказа, т.е. до заметного ощущения закисления. Вредит ли это митохондриям?

В.С.: Специально проводились такие исследования. В связи с тем, что при правильном выполнении статодинамических упражнений работают окислительные волокна, то даже если они сильно закисляются, молочная кислота быстро поглощается митохондриями. В результате вреда нет.

А.А.: Почему тогда вариант интервальной тренировки для повышения окислительных способностей мышц (для тех, у кого много фермента ЛДГ мышечного типа) должен прекращаться при малейшем проявлении закисления?

В.С.: Потому что там включаются ГМВ, а в них митохондрий мало, и защитить их некому. Получается, что митохондрии там погибают.

А.А.: Насколько тогда падает концентрация ионов водорода после выполнения короткого интервала?

В.С.: Концентрация лактата, иначе говоря, ионов водорода, держится довольно долго. При хорошем активном отдыхе она может снижаться за 2–3, может — 4 минуты с очень приличных величин. Но есть такие границы концентрации лактата, которые

не смертельны, это не 4 ммол/л, а даже выше, до 10. До 10 жить можно. Это на уровне крови. В мышцах концентрация выше. Если у человека 10 ммол/л и больше не бывает, то его трудно сломать. А если за 10 уходит, 16 там, 20–25, то это убийцы, они сами себя убивают.

А.В.: Приводят ли к росту капилляризации тренировки на мощности АзП и ниже (как вроде бы утверждают норвежцы)? И в каких МВ преимущественно развивается капилляризация при различных режимах работы?

В.С.: Механизмы роста капилляров точно не известны. Знаем только, что ведущим фактором является гипоксия. Капилляр растет в сторону гипоксии. А когда в волокне возникает гипоксия? Когда оно начинает потреблять кислород. Следовательно, с ростом митохондрий в активных МВ возникает гипоксия и начинается прорастание капилляров для обслуживания их кислородом. Пока создаешь митохондрии — растут капилляры. Нет митохондрий — капилляры тоже со временем исчезнут.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ ЧСС

А.В.: Вы говорили, что сложно «повернуть» верхнюю часть пульсового графика...

В.С.: Очень сложно.

А.В.: А почему?

В.С.: Кроме тренировочных воздействий и природы человека есть еще факторы. Возможно, это, как теперь говорят, толерантность, чувствительность пульса к изменению состояния человека. Ведь пульс зависит не только от метаболических факторов. Еще и от нервных факторов. Вот недавно эксперимент проводили — электростимуляцию мышцам давали в ходе тестирования. Мощность одна и та же, ступеньки те же самые. Но дали мышцам электростимуляцию лишнюю — пульс стал гораздо выше, хотя пороги не поменялись. Парадокс какой-то. Пульс «прет»! Причем легочная вентиляция не растет. Если бы молочная кислоты стало больше образовываться, то наверняка бы пульс из-за этого тоже бы рос. Но вентиляция не меняется, значит, нет этого. Только пульс меняется. Что-то такое здесь. Может быть, сугубо индивидуальные особенности, когда импульсы, идущие с работающими мышцами, так сильно бьют по ЦНС, что она заставляет сердце работать неадекватно. Такого рода мысли могут приходиться. Это индивидуальные особенности. У кого-то пульсовой график загибается из-за индивидуальной реакции сердца на такие нагрузки. Как его в таком случае затормозить, я не знаю, даже догадок нет.

ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЦА

А.А.: Для увеличения ударного объема сердца нужно выполнять ежедневные объемные тренировки в течение 1–2 месяцев. Можно ли достичь такого же эффекта, тренируясь по 5–8 часов в неделю в течение 3–5 лет?

В.С.: Сначала стоит посмотреть — может быть, спортсмен достиг своего предела, расти сердцу больше некуда?

А.В.: А как можно посмотреть, как оценить? Есть ли косвенные признаки предела?

В.С.: Косвенных признаков, пожалуй, нет. Если мы измерили МПК потенциальное и реальное, то на основе этого какие-то умозрительные заключения можем сделать. Есть ли резерв или нет резерва с точки зрения влияния мышц на работу сердца. А вот с точки зрения самого сердца, можно ли его сделать больше, может быть это можно посмотреть на УЗИ. И после этого какие-то мысли могут прийти. А так вообще-то заранее сказать, каковы потенциальные возможности сердца — это невозможно. То, что у него предел есть — это точно. Но у каждого свой. В ходе эксперимента это надо выяснять. Я обычно спрашиваю устно — как ты тренируешься? Спортсмен говорит, что тренируется раз в день. Тогда я понимаю, что можно сделать сердце больше. А если мы начинаем его тренировать два или три раза в

день, и у него сердце увеличивается, а потом все-таки происходит стабилизация, то мое решение — вряд ли стоит еще увеличивать объемы. Как правило, в этом случае уже очень большое сердце, но еще больше его сделать трудно. Но заранее сказать ничего нельзя.

А.А.: Можно ли сказать, что, выполнив такой-то объем работы, можно достичь определенного ударного объема?

В.С.: Таких цифр, думаю, нет. Обычно есть данные, которые говорят, что если человек имеет такой-то разряд, то у него в среднем должны быть такие-то показатели по сердцу. И тогда это можно привязать к объему выполняемой работы. Но это уж очень примерно. Но прямой связи нет. Чтобы облегчить жизнь человеку, надо тренироваться несколько раз в день. Тогда не надо большие объемы выполнять. Нагрузка во время самой тренировки как бы складывается со следовым эффектом после тренировки, который длится еще некоторое время, может быть, целый час после тренировки. И получается, что вроде бы тренируешься относительно мало, а эффект тот же самый. И опыт футболистов примерно это и дает. У них выросло сердце на 20–30% всего за 2 месяца. А тренировались они по полтора часа 2 или 3 раза в день.

РАЗРУШЕНИЕ И СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ

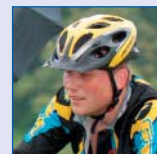
А.В.: Необходимо ли разрушать, чтобы получить суперкомпенсацию? Ведь это самый распространенный принцип — исчерпать, разрушить, чтобы получить суперкомпенсацию. Где тут правда, и где ложь? Приводят ли разрушения к суперкомпенсации?

В.С.: Однозначно — разрушать ничего не надо. И суперкомпенсации от этого не бывает. Суперкомпенсация бывает тогда, когда ты задействовал эндокринную систему, и она начинает стимулировать ДНК. Поэтому если ты что-то разрушил, то у тебя в это время был стресс, выход гормонов. Поэтому получается, что как бы разрушение ведет к суперкомпенсации. А на самом деле был стресс с выходом гормонов. Поэтому можно не разрушать и выделять гормоны, будет тот же самый результат. Что и делается с помощью анаболических стероидов, например.

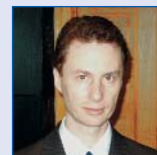
А чтобы не получать серьезных разрушений, достаточно ориентироваться на следующие закономерности: после длительной тренировки запасы гликогена уменьшаются, а затем сверхвосстанавливаются через 2–3 суток. Если тренироваться нужно каждый день, то не надо исчерпывать гликоген, а надо кушать и тренироваться, опять кушать и тренироваться по несколько раз в день.

Митохондрии строятся 10–15 дней, однако при правильной тренировке нет факторов, их разрушающих (закисление, нехватка питания), поэтому для их роста можно тренироваться хоть каждый день.

Миофибриллы строятся от 10–90 дней, тренировки сопровождаются значительным закислением, поэтому ежедневно выполнять силовые тренировки на одну и ту же мышечную группу нельзя — ткани не успевают строиться. Кроме того, поскольку силовые тренировки сопровождаются стрессами, при их избытке не выдерживает эндокринная система.



Беседовали
Александр АНАНЧЕНКО,



Александр ВЕРТЫШЕВ.



Полет по-фински, отдых по-русски.

Чтобы хорошо отдохнуть, нужен хороший сервис. Это точность, чистота, комфорт и уют. Начиная уже с полёта — надёжно, быстро, удобно... и выгодно! Это — полёт **по-фински**.

А отдых **по-русски** — это чистая, даже дикая природа, рыбалка, лыжи и после всего баня, а также замечательная кухня, аквапарки для детей и стильные магазины для дам.

Прославленный скандинавский сервис Вас приятно расслабит.

Добро пожаловать!

Дополнительная информация, а также резервирование и покупка авиабилетов в ближайшем турагентстве или в офисах Finnair:

Москва,
Кропоткинский пер., 7
Тел.: (095) 933 0056

Санкт-Петербург,
ул. Малая Конюшенная, 1/3А, офис В33
Тел.: (812) 303 9898

member of



www.finnair.ru



Виктор СЕЛУЯНОВ:

КАК «ЛЕЧИТЬ»

СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ ВЕТЕРАНОВ?

«С

портивное сердце», в котором произошли необратимые изменения в ходе занятий спортом, с возрастом становится все большей проблемой для человека. Многим моим знакомым с такими проблемами врачи говорили, что они теперь «обречены» на тренировки до конца жизни, только это позволит им поддерживать сердце в относительно «здоровом» состоянии. Но каков должен быть характер таких поддерживающих тренировок? Вот что рассказал Виктор Николаевич Селуянов о собственном автоэксперименте:

Например (это я о себе), имеется бывший спортсмен, мужчина, возраст 58 лет, рост 175, масса тела 91–95 кг, масса жира 12%. Обхват бедра 58 см, жировая складка на бедре 10 мм, следовательно, обхват бедра без жира составит 55,5 см. Замечу, что в молодости обхват без жира был равен 60–61 см на пике спортивной формы. Поэтому максимальная алактатная мощность на велоэргометре сейчас 750 Вт, а в молодости была 1000 Вт, без крепления туфель к педалям велоэргометра. Исходная мощность на аэробном пороге равна 150 Вт (потребление кислорода примерно 2 л/мин), ЧСС=90 уд/мин. На уровне АНП мощность равна 180 Вт, ЧСС=120 уд/мин. Показатели МПК определяются по графикам — не надо выходить на максимальный пульс, это опасно для моего здоровья, можно и умереть. Прогнозируемая по графику реальная мощность на ЧСС=190 уд/мин., равна 338 Вт (реальное МПК 4,5 л/мин). Определяем по графику потенциальную мощность на ЧСС=190 уд/мин., то есть потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы. Получаем 600 Вт (МПК потенциальное 8 л/мин).

Таким образом, имеем мужчину с огромным сердцем и очень плохими мышцами, которые могут обеспечить только 2–3 разряд в гонке на шоссе. Из анамнеза следует, что цель занятий физической культурой не спортивный результат, а устранение явлений аритмии и экстрасистол в сердце. Экстрасистолы случаются по 1–20 раз в минуту.

Причины возникновения экстрасистол:

◆ Спортивное сердце, множество микроинфарктов в ходе тренировок и гонок с ЧСС более 200 уд/мин (в молодости ЧСС доходила до 240 уд/мин), поэтому часть клеток миокарда переродилась еще в молодости в соединительную ткань, появились гипоксические участки в сердце (показывает электрокардиограмма), блокада правой ножки пучка Гиса. Сердце исправить нельзя, но можно устранить гипоксические участки. Для этого его надо «массировать», другими словами заставить работать с максимальным или близким к этому ударным объемом сердца. Максимальный ударный объем сердца наблюдается на ЧСС 100–120 уд/мин у данного спортсмена (до АНП). В этом случае сердце качает хорошо кровь не только через весь организм, но и через себя.

◆ Повреждение в грудном отделе позвоночника, на уровне 3–5 грудных позвонков, а именно, отложение солей, миозит, радикулит и т.п., может воздействовать на корешки нервов, управляющих активностью сердца. Эти центральные влияния можно отследить с помощью монитора ЧСС Полар, который измеряет R-R интервалы. Если вариативность периодов времени между ударами сердца менее 10 мс, то высоко влияние ЦНС на работу сердца, если более 50 мс, то влияние ЦНС минимально — это нормальное спортивное сердце.

Из анализа причин нарушения ритма работы сердца следует, что надо тренироваться с ЧСС 100–120 уд/мин, что в данном случае возможно, поскольку АНП на ЧСС 120 уд/мин. Если тренироваться летом на велосипеде (бегать нельзя, поскольку вес большой, начинают сильно болеть ахилловы сухожилия), то можно предложить следующий вариант тренировки:

Цель: повысить мощность велоезды на уровне АНП, до спортивного результата 1 разряд — КМС. (Ставится эта цель, поскольку бывшему спортсмену иначе тренироваться не интересно).

Для достижения цели достаточно увеличить массу митохондрий в половине имеющихся ГМВ. Митохондрии растут в том случае, когда они активно работают, мало разрушаются под действием ионов водорода, для их роста достаточно включать в работу ГМВ за тренировку на 20–40 мин чистого времени — это эмпирический факт из опыта подготовки сильнейших легкоатлетов мира, бегунов на средние дистанции. Они очень мало тренируются, но показывают выдающиеся результаты по величинам потребления кислорода.

Силу увеличивать не надо, поскольку очень много гликолитических мышечных волокон, которые можно переделать в окислительные.

Программа тренировки: тренируемся через день—два. Все тренировки одинаковые.

Тренировка: езда на велосипеде.

◆ Разминка 10–15 мин — доезжаем до трассы тренировки ЧСС=70–90 уд/мин.

◆ Основная часть — ускорения в подъемы по 20–40с, темп 40–80 об/мин, ЧСС не более 120 уд/мин. Всего 6–10 подъемов, т.е. 4–8 мин чистого времени работы с гликолитическими МВ (не всеми, а теми которые включаются при езде в подъем). Ощущения — че-

рез 20–40 с должны появиться признаки локального утомления — начало существенного закисления мышц, которое сигнализирует о прекращении интенсивной работы, о немедленном переключении передачи на велосипеде на более маленькую укладку. Для человека, который 5–6 месяцев вел малоподвижный образ жизни, такой объем тренировочной нагрузки достаточен (всего 20–30 мин длительность основной части тренировки).

◆ Заминка — возвращение домой — 10 мин (ЧСС=80–100 уд/мин, пульс повышен из-за тренировочной нагрузки).

Результат эксперимента:

◆ 20 тренировочных занятий за 1,5–2 месяца;

◆ АЗП остался на месте — 150 Вт, для его повышения надо увеличить силу ОМВ;

◆ АНП повысился со 180 Вт до 240 Вт, что соответствует 1 спортивному разряду в раздельном старте на шоссе с ЧСС 120–130 уд/мин;

◆ прогнозируемое реальное МПК увеличилось до 5,0 л/мин, что соответствует мощности 375 Вт на ЧСС 190 уд/мин;

◆ прогнозируемое потенциальное МПК увеличилось до 8,6 л/мин., что соответствует мощности 650 Вт на ЧСС 190 уд/мин.;

◆ Нарушения в работе сердца прекратились, вариативность R-R интервалов увеличилась с 2–10 мс до 25–45 мс.

Таким образом, цель достигнута, получена масса удовольствия от прекрасных прогулок.

Послесловие:

◆ Последствие от такого мезоцикла длится 3–5 месяцев физического безделья, затем все нарушения ритма возвращаются.

◆ Тяжелая работа на даче, например, бетонные работы, состояние сердца ухудшают, поскольку в мышцах рук очень мало окислительных мышечных волокон, поэтому любая длительная работа (более 20 секунд) вызывает сильное закисление мышц рук, туловища и крови, а значит — негативную реакцию сердца на физическое упражнение. Замечу — при закислении крови, которое происходит после преодоления аэробного порога, начинают появляться отдельные экстрасистолы, а при преодолении анаэробного порога на экране монитора компьютера появляется «забор» экстрасистол.

- ✓ Обеспечить свое будущее и будущее своих детей.
- ✓ Иметь надежный бизнес.
- ✓ Продавать инвентарь (лыжи / ботинки / крепления, палки), специальную одежду и аксессуары известного бренда.

ПРОСТО

Просто станьте нашим дилером!

Неважно, сколько вы продаете.

Неважно, где вы находитесь.

Важно, что вы сами заботитесь о своем будущем.

Специальные предложения для спортивных школ, клубов, спортивных организаций.

Ваши персональные менеджеры:

Евгений Литвинов (095) 152-0017 (доб. 119), litvinov@rossignol.ru

Владимир Щукин (095) 152-0017 (доб.203), schukin@rossignol.ru



Габриэлла Паруцци



Анна Богалий
Ольга Пылева



Лив-Грет Пуаре
Рафаэль Пуаре



Тор-Арне Хетланд

ROSSIGNOL
PURE MOUNTAIN COMPANY®

Виктор СЕЛУЯНОВ:

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Существует парадокс. По данным многочисленных исследований, результат в соревнованиях теснее всего связан (коррелирует) с таким физиологическим показателем, как мощность (скорость), которую может поддерживать спортсмен на уровне АНП в тесте со схожими по форме двигательными действиями (для бегуна — горизонтальный тредбан, для лыжника — измерение лактата при беге на лыжах, для пловца — измерение лактата в крови при плавании с разной скоростью и т.д.). Тем не менее, на практике спортсмен может показывать разительно отличающиеся друг от друга результаты, при этом тестовые значения АНП, снятые в соответствующее время, будут практически одинаковыми. То же самое может относиться к разным спортсменам, имеющим одинаковую относительную мощность на АНП.

Попытаемся разобраться, почему это происходит, и что нужно сделать, чтобы максимально реализовать свой физиологический потенциал, сформированный в ходе тренировок, в соответствующий ему результат.

Можно перечислить следующие основные причины:

- ♦ мощность анаэробного порога определялась в тесте с двигательными действиями, не адекватными соревновательной технике;
- ♦ нарушение основ техники в соревновании или в тесте;
- ♦ тактика прохождения соревновательной дистанции;
- ♦ болезненные ощущения в системах и органах, обычно не являющихся лимитирующими.

АДЕКВАТНОСТЬ ТЕСТИРУЮЩЕЙ ПРОЦЕДУРЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

Одна из самых распространенных ошибок специалистов и, особенно, тренеров — это вера в то, что у спортсмена есть одно значение МПК и одно значение АНП, а именно, как спортсмена не тестируй, эти значения не должны меняться, поскольку относятся к организму в целом.

Действительно, в учебниках человека моделируют в виде черного ящика, на вход которого подается интенсивность упражнения, а на выходе фиксируют с помощью газоанализатора и лактометра данные потребления кислорода, выделения углекислого газа, легочной вентиляции и лактата в крови. Какие мышцы работают, с какой интенсивностью, — исследователей эта проблема не интересует, главное, чтобы работало более 2/3 мышц тела.

Такой подход был приемлем в начале развития спортивной физиологии, в 60-е годы, но сейчас следует использовать для интерпретации результатов тестирования более сложные модели спортсмена, а именно, с мышцами, состоящими из разного типа мышечных волокон, сердца с определенными данными минутного кровообращения и многого другого.

Для примера можно привести следующий случай. Лыжник пришел на тестирование в диспансер, у него на горизонтальном тредбане определили АНП на скорости 15 км/час. Ему сказали, что уровень его подготовленности хуже первого разряда. Этот вывод оказался ему неадекватным, и он пришел к нам (В.Н.Селуянову). Мы посадили его на велоэргометр для выполнения ступенчатого теста. Лыжнику было сказано, что определяем у него не уровень готовности к лыжным гонкам, а максимальные аэробные возможности крупных мышц ног — четырехглавых и ягодичных, а также производительность сердечно-сосудистой системы. Выяснилось, что АНП мышц ног соответствует 5,5 л/мин (70 мл/мин/кг) потребления кислорода, при этом ЧСС составила 180 уд/мин. Отсюда следовало, что этот лыжник мог сесть на велосипед и проехать гонку преследования на треке на уровне мастера спорта международного класса, и мог бы показать хороший результат в беговом кроссе по сильно пересеченной местности, поскольку для бега в гору у него очень хорошо подготовлены главные мышцы. Этот вывод лыжника больше удовлетворил, поскольку он бежал Васалоппет и был в числе 30 лучших, и регулярно показывал хорошие результаты в марафонском беге в гору (все 42 км в гору). Визуально можно было заметить, что у спортсмена очень крупная четырехглавая мышца бедра. Кстати, у этого лыжника лимитирующим звеном оказалось сердце, которое не может нести к мышцам более 6 л/мин кислорода, а для международных побед нужно иметь более 8 л/мин при весе 78–82 кг.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЛИМИТИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Болевые ощущения могут возникать у лыжника по ходу гонки. В самом простом случае это механические травмы опорно-двигательного аппарата — растяжения, удары, вывихи и т.п.

Диафрагма — такая же скелетная мышца, в которой по мере повышения интенсивности работы происходит рекрутирование новых мышечных волокон, поэтому при длительном отсутствии интенсивной работы этой мышцы про-

исходит дистрофия высокопороговых мышечных волокон, и, прежде всего, потеря митохондриальной массы. Это приводит к тому, что при беге с соревновательной скоростью на дистанциях, принятых у лыжников, спортсмен немного превышает мощность анаэробного порога, что приводит к усилению дыхания. Не тренированная должным образом диафрагма может при этом закисляться и от ионов водорода болеть, что существенно ограничивает скоростные возможности спортсмена. Чем короче, жестче соревнование, тем больше будет ограничивающее влияние нетренированной диафрагмы и дыхательных мышц. По экспертной оценке в 30-минутном соревновании диафрагма может ухудшить результат примерно на полторы минуты. По прошествии 4 — 5 соревнований результат может улучшиться на эти полторы минуты, даже если все остальные физиологические параметры останутся теми же самими. Нужно иметь в виду, что влияние диафрагмы существенно, когда потребление кислорода на уровне АНП и МПК существенно различаются. В этом случае у спортсмена много гликолитических МВ, он их включает в работу, сильно закисляет кровь, вызывает неадекватное увеличение легочной вентиляции и ЧСС (это состояние на практике и в спортивной физиологии определяют как «мертвая точка»). Чем хуже готова диафрагма к необычно мощной работе, тем больше она закисляется, болит и ухудшает результат. Простые арифметические подсчеты здесь не проходят, у каждого спортсмена реакция индивидуальна и определяется степенью готовности диафрагмы и степенью закисления крови, многое зависит от умения распределять силы по дистанции.

Гемоглобин — переносчик кислорода от легких к активно работающим органам. Повышение концентрации гемоглобина в случае уровня АНП менее 60% от МПК практически ничего не дает. В этом случае в крови избыток кислорода, а мышцы его взять оттуда не могут из-за нехватки митохондрий. Иная ситуация возникает, когда лимитирующим звеном становится сердце. В лыжном спорте это ситуация бывает чаще, поскольку одновременно работают мышцы рук, туловища и ног. Требуется много кислорода, а значит надо повышать уровень гемоглобина в крови. В этом случае повышение концентрации гемоглобина с 140 до 160 может дать улучшение в результате на 2–4 мин на дистанции 15 км.

Буферные механизмы — связывают ионы водорода или устраняют их во время выполне-

ния физических упражнений. Внутри мышечных волокон основным буфером являются митохондрии, которые поглощают ионы водорода, преобразуют их в воду. Часть ионов водорода присоединяется к лактату и в таком нейтральном виде выходит в кровь, где молекула молочной кислоты диссоциирует, и ион водорода взаимодействует с буферными основаниями крови. В результате образуется углекислый газ и вода. Углекислый газ усиливает дыхание и выделяется легкими. Роль буферных оснований крови была показана в опытах с приемом перед соревнованием пищевой соды или цитрата натрия, результаты улучшаются на коротких дистанциях от 10 секунд до 200 секунд предельной работы. Увеличения буферных свойств крови в результате тренировок не происходит, убедительных данных нет. В мышечных волокнах только митохондрии могут рассматриваться как существенный фактор буферирования ионов водорода.

Техника. Техника спортсмена зависит от топологии мышечной силы, в случае лыжников — от топологии силы окислительных мышечных волокон. Поэтому технику необходимо адаптировать к произошедшим физиологическим изменениям. Например, у кого руки лучше подготовлены — делает акцент на работу рук, а у кого ноги лучше — на ноги, а если сердце очень большое и гемоглобина много, то повышает темп бега и укорачивает длину шага. О выборе темпа движений говорилось в предыдущей статье в «Л.С.» №23.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

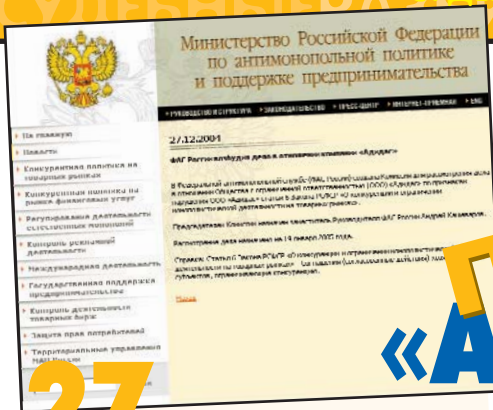
— Если для реализации потенциала необходимо пробежать несколько гонок, то как это сказывается на митохондриях? Ведь гонка, при которой тренируются диафрагма и дыхательные мышцы, проводится на мощности немного выше АНП, то есть со значительным закислением, и она довольно продолжительна. А это факторы вредные, которых следует избегать во время тренировок.

— Сначала результат растёт, а через десять стартов начинает стабилизироваться, а к тридцатому старту начинается «мандраж» — страх перед тяжёлым испытанием. Так бывает у того, кто в каждой гонке испытывает «мертвую точку». У разумных спортсменов (таких не бывает), точнее — счастливо одаренных спортсменов (много окислительных и промежуточных мышечных волокон, и нет гликолитических), не превышающих мощность АНП, результаты непрерывно растут — такова практика.

— Почему имитация гонок, контрольные тренировки, которые как раз связаны с вредными факторами, часто на практике быстро сдвигают результаты?

— Сдвигают, если подходишь к ним как к тренировке, а не как к соревнованию «на жизнь или смерть». В этом случае влияние вредных факторов невелико. Но для «счастливо одаренных спортсменов», которые в любом случае бегут на уровне АНП, соревнования — как «манна небесная», лучшей тренировки придумать нельзя. Поэтому для одних они — мука, а для других — радость.

Подготовил
А. Вертышев



27

декабря Федеральная антимонопольная служба (ФАС) России возбудила дело в отношении компании Adidas-Salomon. Напомним, что это уже как минимум второй «громкий» судебный иск к компании Adidas-Salomon на территории России за последние годы. В прошлом году с судебным иском к этой же компании выступила известная российская спортсменка, двукратная олимпийская чемпионка Юлия Чепалова.

Вот что нам рассказал по поводу этого судебного иска заместитель директора по торговле СК «Кант» Максим Виноградов:

— В конце 80-х годов компания «SALOMON» не запатентовала в России своё право на производство креплений SNS Salomon Profile Auto. Сейчас уже трудно понять, почему это произошло. 1988-й год, СССР... В других странах запатентовали, а в СССР, видимо, решили сэкономить. Кстати, крепления Пилот в середине 90-х «SALOMON» в России уже запатентовал, как запатентовал и более раннюю систему. А вот Salomon Profile Auto — нет. То есть в России эти крепления сегодня может производить кто захочет. Бизнес есть бизнес, и «Кант» решил воспользоваться возможностью наладить производство собственных креплений, тем более, что у нас уже есть вся линейка бегового снаряжения «MARPETTI» — беговые лыжи, палки и ботинки. Не хватало только креплений. Надо сказать, что сейчас под маркой «MARPETTI» спортивным клубом «Кант» выпускается полный ряд экипировки для равнинных лыж — ботинки, палки, лыжи и крепления. В производстве всего этого многообразия товаров принимает участие, по меньшей мере, пятьсот человек на трех фабриках в России. Беговые лыжи производятся в основном в России, но модели для спортсменов производятся и в Финляндии. Под маркой «MARPETTI» предлагаются беговые ботинки для всех существующих систем креплений (75мм, NNN, SNS), палки для равнинных лыж, как для начинающих, так и для спортивных школ. Весь этот ассортимент «MARPETTI» предлагает российский потребитель по ценам значительно ниже, чем европейские производители. Например, наши крепления стоят в розницу 840 рублей против 1.110 у «SALOMON». И покупатель уже сегодня голосует ногами, а точнее — рублём — за нашу продукцию.

— Ну хорошо, производите вы крепления, ну и производите себе на здоровье, зачем судиться-то? Это «SALOMON», наверное, должен с вами судиться, а не наоборот?

— Если бы всё было так просто. Пользуясь своим доминирующим положением на рынке

«КАНТ» ПРОТИВ «ADIDAS»

креплений, «SALOMON» препятствует сегодня торговле креплениями российских производителей. При заключении договоров со своими дилерами они включают в него пункт о запрещении торговли креплениями других производителей (конкретно в данном случае речь идет о нашей торговой марке «MARPETTI»), что противоречит российским законам. Между тем, Россия — крупнейший в мире рынок беговых лыж (более 400.000 пар беговых лыж), и не удивительно, что компания Adidas-Salomon прилагает все усилия для контроля над рынком, который приносит большую прибыль. Вместо того чтобы снизить розничные цены и сделать свою продукцию доступной для сотен тысяч россиян, компания Adidas-Salomon, стремясь получить максимальную прибыль, использует методы и приемы, которые и вызвали вопросы у Федеральной антимонопольной службы и привели к возбуждению данного дела.

Подготовила
Анастасия СТРЕЛКОВСКАЯ.

От «Л.С.»:

К сожалению, представители компании Adidas-Salomon отказались от комментариев. А жаль — познакомиться читателям с обеими точками зрения на сложившуюся ситуацию было бы очень полезно.

И всё же, как относиться к случившемуся?.. С одной стороны, мы видим, что Adidas-Salomon пытается защитить свою продукцию, пытается защитить своё право зарабатывать прибыль на продажах в России системы креплений, разработанной и внедрённой на рынок именно этой компанией. С другой стороны, невозможно не понимать, что отсутствие патента на территории России развязывает руки конкурентам Adidas-Salomon на право производства аналогичных креплений. Природа не терпит пустыни — если Adidas-Salomon вовремя не защитил свои интересы на территории тогда ещё Советского Союза, то не только «Кант», но и любой производитель сегодня вправе взяться за изготовление аналогичных креплений и продавать их на территории нашей страны. И, скорее всего, противостоять этому потоку компании Adidas-Salomon будет очень трудно — цена продукции конкурентов Adidas-Salomon будет говорить сама за себя.

Adidas-Salomon в России что-то не везёт на громкие судебные иски. Сначала иск чрезвычайно популярный у нас в стране Чепаловой, возникший из-за взаимоотношений с ФЛГР, не умеющей выстраивать цивилизованные отношения со спортсменами. Теперь — иск одного из крупнейших российских мультитрендовых оптовиков, ставший следствием тяжёлых и, скорее всего, бесплодных попыток защитить свою продукцию в России уже за пределами правового поля. Хочется пожелать обоим сторонам прийти в этой ситуации к какому-то компромиссу. Ибо судебные разбирательства одного из мировых лидеров в области производства спортивной экипировки с одним из российских лидеров оптовых продаж скорее всего, не приведут ни к каким положительным результатам ни для той, ни для другой стороны.



ПОДОБНО БАБОЧКАМ ПОРХАЯ, МЫ ШЛИ С ТАДЕУШЕМ ВДВОЁМ, ПОКА ОДИН НЕ СТАЛ КУПЁМ...

Про эту 100-километровую гонку я слышал очень давно. Одно только перечисление населённых пунктов, через которые надо было пройти на лыжах в процессе гонки, чего стоило: Поварово, Ивлево, Морозки, Беклемишево, Радонеж, Кузеево, снова Морозки... Рассказывали, что проходит она от костра к костру, по натоптаным туристами лыжням. Никаких «Буранов», никакой разметки. В общем, довольно специфическая гонка. Да вот беда — проводится она каждый год в последнее воскресенье февраля, а в это время почти всегда то чемпионат мира по лыжным гонкам, то Олимпиада, так что никак не приедешь. И вот, наконец, выдался год, когда ни Олимпиады, ни чемпионата мира, так что надо ловить момент. Едем!

Сергей ГАВРИК, 33 года:

ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАЧАЛ УЧАСТВОВАТЬ В ЭТОМ МАРАФОНЕ, Я СКИНУЛ 33 КГ.



— А он мне отвечает: ну, хочешь, оставайся в лесу. Я думаю — надо же! Походив месяц в эту группу, я пошёл первый раз сотню, не представляя себе, что это такое, думаю —

сотня и сотня. Но это был, конечно, караул — я её, правда, дошёл за 12 часов 10 минут.

— **В ночи, что ли, шёл?**

— Да. Уже все уехали с костра. Было темно. На костре никого не было. Но костры горят здесь всю ночь, их никто не раскидывает. Здесь остается еда, попить. И вот я занял 44 место, и мне это очень понравилось. Понравилось не просиживать дома субботу и воскресенье, а оказаться на природе. Теперь я уверен в своих возможностях. У меня прогресс очень хороший. Я за 7 месяцев лета сбросил 33 кг. Я готовился, ходил большие расстояния. На второй год я был 22-м. Но тогда я уже начал бегать ногами, решил бегать марафон. Пробежал его за 3.40 в Королеве. Стал бегать, потом выбежал из 3 часов. А лыжи... Для меня это третья сотня, и я был сегодня третьим. В этом году я очень сильно готов, но не повезло с мазью. Я намазал жидкой плюс минус 5, и она не работала. Потом закрыл твердой, она работала, но её быстро стесало. И потом знакомый дал мне жидкую минус три минус де-

О подробностях гонки я попытался узнать у одного из многолетних победителей этого сверхмарафона, нашего университетского лыжника Сергея Полякова, и был этими подробностями, прямо скажем, обескуражен.

— Нужно успеть в 4-й вагон 7-часовой электрички, отправляющейся от Ленинградского вокзала в сторону Зеленограда, — объяснял мне Сергей. — При этом имей в виду: гонка стартует, когда открываются двери вагона на станции Поварово. С этого момента — каждый настолько быстро, насколько сможет, должен добраться до лыжни и начать движение.

— Слушай, а куда же деть одежду, в которой приедешь?

— Никуда. Всё с собой.

— Подожди, подожди. А как же сменная обувь, куртка, штаны? Это всё надо тащить 100 километров на себе?

— Да не переживай ты. Неужели у тебя не найдётся старенькой курточки, штанов и кроссовок, которые не жалко оставить в электричке?

Я призадумался. Старенькие, может быть, и найдутся, а вот такие, чтобы было не жалко навсегда бросить в вагоне электрички?..

Впрочем, в процессе подготовки к гонке выяснилось гораздо более обескураживающее обстоятельство. Финиш гонки находится далеко в лесу, и от места финиша до ближайшей станции электрички надо будет добираться ещё 9 км на лыжах. Ничего себе? 100 + 9? Как оно вам?!

— А как же перекусить, переодеться, отдохнуть? — всё пытаю я Сергея.

— Перекусить и отдохнуть — пожалуй, на финише будут гореть костры, будут приготовлены чай, еда. А насчёт переодеться — не получится. Я обычно раздеваюсь, сушу вещи у костра и в них же возвращаюсь домой.

Вот это да! Мало того, что надо приехать на гонку налегке, пройти в этих вещах 100 км, так эти же вещи надо потом ещё просушить у костра, пройти в них 9 км до станции, неизвестно сколько простоять на платформе и вернуться поздно ночью домой.

— А как же остальные — тоже сушат вещи у костра?

— Кто-то сушит, кто-то заранее, за неделю, во время подготовки финишной поляны, зарывает в снег полиэтиленовые мешки со сменными сухими вещами.

И я решил обезопасить себя: гори они огнём, эти туристы. Ну что теперь, идти в лес, искать эту поляну и зарывать вещи в снег? Договорился с женой, что она подъедет, насколько это будет возможно, поближе к месту финиша на машине, а потом дойдёт к поляне на лыжах с рюкзаком и привезёт мне комплект сухой одежды.

* * *

И вот электричка. Вагон, полностью забитый лыжниками. Кто-то снаряжает увесистые под сумки, кто-то — рюкзаки, кто-то мажет лыжи, переобувается. Сергей Поляков показывает мне старенькие кроссовки, которым предназначена участь быть оставленными в электричке. Александр Иванович Сафронов раздаёт участникам номера. Наиболее предусмотрительные привозят свои номера-майки, оставшиеся у них с гонок «Лыжня России», «Московская лыжня» — в таких двигаться по лыжне гораздо удобнее, чем в старомодных номерах-квадратиках на тесёмках, которые вечно сползают куда-то набок. Я, естественно, заранее приготовил номер «Суперсотни» на призы журнала «Лыжный спорт», — теперь вот надел его и наблюдаю за участниками будущей гонки. У некоторых замечаю на палках забавные конструкции из полиэтиленовых крышек, прикреплённых с помощью проволоки к лапкам палок... Смотрятся эти конструкции, надо честно сказать, довольно нелепо. Знал бы я тогда, в электричке, что уже через полчаса буду мечтать о таких вот кольцах-лопухах, как о манне небесной...

За две остановки до Поварово Поляков говорит:

— Надо идти, занимать место в тамбуре, для того, чтобы выскочить из вагона первыми.

Помнится, я ещё подумал — ну что ему неймётся, ведь 100 километров впереди?

ся, и она работала всю гонку. На первом костре у меня было 33 минуты отставания от Тадеуша, а на финише минус 12. Я ведь на гонке Дмитриева его уже обыграл, и очень хотел обыграть здесь. Но не получилось, мазь подвела. Очень хотел обыграть Тадеуша.

— А Сергея Полякова?

— Это задачка посерьёзнее — здесь нужна техника. Дело в том, что я иду на выносливость. Но это надо кататься не здесь. Вот Сергей Поляков — он тропить не любит, он и сам об этом говорит. А мы с Тадеушем это любим и умеем. Когда за пару недель планируем гонку, всегда делаем прогноз — поляковская это будет лыжня, или нет. Тут всё имеет значение — мягкость снега, укатанность лыжни и

т.д. Сегодня было понятно, что процентов на 80–90 сегодня была еда. Но 100 км на руках не пройдёшь. Палки проваливаются, лыжи тоже.

— Будешь ты бегать эти гонки дальше?

— Конечно.

— Ты хочешь выиграть эту гонку?

— Безусловно.

— То есть, Поляков, берегись?

— Я постараюсь. Я хочу в следующем сезоне поставить технику. И кататься не только по субботам и воскресеньям, но и хотя бы по средам. И обязательно с людьми, которые могли бы что-то подсказать по технике.



НОВОВЯТСКИЙ ЛЫЖНЫЙ КОМБИНАТ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ КОЛЛЕКЦИЮ СЕЗОНА 2004 - 2005



ПРОГУЛОЧНЫЕ ЛЫЖИ air-channel, step



СПОРТИВНО-БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ по технологии ABS CAP, "сендвич"



ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖИ с сотовым и пенополиуретановым клином

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ
АКТИВНОГО ОТДЫХА!

г. Киров, Нововятский р-н,
ул. Советская, 28

тел: (8332) 31-00-01, 31-02-46

e-mail: nlk@nlk.ru www.nlk.ru

Московское представительство:

(095) 961-12-86 e-mail: zelles@mail.ru



▲ В этом вагоне электрички удивительная атмосфера. Безусые школьники и убеждённые сединами ветераны не спеша готовятся к грядущему испытанию — надо уложить подсумки и рюкзаки, подогнать перчатки и шапочки. Да и снаряжение у участников, как видите, очень разное — начиная от вполне гоночной экипировки у спортсмена в правой части кадра, и заканчивая бесхитростной байковой рубашкой с воротом нараспашку у опытного ветерана...

Но промолчал: надо, так надо. Впрочем, в тамбуре мы оказались не первыми — здесь уже стояли Тадеуш Щепанюк, Сергей Гаврик, ещё кто-то.

— Это, — представляет мне Сергей, — всё лидеры сегодняшней гонки, знакомьтесь. А это — главный редактор журнала «Лыжный спорт», мастер спорта, между прочим. Сегодня всем нам задаст перца.

Сергей смеётся, а мне неловко. Признаюсь потенциальным соперникам, что вся перечность осталась в середине 80-х...

Ну, вот и Поварово. Двери открываются, и... народ срывается, словно бы увлекаемый мощным порывом ветра. Я по наивности (впереди ещё 100 километров, куда торопиться?) на мгновение задерживаюсь, чтобы сделать фотографию стартующей толпы, и этого мгновения оказывается вполне достаточно для того, чтобы первые ушли вперёд. Впрочем, я не сомневаюсь, что лидеров я сейчас без труда догоню.

...Ой, что это? Лыжу дёргает, я пытаюсь опереться на палки, которые, естественно, тут же проваливаются, и я ныряю носом в снег. Сзади выстраивается цепочка туристов, вежливо ожидающих, когда господин главный редактор поднимется из снега. Быстренько вскакиваю, отряхиваюсь одним движением подобно собаке, только что вылезшей из воды, устремляюсь вперёд и... тут же снова ныряю носом в снег. Ёлки-палки, жидкая мазь крепко цепляет, а на палки, как выясняется, совершенно невозможно опереться! Я снова вскакиваю и снова, оглянувшись, утыкаюсь в два десятка любопытных глаз: интересно, что ещё выкинет этот редактор? Проклинаю всё на свете, лихорадочно рассуждаю: что делать? На палки опереться невозможно — проваливаются. При этом жидкая мазь, как оказалось, цепляет. Остановиться, содрать скребком? Замазать полутвёрдой? Но я не знаю дороги, лидеры уже довольно далеко, и если я их немедленно не догоню, я обречён буду идти всю гонку вместе с очень неспешно передвигающимися по лыжне туристами. ЧТО ДЕЛАТЬ-ТО?! Встаю, и очень осторожно снова начинаю движение. Лыжи по-прежнему цепляют, но я предельно осторожен, и эта осторожность позволяет мне пройти ещё около 100 метров до следующего падения. Снова — встаю, снова — два десятка непонимающих глаз в спину, и я отхожу в сторону от лыжни — надо прийти в себя от такого обескураживающего начала и понять, что делать дальше.

Никакой другой жидкой мази у меня нет, я не привык на улице без горелки перемазываться жидкими. Пропустив вперёд с полтора десятка человек, пристраиваюсь в конце этой цепочки, двигаясь теперь в глубоком приседе широкими выпадами в откровенном двухопорном скольжении, не отрывая сзади от снега толчковой ноги. Палки ставлю тоже весьма специфично — только обозначаю ими касание снега, совершенно не загружая их. Теперь представьте себе движение человека без палок, на едва проложенной в снегу, проваливающейся под ногами лыжне, да на прилипающих, «дёргающих» лыжах.



Сергей ПОЛЯКОВ, 51 год:

УЖ СКОЛЬКО РАЗ Я ДАВАЛ СЕБЕ ЗАРОК — ВСЁ, В ЭТОМ ГОДУ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ. И ВСЕ РАВНО НЕ ОТПУСКАЕТ ЭТА ГОНКА МЕНЯ, НЕ ОТПУСКАЕТ!

— Я благодарю тебе оказался на этой гонке, и я, конечно, в шоке от неё — лыжи проваливаются, палки проваливаются. И я смотрел на тебя — ты спокойнo, как удав, идёшь и идёшь, мяконько толкаешься одновременно и всех оставяешь сзади. Как тебе это удаётся?

— Для меня это уже 16-я гонка. Из них 9 я выиграл. Сегодняшний выигрыш — десятый по счёту. Поэтому опыт участия уже очень большой. Причём перед первыми гонками я всегда проводил тренировки в составе группы Сафронова. Первый этап — 45 км, и второй этап — 60 км.

— За неделю до старта?

— Нет, там есть расписание походов. Так вот, последний этап ровно за неделю проводится, а за три недели — 60 км. И костры оборудуются, заготавливаются бревна как раз заранее в этих походах всеми участниками гонки. Такая традиция. Прячутся в снегу вещи, пи-

лятся бревна, расчищается от снега площадка. Все делается своими руками.

— Как тебе удастся над лыжней порхать?

— Не знаю, наверное, это моя марафонская подготовка.

— Но вроде бы у тебя и лапки не очень большие.

— Да, но я лавировал. У меня вес не очень большой — 63 кг, и я лавировал на пределе, чтобы оптимизировать толчок. У меня тоже не держало, как и у всех, старался идти за счёт рук. Там ведь особых подъёмов не было, только два.

— Но что тебя, лыжника, заставляет приезжать на этот туристический марафон?

— Не знаю. Мне очень нравится эта гонка. Меня сюда пригласил Сергей Ермаков, мы с ним вместе работаем в университете. И вот, пробежав один раз её, я уже не могу уйти отсюда (смеется). Эти костры... Ты видел первый костёр. А ещё есть и второй, и самый роскошный — третий. Я всех предупредил, что ты приедешь, чтобы тебя покормили хорошенько, а ты, видишь, не доехал. Вот там, на третьем костре, я сажусь, отдыхаю. Впереди 25 последних километров без питья. Вообще, самый трудный участок — это последние пять километров в подъём, туда обычно кто-то выходит встретить, попить. А так обычно первый костёр — одна минута, второй костёр — одна минута, а уж на последнем костре надо от-

Представили? А ведь впереди — 100 км...

И всё же я постепенно привыкаю двигаться в этом странном режиме — двухпорное скольжение, на палки — не опираться!!! Ещё пару раз, попытавшись хоть чуть-чуть загрузить палки, я обнаруживаю их улетевшими далеко вниз и, не имея возможности даже опереться на лыжу (лыжня мякая), снова ныряю лицом в снег.

Но я приноравливаюсь. Мазь то ли заледенела, то ли подсохла, и лыжи постепенно цепляют всё меньше и меньше, и я начинаю одного за другим обходить моих обидчиков-туристов. Народ очень доброжелателен, уступают охотно и по первой же просьбе. А вот, кстати, и один из лидеров — Сергей Гаврик. Он не меньше моего обескуражен смазкой и принимает решение перемазаться. На поясе у него — огромный подсумок (почти что сумка), он оттуда достаёт какую-то жидкую мазь, но я смотрю на его манипуляции скептически — перемазываться на морозе жидкими мазями без горелки — это, знаете ли...

Но передо мной встаёт другая проблема. Поскольку Гаврика я обогнал, впереди уже никого не оказалось — лидеры уехали далеко. Между тем, дороги я не знаю. Что делать? И тут на длинном-длинном поле вдали замечаю одинокую фигурку. Принимаю решение рискнуть и до ближайшей развилки лыжней попытаться подтянуться к ней. Каково же моё удивление, когда я вдруг обнаруживаю, что фигурка вскоре разворачивается и начинает двигаться мне навстречу. Минуты через четыре выясняется, что мне навстречу движется Тадеуш Щепанюк.

— Что случилось?

— Сбились с дороги. Вон на той развилке надо было идти правым вариантом.

— А где Поляков?

— Так это он и сбился — я за ним увязался. Он тоже развернулся, сейчас нас догонит.

Далеко в поле замечаю крошечную фигурку Полякова, движущуюся в нашем направлении.

Что ж, нет худа без добра, теперь я догнал лидеров и снова могу двигаться вместе с ними.

Встаю за Тадеушем. Идёт он как-то смешно, не по лыжному. Короткими-короткими семенящими шагами, точно и не катится на лыжах, а бежит на них. Держусь я за ним на удивление легко, с большим запасом. А ведь он уже не раз бывал в этой гонке вторым, проигрывая только Полякову. Ну, думаю, Поляков, держись у меня!

Между тем, Поляков на удивление легко достаёт нас. Выясняется, что мазь у всех работает неважно. Останавливаемся перемазаться, перекусить. При переходе очередной дороги я как-то замешкался, а Поляков, заметив это (хитрец!), чуть быстрее сорвался от обочины. Бросаюсь было за ним, естественно, пытаюсь чуть сильнее толкнуться палками, естественно — падаю. Вот досада — из-за моей оплошности Поляков от нас ушёл. А Тадеуш сзади спокойно ждёт, пока я встану. Он настолько спокоен, что я начинаю подозревать, что он заранее знал, что Поляков оторвётся от нас именно таким вот резким броском; — похоже, он понимал, что и я при этом, бросившись в погоню, неизбежно нырну носом в снег. Тем не менее, я всё же пропускаю Тадеуша вперёд и вижу (лыжня крутится между деревьями и кустами, видимость — не более 50 метров), что Полякова, увы, нам теперь уже не достать. Мы остаёмся с Тадеушем вдвоём.

Тадеуш... Это, скажу я вам... Поначалу мне было очень смешно ехать за ним. Ну кто так бегает на лыжах? Мелко-мелко, частото-часто Тадеуш перебирает палками и лыжами и кажется, что долго он так не продержится — когда-то же он устанет от этой частоты? Но нет, не устаёт. Между тем, как ни странно, уставать начинаю я. Точнее, не уставать, а понимать, что темп Тадеуша для меня — как раз в самый раз. Продержавшись за спиной у Тадеуша ещё приблизительно час, я начинаю замечать, что Тадеуш понемногу уходит от меня на подъёмах и равнине. Достаю я его на леденистых до-

дохнуть, посидеть, это святое.

— Сергей, но всегда так — лыжи проваливаются, палки?

— Нет. В прошлом году была роскошная лыжня, упор был жёсткий, даже часть дистанции была укатана «Бураном». А в этом году сместилась оттепель, дождь шёл, и мы имели то, что имели. Так что в этом году просто с погодой не повезло. У меня была уже одна такая гонка, было плюс семь, и я шёл лидером... Это было настоящее смертоубийство, было так же тяжело, как и в этом году. В этом году именно такая же погода, так же тяжело.

— И сколько ты тогда выиграл у второго?

— Двадцать минут. Обычно второй проигрывает пять минут, семь. Правда, в прошлом году — 15. А в этом году — 20.

— Кто, по-твоему, самые интересные лица этого марафона?

— Здесь каждый личность. Вот Валя Дёмина. Она участница этого лыжного пробега, беговой марафонца. Потом,

очень интересная личность — Виленс Дмитрий. Он знает названия всех деревень, через которые проходит гонка. Здесь такая традиция гонки — стартовые взносы сдаются в день тренировочного похода. И я прихожу фактически всего лишь один раз в году, чтобы сдать этот взнос. Заранее. Сафронов не принимает деньги заранее, такое вот условие. Мы должны принять участие в подготовке трассы, в оборудовании костров, напилить, натаскать... Суп варится, чай кипятится, и только потом принимаются членские взносы. Такая традиция, и я не имею права её нарушать. Поэтому, если я собираюсь бежать гонку, я обязательно один раз должен прийти. Один раз я и прихожу. Поэтому и забываю названия.

— Как долго ты собираешься бежать эту гонку?

— Ой, даже не знаю... Уж сколько раз я давал себе зарок — всё, в этом году в последний раз. И все равно не отпускает она меня, не отпускает!

Х-ТЕРМАЛЬНО

товар сертифицирован

ТЕРМОБЕЛЬЕ

GuahooTM

1. Сеть магазинов «Спортмастер», тел. 901-8855, 324-7454, 367-4454, 789-8680, 771-6082
2. Сеть магазинов «Мир Спорта», тел. 781-0999
3. Сеть магазинов «КАНТ», тел. 317-6101 (многоканал.)
4. «Активный отдых», ул. Б. Переяславская, д. 7, тел. 775-3082
5. «Эрцог», Никитский б-р, д. 25, тел. 202-2504

Более 400 магазинов по всей России

КОМПАНИЯ ИЛМТОРГ
Тел. (095) 974 13 17
(центр. офис)
www.thermals.ru



guahoo.ru



▲ Когда с Сергеем Поляковым мы вышли к тамбуру, там уже стояли будущие лидеры гонки. Слева направо: Тадеуш Щепанюк, Сергей Гаврик, Саша Алферьев и Сергей Поляков.

юсь наказан — одно неловкое движение, лыжа уходит в «пухляк», и я лечу лицом в ледяную крупу. Встаю, всё лицо в крови. Впрочем, это не критично. Гораздо хуже то, что я начинаю с каждым пройденным километром всё отчётливее понимать, что темп, предложенный этим несерьёзным Тадеушем с его семенящей манерой передвижения по лыжне то ли птицы, то ли бабочки мне, оказывается, не по зубам. Я не умею, подобно бабочке, опираться крылом о воздух, мне нужна под палками опора. Увы, мне всё труднее и труднее удерживаться за ним. Что делать? Сзади — никого, впереди — тоже никого. Получается, терпеть? А терпелово в 100-километровой гонке может рано или поздно оч-чень плохо кончиться.

Наконец, мы добираемся до первого костра. Позади 45 километров. Я уже порядком измотан. Вам не приходило во время лыжной гонки есть селедку? Невероятное лакомство, доложу я вам. Маленькие кусочки чёрного хлеба (размером со спичечный коробок) с аккуратно уложенными на них кусочками прозрачной селедочной мякоти — я съел их штук пять или шесть.

— Кашу будешь?

— Угу, — только и могу сказать я с набитым селедочкой ртом. Мне наливают в большой полулитровый стакан жидкой манной каши, и я жадно запиваю этой кашей селедочное мясо.

Между тем, пока я тут развлекаюсь разносоломи пополам с молочными продуктами, Тадеуш уже перемазался жидкой мазью.

— Будешь перемазываться? — спрашивает он меня.

— Обязательно, — отвечаю я. Мазь к тому времени уже очень сильно сошла, последние километры мы шли на заметной отдале.

В то же время я лихорадочно рассуж-

рогах и просеках — там, где есть возможность жёстко толкнуться палками и прокачаться на ноге, а также на спусках. На спусках Тадеуш отчаянно... Чуть не написал «плужит». Нет, не плужит, тут лыжи в плуг не поставишь — нога зароется в снег. Тадеуш тормозит палками. Это утомляет, потому что, идя за ним, приходится тоже тормозить палками на простых, в общем-то, спусках. Я замечаю, что гораздо быстрее прохожу спуски. Перед очередным спуском он предупреждает меня:

— Осторожно, внизу будет резкий поворот.

И снова тормозит, тормозит, тормозит. Но я пренебрегаю советом, за что оказыва-

Официальный сайт Сафроновской гонки:
<http://aisafronov.narod.ru>

Где ещё почитать:
<http://www.afanas.ru/afanas/100km.htm>

Сайт Дмитриевской гонки:
<http://super-dmitriev.narod.ru>

ТАДЕУШ ЩЕПАНЮК, 47 ЛЕТ:

ТЕ, КТО ВЫИГРЫВАЕТ У МЕНЯ НА «ЛЫЖНЕ РОССИИ» ПО ЧАСУ, СЕГОДНЯ САМИ ПРОИГРАЛИ МНЕ ПО ПОЛЧАСА.

— Можно на «ты»?

— Конечно, столько вместе рубились...

— Почему у тебя такое имя? Поляк?

— Поляк, с Украины. Приехал сюда и начал ходить на лыжах с 1987 года.

— Что такое для тебя эта гонка? Сколько раз ты в ней участвовал?

— С 89-го года — всё время. Два раза пропустил — один раз заболел и один раз уехал в горы. Кроме того, где-то с 92-го участвую и в Дмитриевской. А в один год, когда была первая «Суперсотня» в 2002 году, я принял участие в трёх подряд 100-километровых гонках. Но в первый год нам сказали, что на «Суперсотне»

будет классика, ну, мы и приехали на намазанных лыжах. А там оказался конёк. Но мы всё равно вышли на старт, добежали.

— Это кто ж вам такое сказал, интересно?

— Да уж не помню. Но хорошо помню, что так хорошо намазался, что у меня жидкая мазь осталась на лыжах до конца гонки.

— Но доехал?

— Да, что-то часов за семь...

— У тебя есть какие-то особые чувства по отношению к этой гонке, или она для тебя одна из многих?

— Нет, для меня существует только эта гонка. Я на «Лыжне России» вот этим ребятам,

которые сегодня мне проиграли по полчаса — я им больше часа проигрываю. Больше часа! А здесь — я их.

— Но ты как-то лыжи готовишь обычно перед гонкой?

— В этом году не готовил. Мне и Сергей Поляков, и Антон Нестеров (это у нас есть такой очень сильный лыжник, он в этом году не смог сюда прийти) сказали, что лыжи парафинить не надо, надо идти на голых. Они не рекомендовали. Но я вообще-то почти никогда не парафиню, я этими навыками не владею.

— Но ты знаешь, я за тобой шёл, у меня палки проваливаются, лыжи проваливаются, а ты как бабочка над этими сугробами порхаешь. Как у тебя это получается?

— Сегодня повезло, что Серега сбился маленько с дороги, и мы с ним подольше прошли. И я видел, что у него тоже лыжи не держат, и что он просто работает на руках. И я понял, что сегодня надо именно так — работать на руках.

— А почему ты себе лапки не сделаешь какие-нибудь большие, прямо тарелки настоящие?

— Но это сегодня такое случилось — что палки так сильно проваливались, обычно бывает чуть лучше. А потом, большие кольца, если провалятся — как их потом выдёргивать? Наверное, сегодня оптимальными были такие вот лапки, как у Сереги Гаврика. Но я смотрел, ты сегодня пытался попеременным идти, и не получалось, правильно?

— Да, не получалось.

— Да. Но у тебя, кроме всего прочего, сегодня и лапки были самыми маленькими во всей нашей компании. Я, в общем, видел, что у тебя есть техника... А у меня есть... лапки (смеётся)!



ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ И ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖ



194295, Санкт-Петербург,
пр. Художников, д. 22/2.
тел.: (812) 517 02 70
(812) 517 92 08
факс: (812) 598 18 27
info@skiline.ru
www.skiline.ru

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

 **MADSHUS**

RED CREEK


ROSSIGNOL

CRAFT

SALOMON 

Benetton
technical wear

 **alpina**


odlo


Rei

 **ATOMIC**

 **BRIKO**

TOKO
THE WAX & CARE COMPANY

SINISALO

FISCHER 


RODE

SWIX


Rottefella

 **KAMA**

KV2

Ski*go

- ШИРОКИЙ ВЫБОР ЛЫЖ, БОТИНОК, КРЕПЛЕНИЙ, ПАЛОК, МАЗЕЙ, СРЕДСТВ УХОДА ЗА ЛЫЖАМИ.
- КОЛЛЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И АКТИВНОГО ОТДЫХА.

- ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ И ПОСТАВОК ПО КОНТРАКТАМ.
- ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН "СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ" В ЦЕНТРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.
- ТОРГОВЛЯ ПО ПОЧТЕ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ, СО СКИДКОЙ 10%

для элитных гонщиков

для лыжников-любителей

для походов и прогулок

для детей



СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ

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



▲ Первый костёр, приютивший нас после 45 километров пути. Это здесь нас накормили вкуснейшей селёдкой пополам с жидкой манной кашей. Это сюда Сергей Гаврик пришёл спустя 33 минуты после нас с Тадеушем. Увы, этот первый костёр стал для меня на этой трассе и самым последним...

даю: что делать дальше? Впереди ещё 55 километров гонки. Темп Тадеуша мне явно не по плечу. При этом я отчётливо понимаю, что сзади, скорее всего, ни в минуту, ни в трёх минутах нет никого (как потом выяснилось, так оно и было — на первый костёр Сергей Гаврик пришёл через полчаса после нас с Тадеушем).

Впрочем, мы чуть передохнули, поели, перемазались. И я принимаю решение идти дальше с Тадеушем. Тем самым, как потом выяснится, я подписываю себе смертный приговор.

Через несколько километров мы выходим к пересечению с Дмитровским шоссе.

Однако здесь надо не просто перейти асфальтовую ленту дороги, но и канал, пробежав по асфальту около трёх километров.

Тадеуш убегает. Убегает, чёрт побери, и я ничего не могу поделать! Мне бег в лыжных ботинках по асфальту в таком темпе даётся тяжело, и я всё больше и больше от него отстаю. Тем не менее, я пока ещё держу его в поле зрения. Более того, мне даже повезло — после пробежки по асфальту и нескольких километров по полям мы выезжаем на довольно протяжённый участок трассы, проложенной по леденистой дороге и там, где есть возможность жёстко толкнуться палками, я без труда накрываю Тадеуша одним хлёстким броском. Тадеуш оглядывается и, похоже, увидев меня снова у себя за спиной, сильно удивляется такой моей прыти.

Тем временем, мы оказываемся на окраине деревни. Лыжня, выходящая с околлицы в поле, неожиданно в поле же вдруг разворачивается и возвращается назад к околлице. Что за чертовщина? Тадеуш в замешательстве, я же чрезвычайно рад возможности встать, оперевшись на палки, и отдохнуть, пока мой товарищ мучительно ищет решение проблемы.

— А-а-а, вон куда! — Тадеуш издаёт победный клич. Оказывается, он углядел крошечную точку, карабкающуюся вверх по склону совсем на другом конце деревни. Выясняется, что в этом месте надо было повернуть налево и, проехав деревенской улицей, уйти на подъём совсем в другом конце деревни.

— Поляков, видно, тоже эту петлю по полю дал, — замечает Тадеуш. — Но смотри — он выигрывает у нас уже минут семь - восемь.

Но меня это не огорчает. Мне уже всё равно. Именно на этом кособоре с удиви-



САША ЧУРКИН, 55 ЛЕТ:

ТЫ ЭТОГО КОНОПЕЛЬКО СЮДА ПРИТАЩИ!

— Ты сам-то на лыжах катаешься?

— Да вроде бы мастер спорта был когда-то, типа того.

— Ну, а сотню хоть раз ходил? Например, ту же «Суперсотню»?

— Нет, «Суперсотню» я не могу пройти, я один из организаторов этой гонки.

— Во-о-от, видишь?! А за моими плечами их уже штук сорок! И самая из них похабная — это та, что я бежал в позапрошлом году у вас на «Суперсотне». Что, не понимаешь? Слушай сюда, смысл такой: вот ты здесь, на Сафроновской, едешь — ты король. Тут перед тобой открываются ландшафты, природа — ты отдыхаешь, душа поет. А ваша первая сотня...

Ну что вы делаете? Вы гробите людей. У вас раз — вжик, раз — вжик, раз — вжик (очень эмоционально изображает руками, как человека обгоняют один за другим другие участники). Ваша сотня — это дьявольское предприятие. Чего ты смеешься?

— Да нет, интересно, я просто первый раз слышу такой отзыв о нашей гонке.

— Да потому что у вас там участвуют одни чайники. Вот у вас там паспорта, марафонцы... Ты посмотри на этих вот людей, здесь, около костра: половина из них уже раз по двадцать прошла эту сотню, понимаешь? Сотню! Не то что какие-то там «полтинники». Да я, если хочешь знать, если на лыжах выхожу погулять, вообще меньше пятидесяти километров, как правило, не прохожу. Вот у вас там есть один, как его... Конопелько, что ли?

— Есть такой.

— Есть такой... Ты вот этого своего Конопелько сюда притащи, да пусть он посмотрит,

что такое настоящий марафон. Мастер спорта он, видите ли... Я вообще-то жил там у вас неподалеку от Битцы, знаю эти места. Я считаю, что вам вашу сотню надо немного... ослабить, что ли...

— То есть сделать не такую тяжёлую трассу?

— Да! Трасса должна быть — не больше километра подъём. Если ты мастер спорта, то ты должен это знать. А у тебя там подъёмы больше километра.

— Да?

— Да!!! Ты это делаешь специально, чтобы ломать людей. А у тебя не должно быть больше километра. У тебя там, правда, есть небольшие там вот это вот (снова показывает руками)...

— Перепады?

— Ну, назови их перепадами. Но всё равно не должно быть этого на сотне.

— Слишком тяжёлая трасса, что ли, не пойму?

— Да она не этим тяжела, пойми ты. Семь километров у вас там круг был, что ли?

— Да, в первый год было семь километров.

— И вот на этот 7-километровый круг вы загнали несколько сот человек, и тебя там сзади топчут, топчут, топчут, топчут (Саша употребляет несколько иное слово, но мы его воспроизводить здесь не будем)... У тебя там, понимаешь, всё, ради чего ты бежишь — твоя гордость, кураж оттого, что ты вышел на старт 100-километровой гонки — всё это... Ты меня понял?

— Понял.

— Ну вот, ты опять смеешься.

— Да я смеюсь оттого, что очень интересно тебя послушать.

— Да, ты послушай, тебе полезно будет. Вот ты пойми: если ты здесь выходишь на

тельными ямами и горбылями застывшей леденистой лыжни, по которой Тадеуш скачет, как коза по горным тропам, я понимаю, что дальше с ним не пойду. Я приплыл.

Что же делать? Впереди ещё — 45 километров гонки. Пройду ли я их? Смогу ли? В любой другой ситуации — наверное, да, прошёл бы. В конце концов, отсиделся бы у костра, отъелся, отдохнул. Но костёр уже позади, и я не знаю дороги. И, как ни крути, Тадеуш с его манерой то ли птицы, то ли бабочки порхать над лыжнёй меня основательно «накормил» на тех 55 километрах, что остались у нас за спиной.

Теперь, отпустив Тадеуша, я медленно-медленно бреду по лыжне, пытаюсь понять, что же мне делать дальше. Карты у меня нет (не догадался взять, хотя на сайте гонки карта выложена, и можно было запросто взять с собой распечатку). Хорошо хоть, хватило ума взять с собой мобильный телефон. Ещё очень долго я бреду по лыжне в ожидании хоть какой-то дороги (дорога — это населённые пункты, это автомобили, это рейсовые автобусы, это привязка к местности, это жизнь!!!). Наконец, выхожу. Выясняется, что я в Гришино, и ближайший автобус будет здесь только через час. Звоню жене. Она ещё только выехала из дома и сможет быть здесь не раньше, чем через полтора часа. Вот это точно — приплыл, по-другому не скажешь.

Я начинаю замерзать. Пытаюсь побегать, согреться. Голосовать не решаюсь — кто посадит человека с разбитым в кровь лицом с лыжами в жидкой мази в салон своего авто? Бегаю, машу руками, снова бегаю. Время тянется невыносимо долго. Кажется, через целую вечность на дорогу выходит Сергей Гаврик. Он обескуражен,

увидев меня. Предлагает всё-таки идти с ним. Но я понимаю, что впереди ещё 45 км, и Гаврик наверняка не капнул, как я. Я понимаю, что сегодня уже не только ему, но и кому бы то ни было не компания — Тадеуш накормил меня вполне основательно. Гаврик уходит в лес, я провожаю его тоскливым взглядом. Невесело.

И тут мне повезло. Увидев на остановке лыжника с номером на груди, притормаживает автомобиль.

— Что случилось, помощь нужна?

Выясняется, что мой спаситель, Ринат, тоже лыжник. Увидев на остановке лыжника с номером на груди, он просто остановился из любопытства. Лыжи с жидкой мазью его нисколько не смущают (Ринат говорит: в первый раз, что ли?), и он любезно соглашается подвезти меня по трассе навстречу жене. Более того, выясняется, что Ринат очень хорошо знает наш журнал, не вылезает с сайта www.skisport.ru, и во всех отношениях — наш человек. Так ко мне приходит спасение.

Через полчаса мы встречаемся с Леной.

— Ну что, теперь домой, горе-марафонец?

— Нет, на финиш, к костру.

— Не нагулялся ещё, что ли?

Нет, не нагулялся. Мне не терпится увидеть всех этих людей на финише, поговорить с ними, расспросить, как им бежалось. Мне не терпится увидеть всех их после 100-километрового пути по таким горбылям и неудобиям, после которых 50-километровый марафон «Лыжни России» воспринимается как детскую прогулку.

В лесу мы обнаруживаем небольших размеров поляну, на которой горят два костра, сложенные из толстых брёвен. Ока-

старт, то тебя лидеры обогнали вначале, ну и катитесь, ребята, привет! И дальше ты среди равных идёшь. Ну, там плюс-минус. А на сотне у тебя там... Тебе надо трассу по-другому готовить. Я же знаю там места — там за высоковольткой есть где разгуляться, есть где заложить хороший кружочек — километров тридцать, пятьдесят. Почему не делаете? А там ведь будет и равнинка, будет где отдохнуть людям. А вы заставляете людей: вверх-вниз, вверх-вниз. Нет, так тяжело, ты ломаешь народ. У тебя листок бумаги с ручкой есть?

— Да найдём сейчас, а для чего?

— Ты запиши себе всё, что я сказал, а то потом забудешь.

— Да, нет, Саш, я тебя и твои слова теперь во веки вечные не забуду.

— Ну вот, ты опять смеешься, а я тебе серьёзные вещи говорю.

— А ты вообще как сюда попал?

— Я-то? Я, вообще-то, из группы Дмитриева. Мы обычно для Сафоновской гонки лыжню тропим, а они — для нашей. К нам, например, Тадеуш часто приезжает побороться за первое место. Но его там в победители не пускают, у нас там есть ребята посильнее, это тебе не Поляков, далеко не Поляков.

— Что, посильнее ребят?

— Посильнее. У нас есть там Антон — парень молодой,

так вот у Антона он ещё ни разу не выиграл. Хотя, Тадеуш...

— Силён?

— Нет, он не силён... Он беспощаден к соперникам.

— Что, мочит, не разбирая дороги?

— Нет. Понимаешь, в чем дело?... Он не жалеет себя.

— Я с ним 50 километров проехал. И он меня накормил так, что я сошёл.

— Ну, ты ещё, значит, слабак с Тадеушем бороться. Вот ты на меня посмотри: видишь, я бежал с рюкзаком, в бахлах? Эти бахилы мне, между прочим, Антон Нестеров сшил.

— А рюкзак-то зачем, с ним же тяжело?

— Дело в том, что сегодня непонятно какая погода, а в рюкзаке у меня мази.

— Ну, в подсушок сложил бы.

— Так погода такая, что все возможные варианты мази никак не влезут в подсушок.

— Я сегодня как раз и погорел из-за того, что у меня не оказалось нужной мази.

— Вот именно. В такую погоду без мази — привет. Я дома очень внимательно смотрел — какую взять?

— Получился целый рюкзак?

— Целый рюкзак, да. Но у меня не рюкзак, у меня сидор простой.

— Нормально, не мешает?

— Не мешает. Я с ним как раз выиграл первое место, когда был помоложе, до 50 лет. А сейчас мне уже 55.

Российская лыжная торговая марка номер один

KARJALA

Мы делаем пластиковые лыжи с 1980 года

Оптовая продажа ООО «Нордик Спорт»

115432, Москва,

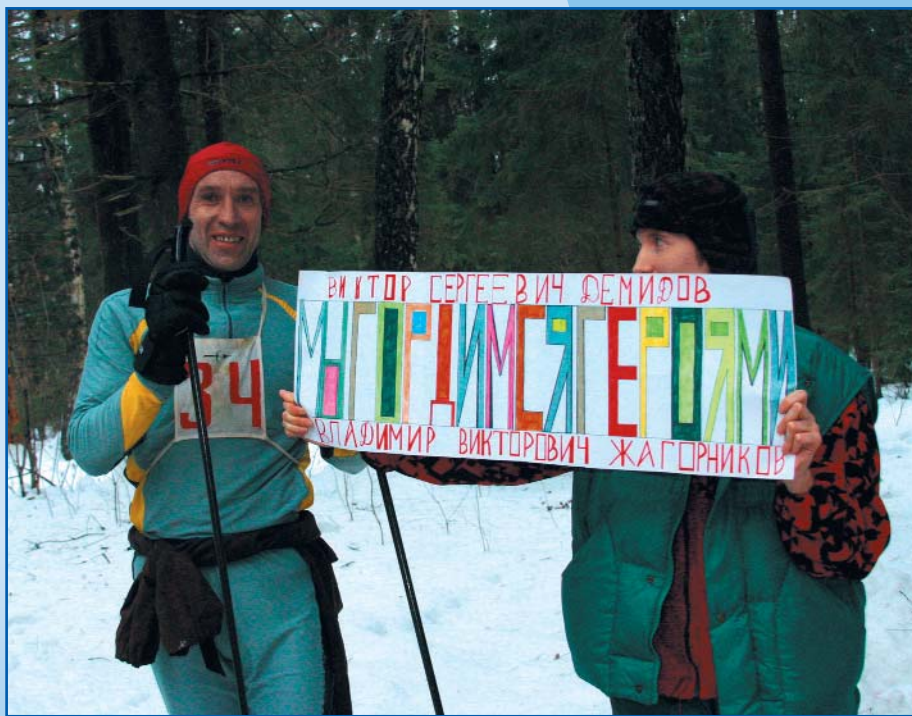
2-ой Южнопортовый пр. 12 а, стр. 13/1,

тел. (095) 747 19 91, факс (095) 279 92 77

E-Mail nordic@nordic-style.ru

www.karjalaski.ru





▲ А к этой фотографии и добавить почти что нечего, здесь и так всё понятно. У костра встречаются своих героев — Виктора Сергеевича Демидова и Владимира Викторовича Жагорникова. Страна должна знать имена своих героев!

зывается, только что финишировал победитель. Им, как и в несколько предыдущих лет, стал Сергей Поляков — наш с Тадеушем обидчик. Серега хлебает суп из жестяной миски, потом раздевается до плавок и начинает сушить вещи у костра. Вскоре финиширует Тадеуш и почти сразу за ним — Сергей Гаврик. Гаврик в ярости швыряет лыжи в снег:

— Ну, Тадеуш, если бы не лыжи, не уйти бы тебе сегодня от меня!

Все вокруг смеются, а Сергей не на шутку расстроен: действительно, проигрывая в начале гонки Тадеушу больше получаса, он потом методично, шаг за шагом, километр

за километром доставал и доставал Тадеуша и, кто знает, может быть, будь эта гонка протяжённостью не 100, а 120 километров, и обыграл бы его?

Через некоторое время финиширует Саша Чуркин — колоритнейший персонаж этой гонки, потом Вера Гурьева. Интервью со всеми этими людьми здесь же — в этом материале, так что нет смысла пересказывать то, о чём они рассказали мне. Уже в полной темноте продолжают финишировать люди, и они будут идти к этому костру на протяжении всего вечера и начала ночи.

Я вспоминаю Десногорский марафон, где многие участники тоже финишируют в ночи. Но там лыжники финишируют в темноте по трассе, по которой уже прошли днём дважды или трижды, по трассе, которую более или менее в течение дня изучили, запомнили. Здесь же каждый из участников идёт по лыжне первопроходом. От одной мысли о том, как люди идут по ночному лесу к какой-то там далёкой поляне с кострами в полной темноте по незнакомому лесу, становится не по себе.

Около восьми часов вечера народ начинает сниматься от костра. Теперь, после некоторого отдыха, надо пройти ещё 9 километров до железнодорожной платформы, дождаться электрички, добраться до Москвы, доехать на метро до дома, залечь в ванну... Всю следующую неделю эти люди будут жить и работать, находясь под впечатлением этой гонки, мысленно карабкаясь косогорами по неудобной, горбатой лыжне всё вверх и вверх от Дьяково. Всю следующую неделю и я буду мучить себя вопросом: почему сошёл? Неужели не было иного выхода? Не проявил ли я слабости? Можно ли было всё-таки дойти до финиша в этой гонке?

Вера ГУРЬЕВА:

ЧЕРЕЗ ЭТОТ МАРАФОН Я ВЕРНУЛАСЬ К ЛЫЖАМ.



— Я 14 раз участвую в этой гонке.

— И что, всегда выигрываете?

— Нет, бывала и второй. Иногда в страшной борьбе, здесь, перед финишем, но бывало и такое.

— Было обидно проигрывать на самом финише?

— Да, очень. Но обычно я одна из женщин здесь бегу сотку.

— А вот эта пожилая дама, которую я обгонял сегодня?

— Ах, да, и вот эта дама.

— Говорят, она очень рано утром выходит?

— Да, и представьте, ей за 60! Самое интересное, что она встала на лыжи года три назад — ВПЕРВЫЕ!

— Что, как раз по поводу этого марафона?

— Стала кататься, увидела участников этого вот марафона, тут же приняла решение участвовать.

— Во сколько же она сегодня вышла?

— Думаю, что часов в 6 утра.

— И придёт ночью?

— Думаю, да. Костёр тут, правда, будет гореть, ждать её; чай, еда будут, но людей, скорее всего, она уже никого не застанет.

— Вера, но что вас заставляет сюда ехать каждый год? Лыжня ведь горбатая...

— Да.

— Палки проваливаются...

— Да!

— И кусты бьют по морде...

— Да!!! Но через этот марафон я вернулась к лыжам.

— Вы раньше занимались лыжами?

— Да, когда-то очень давно, лет 30 назад. Это было очень давно, в детской спортивной школе. А потом получилось так, что я лет 10 вообще на лыжи не вставала, и случайно оказалась в этой компании, случайно стала кататься, и случайно пробежала марафон, даже не заявляясь, поскольку была уверена, что эту сотку не пройду. И я в 1991 году пришла, дошла, и заняла почётное последнее место. И после этого стала бегать её регулярно.

— Я сегодня сошёл, не буду говорить из-за чего, это не важно...

— Это всё же очень непривычная трасса. К ней надо относиться определённым образом. Надо относиться спокойно ко всему этому безобразию — к дорогам, посыпанным песком, проваливающимся палкам, горбатой лыжне.

— А вы умеете относиться к этому всему спокойно?

— Да вроде бы привыкла. Хотя, всё равно раздражает.

— Так, как в этом году, палки каждый год проваливаются?

— Каждый год по-разному, бывает и пожестче, но в основном палки проваливаются всегда. Здесь надо особые палки покупать для участия в этой гонке — подлиннее, из-за того, что они проваливаются, и с большим туристическим кольцом.

— На следующий год опять поедете?

— Наверное, да. Здесьняя сотка — это святое. Я вообще-то сейчас каждый год принимаю участие в четырёх-пяти марафонах.

— А в каких марафонах вы в этом году принимали участие?

— В Кузнецком, Токсовском... Хотели принять участие в Тартуском марафоне, но его отменили.

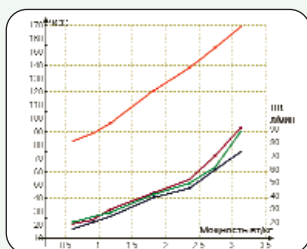
— А в «Суперсотне» слабо принять участие?

— Наверное, наверное. Но не в этом году.

ПУСТЬ ВАШ POLAR® РАБОТАЕТ ПО МАКСИМУМУ

Контроль АНП во время тренировки.

Сначала отмечу, что этот способ также может не работать у квалифицированных спортсменов в состоянии спортивной формы. А теперь к сути. Если ЧСС на АНП достаточно далека от ЧСС максимальной, то чаще всего на графике легочной вентиляции при тестировании существует резкий перелом — кривая резко уходит вверх. Взглянем на рисунок. Верхний график красного цвета — график ЧСС. Нижние три графика — это графики легочной вентиляции в разное время. Верхний — в ноябре, средний в декабре, нижний — в январе. График ЧСС оставался практически таким же, поэтому приведен один. По точкам, где наблюдается перелом на графике легочной вентиляции видно, что в ноябре ЧСС на АНП была в районе 140, в декабре сдвинулась к 155, а в январе ЧСС на АНП стала наверняка больше 165-170.



Субъективно этот перелом на графике ощущается как довольно резкое усиление дыхания. Сначала по

мере увеличения скорости дыхание усиливается плавно, а потом при небольшом увеличении скорости дыхание усиливается значительно. Поэтому на лыжне можно ловить эти ощущения и при этом смотреть на монитор ЧСС — так можно приблизительно определить ЧСС на АНП. Соответственно по мере роста спортивной формы момент резкого усиления дыхания будет возникать на большем пульсе. Это можно использовать как показатель роста тренированности. (Разумеется, если ЧСС покоя и в тестах при этом относительно стабильна. Для новичков, у которых прогресс тренированности выражается в том числе и в снижении ЧСС покоя и во время тренировки, такое косвенное определение АНП, конечно, не будет служить объективным показателем.) А регулярно тренирующийся спортсмен может обнаружить этот эффект во время первых выходов на снег. В это время обычно начинают активно работать мышцы, которые были мало задействованы в предсезонной подготовке — приводящие мышцы бедра, мышцы, фиксирующие положение стопы, особенно камбаловидная, и другие. Первое время они начинают закисляться на небольшой мощности (скорости), и фактически определяют АНП. Поэтому в первые выходы на снег и ЧСС непривычно высокая, и момент резкого увеличения дыхания наступает на относительно невысокой ЧСС. Но у этого спо-

соба косвенного определения АНП есть существенные ограничения. По мере роста спортивной формы рост легочной вентиляции становится более плавным. Если посмотреть на нижний график легочной вентиляции — то там нет перелома, поэтому и не будет этого резкого усиления дыхания. Так что АНП в этом состоянии поймать по субъективным ощущениям дыхания не удастся.

Зоны ЧСС.

Обычно зоны ЧСС привязывают к ЧСС максимальной. И определяют, например, что зона ЧСС с 60% до 70% от ЧСС максимальной является такой-то по своему воздействию. Или что-нибудь подобное. Реально при анализе воздействия нагрузки на организм достаточно иметь три опорные точки — ЧСС макс, ЧСС на АНП и ЧСС на АЭП. Соответственно, по-хорошему, зоны нужно привязывать к этим точкам. Но у кого-то АЭП и АНП очень близки, у кого-то очень далеки, по разному относятся к ЧСС максимальной. И, кроме того, что эти параметры индивидуальны для каждого, они еще и достаточно подвижны во времени по мере роста тренированности или наоборот. Поэтому статично определенные зоны ЧСС не очень хороший советчик при проведении тренировок. Следите за мышечными ощущениями, за характером дыхания, смотрите на монитор ЧСС, соотносьте субъективные ощущения с его показаниями. Как говорил Бьёрн Дали, — не надо становиться рабом монитора. Это не хозяин, а прекрасный инструмент установления обратной связи со своим организмом. Учитесь матчать (физиологию и другие связанные дисциплины) — и тогда сможете лучше понимать, что говорит вам ваш верный помощник.

Александр ВЕРТЫШЕВ.

Материал публикуется на правах рекламы

ПРЕВРАТИ ИНФОРМАЦИЮ В СКОРОСТЬ



Самая функциональная спортивная модель. К олимпийским результатам — вместе с POLAR.

POLAR®

МОСКВА (095): магазин "ФИТНЕС ДОМ" 956-5000; Сеть спортивных магазинов "ЭПИЦЕТР" «Рамстор Сити» 799-9793, «Рамстор 2» 937-2667, «Рамстор 3» 933-8966, «Рамстор Марьино» 348-1900; «POLAR TEAM» 406-1506; Салон "ASICS-BETA" 737-7914; «ФК ПРАКТИКА» 582-1281; магазин "ВЫСШАЯ ЛИГА" 937-7884; Торговый комплекс "ГРАНД" 723-8001 (доб. 1126, 1233); магазин "АЛЬЯНС СПОРТ" 213-8385, 214-6992; магазин "ЮВЕНТА СПОРТ" 196-0497; "АТЕМИ" 961-0022; "ВАРИАНТ СПОРТ СЕРВИС" 315-3547; магазин "КОРОЛЕВА СПОРТА" 772-5902. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812): Магазин "ФИТНЕС ДОМ"; Магазин "СПОРТИВНЫЙ НА ЛИТЕЙНОМ" 279-8757; "HELP" 303-9492. ЕКАТЕРИНБУРГ (343): ФК "ЭКСТРИМ" 370-8455; "МАНАРАГА" 374-9016. КАЗАНЬ (8432): Магазин "СПОРТ-СКАТ" 387-050; "ДЕЛЬТА" 185-760. КРАСНОДАР (8612): "ВЫСШАЯ ЛИГА" 558-618. МУРМАНСК (8152): С-КЛАСС 423-838. НОВОСИБИРСК (3832): Спортивный магазин "КЛАССИК СПОРТ" (Олимп) 434-680. ПЕРМЬ (3422): ТД "СПОРТ" 440-910. РОСТОВ-НА-ДОНУ (8632): Сеть магазинов "РЕАЛ" (Реал-Спорт) 345522. САМАРА (8462): Магазин "АКТИВ СПОРТ" 323121. САРАТОВ (8452): Клуб-магазин "ОРАНЖ ФИТНЕС" (Макс Плэйер) 459-596. ТЮМЕНЬ (3452): "ЛИДАН" 327-482. УФА (3472): "АЛЬ САР" 356-383. ЧЕЛЯБИНСК (3512): Спортивный магазин "МАСТЕР СПОРТА" 65-90-31. ЯРОСЛАВЛЬ (0852): "WEIDER SPORT" 320-595.

Эксклюзивный дистрибьютор — компания МФитнес

Москва (095) 974 1234

С-Петербург (812) 320 6616

Киев (044) 531 4565

www.polar-russia.ru

info@mfitness.ru



▲ Финишный костёр. Здесь сразу по прибытии вам нальют рюмку коньяка, и вы сможете выпить за победу — над собой, над трассой, над соперниками, над неудачной смазкой, над собственной слабостью. И вы выпьете за то, что смогли это, сделали! А потом заботливые руки протянут вам стакан горячего чая и миску супа. И вы будете долго-долго сидеть у костра, рассказывая и вспоминая, вспоминая и рассказывая, а темнота и всё более и более наваливающаяся смертельная усталость будут вам отчаянно сигнализировать — пора домой. Но всё равно вы будете ещё долго-долго сидеть у костра, встречая выныривающие из темноты лица радостными возгласами:

— А, вот и Сергей! (Виктор, Володя). И только часов в восемь в кромешной тьме от костра потянутся к платформе Морозки усталые люди, оставшиеся в лесу непотушенные костры, горячий чай и пищу для тех, кто придёт сюда значительно позже.

* * *

Хотите верьте, хотите нет, но у меня и сейчас, почти год спустя, всё время стоит перед глазами этот горбатый подъём после Дьяково (кажется, всё-таки именно так называлась эта деревня). Точнее, подъём-то как раз — как подъём. А вот лыжня — вся в ямах, неудобно застывших буграх после прохождения здесь Дмитриевской бригады по оттепели — вот лыжня эта стоит у меня перед глазами как в граните. Ну как по такой лыжне можно бегать?!!

Хочу ли я ещё раз принять участие в этой гонке? Не знаю. Скорее нет, чем да. Это не лыжная гонка в привычном нам понимании

этого слова, это что-то другое. Но, странное дело, я уже заметил среди своей обуви старенькие кроссовки с отклеившейся подошвой, которые в любой другой ситуации должны были отправиться в мусорный ящик. Теперь они продолжают жить своей жизнью в ящике с обувью, словно намекая: «Меня не жаль будет оставить в электричке Москва — Зеленоград». И, странное дело, рука не поднимается их выбросить...

Зайдя однажды в спортивный магазин, я вдруг поймал себя на мысли, что ноги сами понесли меня в отдел туристического снаряжения, где я начал перебирать в руках алюминиевые палки с огромными, словно лопухи, белыми лапками из дешёвенького пластика. К чему бы это?

...Подобно бабочкам порхая,
Мы шли с Тадеушем вдвоём,
Пока один не стал...

Кем там он стал?..



▲ Каждый год Сергей Поляков дарит электричке «Москва — Зеленоград» одну пару старых кроссовок.

И эти кроссовки... Эти кроссовки с отклеившейся подошвой, так уверенно, так бесцеремонно расположенные в моём обувном ящике по соседству с вполне приличной обувью... Что прикажете с ними делать?..

Иван ИСАЕВ.



Александр Иванович САФРОНОВ:

ЕСЛИ МЫ НЕ ПРОЛОЖИМ ЛЫЖНЮ, ТО КТО ЕЁ ПРОЛОЖИТ?

— Сафроновская гонка проводится в честь вашей, стало быть, фамилии?

— Получается, что так. Но её, вообще-то, начал проводить Александр Хананович Синельников. И в первый раз это было в 1977 году. Маршруты были разные, и они учитывали специфику наших походов — проводились в рамках походов выходного дня. То есть поход — 100 км за один день.

— А вы туристы?

— Да, мы туристы. Но к нам иногда приходят и настоящие лыжники, спортсмены. Но проводят гонку клуб туристов. Ходили разные расстояния — 45, 75...

Видим, что время остаётся, решили попробовать 100. И в 1977 году в первый раз провели. Тогда у нас даже не было номеров, сидели на кострах, отдыхали, но Синельников всегда подсчитывал — кто первый, кто второй.

— А как готовится эта трасса? Вы её готовите накануне, за неделю, за месяц?

— Готовить начинаем примерно за месяц. Проходим все участки в рамках похода выходного дня. Сначала дважды проходим первый участок в 45 км, от Поварово до Морозок. И один раз проходим от Морозок до Радонежа и Туриста. Лыжню прокладываем сами. Много ведь разных диких туристов ходит по лыжням, но если мы не проложим лыжню, то никто уже здесь не пойдёт. Они все привыкли идти по готовой лыжне.

— А что, правда, что у вас нельзя участвовать в гонке, если не участвуешь в подготовке лыжни?

— Нет, не так. Можно.

— Мне Сергей Поляков сказал об этом.

— Да нет, мы такого жёсткого принципа не придерживаемся. Самое главное, чтобы лыжня была подготовлена накануне, в субботу, перед гонкой. Раньше этого не было, и поэтому приходилось даже во время 100-километровой гонки прокладывать лыжню. Поэтому лидерам приходилось работать вовсю, а задний шёл по уже проложенной лыжне.

— А лыжники обычно участвуют в вашей гонке?

— Да нет, в основном туристы, те кто ходит со мной в походы.

— То есть Сергей Поляков у вас — залётная птица?

— Но он давно здесь появился. Первый раз, когда он пришёл, он, естественно, маршрута не знал. Я тогда ещё силен был, и он всю гонку так вот за мной шаг в шаг и прошёл. И мы пришли с ним на финиш — я был седьмой, а он восьмой. А теперь лыжня у нас готовится так: мы просим другую туристскую группу пройти накануне три участка: от Поварово до Морозок, второй участок — от Морозок до Радонежа, и третий — от Радонежа до Туриста.

— Сколько человек у вас обслуживает гонку?

— Примерно тридцать человек. У нас четыре пункта питания и примерно по семь человек на каждом.

— Какой-то лимит времени у вас есть, вы до темноты ждёте участников?

— До 8 часов вечера. Но, честно говоря, это не оговаривается никак. Сейчас вот после 8 начнём расходиться, и оставляем здесь костры, питание, еду, а запоздавшие участники будут подходить и подходить.

Чтобы понять, что действительно необходимо спортсмену, нужно самому заниматься спортом. Ведь только он точно знает, что чувствует его тело во время занятий. Термобелье ОДЛО проектируют люди, которые сами активно занимаются спортом и знают, что значит тренироваться и в дождь, и в холод, вне зависимости от погодных условий и времени суток. Через личный спортивный опыт ОДЛО предлагает высокофункциональное термобелье и одежду, максимально приспособленную к нуждам спортсменов.

«Мы устанавливаем высочайшие стандарты качества для материалов, которые используем при конструировании и пошиве нашего термобелья. Наша цель — предоставить потребителю удобную, качественную одежду, которая удовлетворит потребностям самого требовательного покупателя. В термобелье ОДЛО вы будете чувствовать себя и свои движения, а не одежду, надетую на вас. Ведь наш девиз — «ОДЛО — страсть в спорте».

Одд Лоттерфуд,
основатель и владелец
марки ОДЛО.

Тело человека — это совершенное законченное создание. Оно реагирует на все внешние воздействия. Оно замерзает и потеет. Оно нуждается в тепле и свежем воздухе. В нужное время и в нужном количестве. Это все одна сторона медали. С другой стороны — запросы и желания спортсмена. Он хочет двигаться. Он хочет испытать себя. Он хочет перебороть себя в трудный момент. Или просто получать удовольствие от движения.

Термобелье в наших широтах — вещь не просто теплая, а необходимая. Особые требования предъявляются спортсменами — ведь при занятиях крайне необходимо сохранять тепло и сухость тела, в противном случае простуда гарантирована.

Термобелье ОДЛО изготовлено из высокотехнологичных материалов, сохраняющих все преимущества натуральных волокон, одновременно устранив их недостатки. Микроволокно ОДЛО — это высокотехнологичное волокно на основе полиэстера, которое обладает рядом неоспоримых преимуществ:

- оно на 10% легче хлопка, значит, Вам будет в нем комфортно и легко;
- за счет гладкой и плотной структуры нити термобелье ОДЛО практически не впитывает влагу. Ткань из хлопка набирает влаги в 17 раз больше. Подумайте, нужна ли вам лишняя нагрузка в виде мокрой, прилипающей к телу, охлаждающей майки?
- специальная структура волокна устраняет эффект «наэлектризованности» — традиционной проблемы обычного полиэстера;
- микроволокно ОДЛО имеет отличные эластичные свойства, а значит, вы не скованы в движениях, вы обладаете полной свободой заниматься любым самым активным видом спорта;
- ткани из микроволокна ОДЛО не выцветают под действием солнечных лучей и не «красятся» в процессе стирки. Кстати, о стирке:
- термобелье ОДЛО можно стирать при температуре воды 95°C. Белье из хлопка после такой стирки меняет свою форму и окраску.



Все термобелье ОДЛО производится с технологией Эффект (Effect). Ткань «ОДЛО ЭФФЕКТ» содержит микроскопические керамические частицы, к которым прикреплены ионы серебра. При появлении бактерий, распространяющих запах пота, ионы серебра внедряются в их структуру на клеточном уровне. Это приводит к быстрой гибели

бактерий в связи с невозможностью их дальнейшего размножения. Благодаря этому, термобелье ОДЛО с технологией «Эффект» обладает антибактериальным действием и предотвращает распространение запаха пота. «Эффект» не перестает работать после стирки — ионы серебра внедрены в ткань на молекулярном уровне, т.е. «смыть» их невозможно.



Термобелье ОДЛО легко подобрать: модели верха и низа идеально сочетаются по цвету. В отличие от конкурентов, ОДЛО наравне с традиционными цветами, предлагает и более модные, яркие или пастельные тона термобелья, удовлетворяя тем самым потребности как консервативных, так и молодых, склонных к новшествам клиентов.

В коллекции ОДЛО вы также найдете и термомаски, и термоперчатки, и термоноски, которые сделают ваше пребывание на воздухе комфортным и приятным.

Цветовая кодировка упаковки позволит вам просто сориентироваться в подборе необходимого именно вам термобелья:



Голубая упаковка — серия «кул» (cool) — сверхлегкое термобелье для весны, лета, осени. Сохраняет тело сухим, обеспечивает хорошую вентиляцию и доступ свежего воздуха. Быстро сохнет.



Оранжевая упаковка — серия «лайт» (light) — всесезонное термобелье, универсально. Создает первый слой, выводящий влагу, и дает комфорт. Можно использовать как при относительно высокой, так и холодной температуре.



Красная упаковка — серия «ворм» (warm) — зимнее термобелье с высокими теплоизолирующими свойствами. Хорошо транспортирует влагу с поверхности кожи. Дает полную свободу движений. Сохраняет тепло даже если вы остановились во время тренировки.



Лиловая упаковка — серия «икс ворм» (x-warm) — сверхтеплое зимнее белье для крайне низких температур. Дополнительный слой флиса в области почек, поясницы, коленей и ягодиц обеспечивает двойную защиту от холода.



«Экипировка ОДЛО на протяжении последних лет является неизменным спутником моих побед. Большой ассортимент одежды, предоставляемый компанией ОДЛО, помогает без труда подобрать необходимые мне вещи. Постоянное стремление компании к новым вершинам в производстве одежды для спорта, оригинальный дизайн и технологические новшества помогают мне сделать единственно правильный выбор. Мой выбор — ОДЛО!»

Юлия Чепалова,
Двукратная Олимпийская
чемпионка



Э. МЯНТЮРАНТА — ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МУТАНТ?

Это вовсе не «страшилка» для почитателей спорта, и не угрожающий прогноз развития допинговых технологий, и не приговор спортивному прогрессу. Это всего лишь факт из истории, причем 20-го века. Именно прошлого столетия, а не нынешнего 21-го, и речь идет не об опытах на главных допинговых полигонах — велоспорте, легкой и тяжелой атлетиках, а о лыжных гонках.

СПРАВКА «Л.С.»

Эритропоэтин — это человеческий гормон, продуцируемый преимущественно в печени. Он стимулирует формирование красных кровяных телец в костном мозге. Высокое содержание красных клеток в крови увеличивает её возможности транспортировки кислорода к мышцам и тканям. Эти свойства крови важны при физической нагрузке особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости.

Когда организм испытывает дефицит кислорода, что проявляется при физическом напряжении, то выделение ЭПО активизируется. Мышцы и ткани, не получающие достаточного количества кислорода, сигнализируют печени о необходимости увеличить производство ЭПО. Если в крови хватает кислорода для обеспечения жизнедеятельности, то выделение гормона уменьшается. Так происходит саморегуляция количества эритропоэтина организмом. Больные люди, например, с поражением печени, могут испытывать дефицит ЭПО, и тогда им вводят искусственный гормон. Синтетический ЭПО был изобретен в конце 80-х для лечения

тяжелых заболеваний.

Спортсмены стали применять синтетический ЭПО для увеличения естественных кислород-транспортных возможностей организма, нарушая таким образом свой естественный гормональный фон. Лекарственная инъекция заставляет организм производить дополнительное количество красных кровяных телец сверх нормы, сверх внутреннего баланса. В чем опасность такого внешнего гормонального воздействия? Кровь становится более вязкой, насыщенной, концентрированной. Вот почему пациенты, принимающие ЭПО, постоянно обследуются на предмет угрозы образования тромбов, закупоривания сосудов.

Вскоре после изобретения синтетического ЭПО стали известны случаи его применения и в спорте. Врачи утверждают, что смертельные случаи, вызванные использованием нового гормона, наблюдались в основном среди юных спортсменов. До сих пор как следует не изучены побочные эффекты после ЭПО-гормональной терапии.

В геном мышцы учёные добавили ген, отвечающий за рост так называемых «медленных» мышечных волокон. Именно эти волокна продуктивнее всего работают у марафонцев, лыжников и т.п. Через две недели модифицированная мышца смогла пробежать вдвое большее расстояние, чем обычная. Как быстро эти технологии придут в спорт высших достижений?

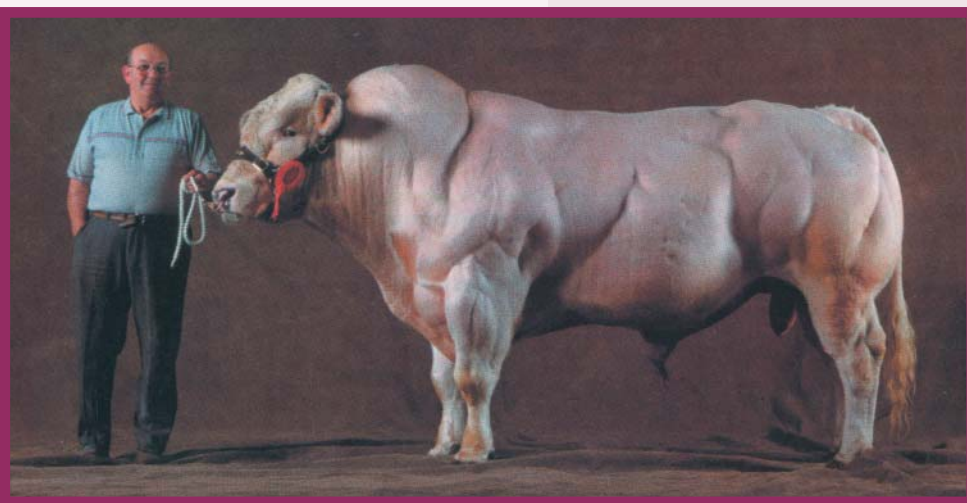
Знаменитая порода бельгийских голубых быков демонстрирует результаты генных мутаций. У этих искусственно выведенных (не путать с клонированием) быков-культуристов почти отсутствует жировая прослойка. ▶

Последние летние игры XXVIII Олимпиады в Афинах не стали ожидаемым откровением в пресловутой борьбе с допингом. Самые продвинутые контрмеры не увеличили процент нарушителей фармакологических правил. Прежняя устойчивая статистика подтвердилась и в Греции: как и раньше, в среднем 1% допинговых проб дал положительный результат. А общее количество тестов было беспрецедентно большим — около 3 тысяч. Практически каждый второй олимпиец прошел независимую допинговую экспертизу помимо дополнительной проверки силами национальных олимпийских комитетов. Что же получается? Огромные деньги, затраченные на проведение мощнейшей антидопинговой кампании, на создание новой крупной организации — Всемирного Антидопингового Агентства — не оправдались? И вот теперь заговорили о новоизобретенной «чуме».

В войне с допингом открывается другой фронт: генетический. Некоторые специалисты уверяют, что афинская Олимпиада была последней без участия атлетов-роботов, спортсменов, подвергшихся генной терапии с целью избирательного совершенствования отдельных физических качеств. Другие эксперты дают более сдержанный прогноз: генный допинг заработает в спорте не раньше Олимпиады-2012. Ясно одно: генный допинг — не миф и не отдаленная перспектива.

А вот любопытные и даже сенсационные факты, обнародованные в журнале «Scientific American», намекают, что театром новых военных антидопинговых действий могут оказаться зимние Игры, и фантастические сценарии спортивных баталий между суператлетами, сверхчеловеками порой списаны с исторических событий.

Финский лыжник Ээро Мянтюранта (Еэро Mantyrananta) известен и тем, кто никогда его не видел, но хотя бы немного интересовался историей лыжных гонок. Двукратный олимпийский чемпион 1964 года, двукратный чемпион мира (1962 и



1966 г.г.), один из легендарных исторических персонажей в своем виде спорта. Павел Колчин, которому довелось посоревноваться с Мянтюрантой, с пиететом вспоминает о финском чемпионе. Павел Константинович всегда ревностно относился к культуре движений, к рисунку лыжного хода. По мнению советского лыжного патриарха Мянтюранта на лыжне был близок к идеальным образцам той лыжегоночной техники, что больше напоминала беговой вариант передвижения на лыжах с высокой частотой шагов. Колчину запомнилась и великая трудоспособность финна, подмеченная в тренировочных занятиях. Наш знаменитый лыжник и тренер даже прощает Мянтюранте чрезмерную жесткость по отношению к соперникам: известны случаи, зафиксированные на фото- и киноплёнке, когда финский гонщик не просто оттеснял, а даже грубо отталкивал на лыжне конкурентов. В пострадавших от горячего финского парня побывали и сам Павел Колчин, и его знаменитый воспитанник Вячеслав Ведин. Однако то были не самые показательные эпизоды в карьере лучшего лыжника мира начала 60-х.

Спустя много лет после побед Э.Мянтю-

ранты ученые обнаружили другие источники его успехов, а точнее — исключительной выносливости финского спортсмена. Природная генетическая мутация, отмеченная у большинства родственников Мянтюранты, позволяла ему легче переносить нагрузки, связанные с проявлением выносливости. В силу необычных физиологических особенностей он лучше, эффективнее адаптировался к усталости, потому что его организм обладал гораздо более высоким уровнем красных кровяных телец, ответственных за доставку кислорода к мышцам. В сравнении с другими спортсменами, не говоря уже об обычных людях, он обладал более продуктивной кислород-транспортной системой, которая имеет определяющее значение в противостоянии утомлению, в развитии выносливости организма. Ученые утверждают, что даже прием самого мощного современного препарата и скандально известного ЭПО (эритропоэтина) не позволит достичь того уровня насыщенности крови кислородом, что обладал организм Мянтюранты.

Природа одарила весь род Мянтюранты уникальными способностями. И действительно, несколько членов его семейства в разное

Современные антидопинговые методики надежно определяют присутствие в организме искусственного ЭПО.

Что такое ДИНЕПО (DYNEPO)? Этот препарат позволяет очищать, маскировать использование ЭПО. Точно также действует другая субстанция, печально известная после чемпионата мира по лыжным гонкам 2001 г. в Лаhti и зимних Олимпийских игр 2002 г. в Солт-Лейк-Сити — NESP. Эти лекарства позволяют реже, но не менее эффективно применять ЭПО. Нынешние тестовые допинговые процедуры уверенно обнаруживают DYNEPO и NESP.

автoБАГАЖНИКИ

для всех типов автомобилей

Крепления для перевозки лыж и сноубордов

Новая серия недорогих боксов "Ocean"

Крепления для перевозки велосипедов

Приглашаем к сотрудничеству региональных представителей!

Официальный дистрибьютор THULE в России ЗАО "Туле-Авто" www.thule-avto.ru

Москва, Пр-т. Мира 73, т. (095) 517-65-18 Профсоюзная ул. 18, т. (095) 730-21-55 e-mail: office@thule-avto.ru

Николай АНИКИН

олимпийский чемпион 1956 г.,
дважды бронзовый призер Олимпийских игр 1960 г.,
серебряный призер чемпионата мира 1958 г.,
тренер сборной СССР



— Он был бескомпромиссным на лыжне. Я имею в виду его напор, агрессивность, безжалостность к себе. Насколько мне известно, Мянторанта тренировался очень много. Мы с уважением относились к нему и, по-моему, будучи уже знаменитым лыжником, он не задавался, не показывал пренебрежения к соперникам. Его отличала особенная техника, и мы тщательно её анализировали. Нет, не копировали, но старались понять, почему он ходит с высокой частотой движений при относительно большом росте. Выдерживать такой темп на протяжении долгого времени ему позволяли, на мой взгляд, обильные и интенсивные тренировки. У нас не было никаких предубеждений в его адрес по поводу супервозможностей, хотя разговоры о необыкновенно высоких функциональных показателях финна до нас доходили.

Вячеслав ВЕДЕНИН

обладатель семи медалей Олимпийских игр
и чемпионатов мира,
двукратный олимпийский чемпион 1972 г.,
чемпион мира 1970 г.



— Чего только не придумают эти ученые. Я знаю Мянторанта как великого труженика, и это — главное объяснение его побед. Скажите, много ли есть спортсменов не только в лыжных гонках, а вообще во всей мировой истории, которым при жизни воздвигали памятники? Мянторанта — один из этих немногих, и у себя на родине он считается настоящим национальным героем. Я не верю всем этим исследованиям и предположениям в его адрес.

Игорь ВОРОНЧИХИН

дважды бронзовый призер Олимпийских игр 1964 г.,
многократный чемпион всемирных Универсиад,
тренер сборной СССР



— В наше время личное общение с иностранцами не приветствовалось, да и языковой барьер мешал обычному знакомству или диалогу. Так что мои персональные контакты с Мянторантой ограничивались, в основном, короткими приветствиями на тренировках или соревнованиях. Но вот однажды на Олимпиаде в Инсбруке после «тридцатки», на которой мне досталось 3 место, я был сначала слегка напуган, а потом приятно удивлен неожиданным визитом Мянторанты. Вечером после своей победы он пришел ко мне в гостиничный номер и поздоровался «бронзой». Оставил на память сувенир и цветы. С тех пор мы гораздо чаще улыбались друг другу при встрече и приветливо общались, насколько позволяло знание иностранного языка. Никаких подозрительных или необычных особенностей в его поведении, тренировочных методах я не замечал. Он — великий лыжник и по достижениям и по отношению к лыжному делу. А что касается его сверхспособностей, то мы слышали что-то об этом тогда, но если человеку природа подарила такие возможности, разве он виноват? Между прочим, и у меня в моменты отличной готовности показатели гемоглобина были очень высокими — одними из самых высоких в сборной СССР.

время добивались неординарных успехов в видах спорта «на выносливость». Вероятно, организм вырабатывал естественным образом повышенное количество эритропоэтина со всеми вытекающими физиологическими последствиями, обусловившими заметное превосходство спортсмена в циклических видах спорта. В нормальной физиологии такой «подарок природы» считается редким отклонением, вот почему в ученых кругах носители диковинных способностей зовутся «натуральными, естественными мутантами».

Вот другой, совсем свежий и показательный пример. Серебряный призер Олимпийских игр 2004 г. в Афинах в гонках на горных велосипедах испанец Хосе Антонио Эрмида вознамерился отыгаться у чемпиона на первенстве мира спустя пару недель после Олимпиады. Однако предстартовый кровавый тест остановил жаждущего реванша испанца. Уровень гемокрита превышал у него допустимый лимит в 50%, а значит, от участия в чемпионате Эрмида был отстранен. Раздосадованный испанец подал протест, собрал пресс-конференцию, на которой поведал свою незабываемую историю. У него с рождения показатели гемоглобина и гемокрита крови были высокими, пограничными, близкими к тем, что сейчас считаются допустимой величиной. Такими же особенностями отличаются многие его родственники, включая и родителей. Эрмида предупреждал ранее руководителей международной велофедерации о своей нестандартности, однако не настоял на получении специального разрешения-допуска, за что и пострадал на чемпионате мира. Дальнейшие антидопинговые процедуры в случае положительного предстартового кровавого теста предусматривают обстоятельный анализ (в том числе урины) на присутствие запрещенных препаратов и отстранение, но не дисквалификацию подозреваемого на 15 дней. Моча испанца оказалась кристально чистой, как и все другие анализы показали отрицательный результат. Следов допинга не найдено, протест тем не менее не удовлетворен, спортсмен остался пострадавшим. А международная федерация решила пока только рассмотреть возможность допуска

к соревнованиям Хосе Антонио Эрмиды при пограничных показаниях гемокрита. Вполне может статься, что его карьера вынуждена будет завершиться.

Исследователям известны и другие примеры фамильного природного физического превосходства, однако по понятным причинам они не называют имен суперспортсменов. Среди наблюдаемых много действующих атлетов.

Если такой мутант появляется сегодня на соревнованиях, то его просто не должны допускать к старту. Он не прошел бы первую контрольную проверку. Однако расхождение некоторых параметров формулы крови — ещё не доказательство фармакологического вторжения в организм, но повод для более обстоятельного изучения личности. Продолжительное наблюдение потом всё равно подтвердило бы постоянно высокий уровень кислородной насыщенности крови у спортсмена. Какое решение вынесли бы чиновники? Вряд ли осмелились на пожизненную дисквалификацию. Это грубое нарушение прав человека. Скорее всего, никаких запретов не последовало бы, а незаурядные природные данные, несоответствующие действующим правилам, остались бы информацией для служебного пользования. Секретные материалы всё равно стали бы достоянием гласности. И тогда легко представить реакцию всех заинтересованных лиц, включая самих спортсменов. Разве не справедливым был бы тогда их ультиматум: дисквалифицируйте этого уникала, либо разрешите нам пользоваться методами, устраняющими природную физиологическую разницу и очевидное превосходство генетического мутанта? Разве можно упрекнуть «обычных» спортсменов в несправедливости такого требования? Очень сложный этический вопрос. Но придется на него отвечать, когда на помощь подоспеет генная терапия.

ГЕННЫЙ ДОПИНГ,

которым пугают современный спортивный мир, уже «работает» в зарубежных медицинских клиниках и лабораториях, занимающихся проблемами мышечной дистрофии, восстановления мышечной массы у стариков. Паци-

made for me



сделано для меня
функциональное термобелье и спортивная одежда

ентам, нуждающимся в защите от мышечной деградации, внедряют синтетический ген, стимулирующий активность собственных резервов организма, работу тех веществ и процессов, которые ответственны за рост мышц. Все терапевтические манипуляции происходят на уровне клеток мышечной ткани и никаких побочных явлений, как, например, остаточные следы в крови или моче, не заметно. Обнаружить искусственное воздействие существующими контрмерами невозможно.

Между прочим, Всемирное антидопинговое агентство уже обратилось к ученым с просьбой найти пути превентивной генной терапии, то есть способы отслеживания генных манипуляций. Не исключено, что организаторам будущих Олимпиад придется изучать ДНК-анализы медалистов. А пока специальные научные издания пестрят сообщениями о многочисленных удачных опытах на животных. Например, группа американских и южноафриканских ученых создала генетически модифицированную мышь, которая может пробежать вдвое большее расстояние, чем обычная. В геном мыши добавили ген, отвечающий за рост так называемых «медленных» мышечных волокон. Именно эти волокна продуктивнее всего работают у марафонцев, лыжников и т.п. Мышечную массу у мышей можно увеличить с помощью новейших генных методов на 25% всего за две недели. Один из создателей «мышь-марафонца» Рональд Хью из Калифорнийского университета говорит, что целью его работы было создание лекарства для людей с ос-

лабленными мышцами или избыточным весом. Известно, что «медленные» волокна эффективнее сжигают жиры, чем «быстрые». Доктор Хью признает, что лекарство может быть использовано и для улучшения выносливости спортсменов. Причем совсем не обязательно строить изначально генетически усовершенствованного атлета. Генетические лекарства можно будет использовать для того, чтобы временно блокировать действие одних генов и стимулировать действие других, превращая спортсмена в суператлета только на период соревнований.

И это не научная фантастика! Вот свидетельство еще одного видного специалиста норвежца Вика Йохансена, председателя антидопингового агентства Норвегии: «Генный допинг проявится в спорте в ближайшие пять лет. Первые результаты очень скоро можно будет увидеть на собачьих бегах или конных скачках».

Генные эксперименты уже покинули лабораторные стены, и достижения науки используются в сельском хозяйстве. Знаменитая порода бельгийских голубых быков демонстрирует результаты генных мутаций. У этих искусственно выведенных (не путать с клонированием) быков-культуристов почти отсутствует жировая прослойка. Они значительно превосходят в весе своих сородичей, а мясо бельгийских быков-тяжеловесов исключительно постное.

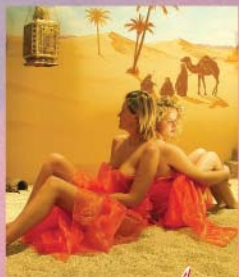
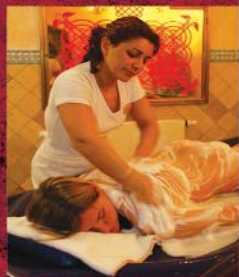
Нет никакого секрета в том, что множество исследовательских групп вполне легально работает над поиском генов, ответственных за максимальное потребление кислорода чело-

веческим организмом, потому что как раз этот показатель (МПК) является главным лимитирующим фактором в повышении работоспособности. Примерно сотня известных сегодня науке генов или хромосомных образований имеет отношение к физической работоспособности человека. Конечно, рано или поздно ученые столкнутся с этической проблемой: «генетический макияж» подарит одним спортсменам исключительные способности, а других лишит всякой надежды на соперничество с «избранными». Элитный профессиональный спорт грозит превратиться в конкуренцию генетически отобранных или усовершенствованных особей. И тогда раннее определение физических способностей, то есть естественных генетических мутаций, как в случае с Э.Мянтюрантой, станет едва ли не решающим фактором в селекции и подготовке будущих чемпионов.

Сейчас вполне очевидно, что генные технологии открывают невероятные возможности и для спорта и для общества. Этические, моральные аспекты, сопровождающие генетическое совершенствование, многообразны и сложны. Но у нас ещё есть время, чтобы обсудить эти проблемы до того, как генные технологии заработают на полную мощность.



Андрей КОНДРАШОВ,
кандидат педагогических наук,
обозреватель телеканала «Спорт»,
член редакционного совета
журнала «Лыжный спорт»



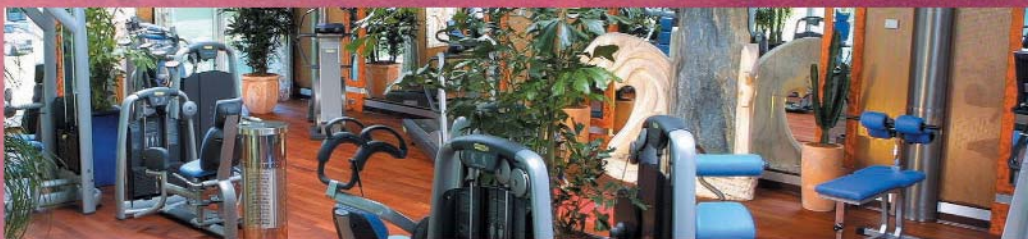
*Jetzt allen
Sommer*

*Allgäuer
Rosen Alp*

OBERSTAUFEN

Kur- & Sporthotel **** Superior

Postfach 13 20 · 87529 Oberstaufen /Allgäu · Am Lohacker 5 · DE-87534 Oberstaufen /Allgäu
Tel. +49(0)83 86-7 06-0 · Fax +49(0)83 86-7 06-435 · info@rosenalp.de · www.rosenalp.de

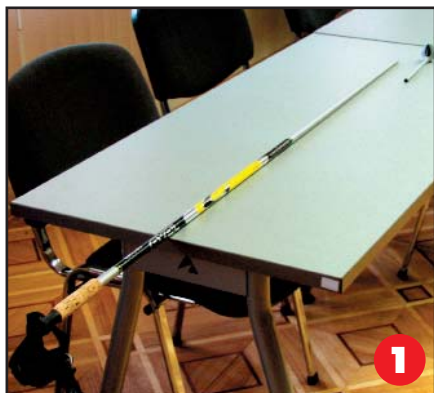


Анатолий НАЗАРОВ:

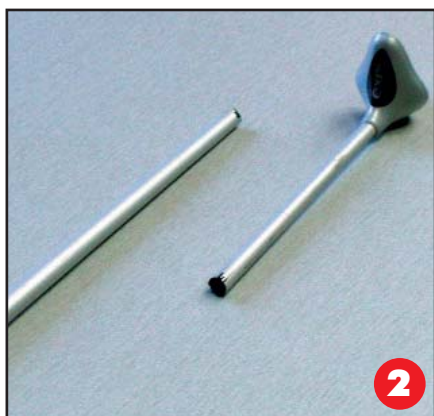
РЕМОНТ СЛОМАННОЙ ПАЛКИ

По неосторожности поломали палку. Что делать? Как поступить?

Среди лыжников известны несколько методов ремонта лыжных палок, и в основном они связаны с применением различных вставок из тех же гоночных палок. Реже применяются металлические вставки и соединения.



1



2

(НА ПРИМЕРЕ «EXEL» C1)



Основные правила по результатам многолетнего опыта следующие:

- для вставок используются только гоночные палки;
- практически всегда требуется оторцевание места слома и снятие лишних лохмотьев;
- внутренняя поверхность палки и вставка перед склейкой обрабатываются абразивными материалами или напильниками;
- склеиваемые покрытия всегда обезжириваются ацетоном;
- для подмотки и затягивания стыка применяются целлофановые пленки (не растягивающиеся) шириной не более 1 см (применять изолянты не желательно);
- гляцевый слой после снятия подмотки трогать (обрабатывать абразивами) нельзя;
- вставка должна подходить плотно; в не ответственном соединении для увеличения диаметра вставки можно применять нитки;
- для снятия ручек лучше использовать кипяток, ручку необходимо вытягивать, а не выворачивать во избежание ее пластического скручивания;
- на последнем этапе склейки необходимо обеспечить контроль и выправку по оси (прямолинейность);
- для уменьшения диаметра вставки можно распустить (распилить) ее вдоль;
- применять текущие прозрачные эпоксидные компандные клеи высокой прочности;
- после окончания ремонта и склейки сушить с применением тепловентиляторов, это увеличивает прочность соединения;

При соблюдении этих основных правил ремонт палки не составит никакого труда, и будет доступен всем.

Теперь рассмотрим с картинками наиболее сложный ремонт, когда палка Эксель C1 поломана внизу на конусной части, общий вид на рис. 1 и 2.

После ремонта палка использовалась летом 2004 года для тренировок на лыжероллерах и не сломалась.

Справедливости ради следует отметить,



3



4

MESSE MÜNCHEN
INTERNATIONAL



www.ispo.com

pic: kreissl



together
we are sports

VOLVO
for life
the official car of the sports community



ski  **ispo 6-9 feb 05**

Messe München GmbH, Messagelände, 81823 München, Germany, Phone (+49 89) 949-11388, Fax (+49 89) 949-11389, info@ispo.com, www.ispo.com
Informationszentrum der Deutschen Wirtschaft, 119017 Moscow, Phone (095) 234 49 50, Fax (095) 234 49 51, kovalenko@izdw.ru

trade visitors only



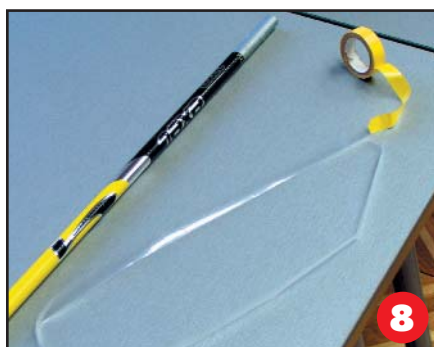
5



6



7



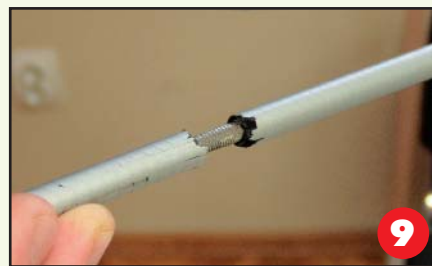
8

что описанный метод ремонта является экспериментальным с точки зрения применяемой вставки — напильника конусного отечественного производства. Этот напильник не подвергался термической обработке для уменьшения его хрупкости, что на первый взгляд необходимо было сделать. Процесс термообработки напильника можно осуществить в домашних условиях, нагревая напильник на электрической и газовой плите, контролируя температуру по цвету медной фольги. В данном разделе этот процесс рассматриваться не будет.

Может возникнуть вопрос — почему напильник? Потому что доступен любому, есть в магазинах и не требуется дополнительных затрат, в том числе на составление эскизов детали вставки.

Далее на примере вы увидите сами, почему применена металлическая вставка. Диаметр отверстия оказался очень маленький. Для контроля размеров на фотографиях рядом с палкой я разместил измерительный инструмент.

1. Снимаем ручку, нагревая ее в кипятке. (Фото 3).
2. Подбираем по размеру напильник. (Фото 4).
3. Через ручку вставляем его в палку. (Фото 5).
4. Напильник вращаем, тем самым подгоняя его на месте посадки. (Фото 6).
5. Вынимаем из палки напильник и делаем из него вставку соответствующего размера, (острое покрытие напильника необходимо снять на наждаке, но не полностью). (Фото 7).
6. Далее готовим ленту для подмотки, ее ширина не более 1 см. Если ширина будет более, то возможно сморщивание ленты, соответственно — и клеевого покрытия. (Фото 8).
7. Ставим вставку на клей. (Фото 9).
8. Подматываем лентой и фиксируем ее липкой изолентой. Далее после склейки можно закрыть сверху липкой лентой из декоративных соображений. (Фото 10 и 11).
9. Результаты ремонта. (Фото 12).



9



10



11



12

Всем всяческих успехов,
С уважением,
Анатолий НАЗАРОВ,
г. Петрозаводск.

ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ

УГЛЕПЛАСТИК. 6 видов. от 420 РУБЛЕЙ.

СТЕКЛОПЛАСТИК. 40 видов. от 70 РУБЛЕЙ.

Полная поддержка комплектующими.
Отправка из Москвы ж/д и автотранспортом.
Гибкая система скидок.
Индивидуальный подход к работе с детскими спортивными организациями.

«ПластПолимер-М»

143000, Одинцовский р-н,
пос. Акулово,
ул. Центральная, д.1, стр.1

тел.: 772 44 01
тел./факс: 746 61 24
www.plastpolimer-m.ru
e-mail: info@plastpolimer-m.ru

ИДЕАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ НАПИТОК

isostar

isostar
Fast Hydration

isostar
Fast Hydration

isostar
Fast Hydration

тел. 789-24-79

ЗАЧЕМ ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЛЫЖНЫЙ МИР» УЧАСТВУЕТ В ЛЫЖНОМ САЛОНЕ 2005?

(блок 40, стенд 1 на Лыжном Салоне 2005)



Генеральный директор
ТД «Лыжный Мир»
Кузьмин Иван Николаевич

Я считаю данное мероприятие знаковым для компаний, являющихся лыжными, горнолыжными, сноуборд — дистрибьюторами. Есть много причин, по которым наша фирма приняла решение об участии в «Лыжном Салоне 2005». Поделюсь только частью.

Во-первых, я считаю, что участие в Салоне — это заявка фирмы как надежного бизнес-партнера, умеющего и знающего лыжную тематику. Ведь важно не только в своих каталогах показать лыжный ассортимент (коллекции одежды, лыж и прочее), но и уметь общаться с реальными, живым потребителем наших марок: Madshus — беговые лыжи, Rottefella — лыжные крепления, Alpina — горнолыжная, треккингсовая и беговая обувь, ODLO — спортивная одежда и одежда для активного отдыха, Bjorn Daehlie — ведущий производитель специализированной одежды для лыжников, ТОКО — швейцарский производитель высокоскоростных смазок для лыж и сноуборда, Натах — детские ледянки, сани, снегокаты.

Во-вторых, Салон дает реальную возможность встретиться с потребителем наших товаров (кстати, на Салоне 2004 было около 30 тысяч посетителей).. Что это дает — спросите Вы? МНОГОЕ. Любители активного зимнего отдыха — это особая категория клиентов, которые иногда знают продукт практически на профессиональном уровне и порой могут подсказать новые идеи как в пользовании нашими лыжами, так и подсказать новые идеи для продвижения брендов. Посетители Салона конструктивны в своих замечаниях и пожеланиях!

В-третьих, и это, наверное, самое приятное, я вижу в Салоне огромную потенциальную возможность в продвижении наших марок.

На Салоне 2004 г. мы организовали промо площадку «Трасса беговых лыж» и «Санная горка». Огромная радость для нас — увидеть востребованность наших товаров (лыжи, ледянки, санки) настоящими и будущими покупателями. Наши площадки посетило более 1000 человек! Надеемся, что каждый из них станет приверженцем наших марок.

Далее.... Вы, наверное, заметили, что в предыдущих причинах участия в Лыжном Салоне я в основном акцентировал внимание на конечном потребителе в плане изучения и продвижения товара. Но, безусловно, самое главное для нас — это общение с оптовиками. Пусть выставку посещает не такое количество представителей спортбизнеса, как например, MISS (весна и осень), но те кто приходят — это неслучайные фирмы. Оптовики, реализующие наши бренды, — это грамотные, опытные профессионалы, которые знают чего хотят, активно интересуются новыми предложениями, помогают советом. Мы благодарим всех за сотрудничество в прошедшем сезоне, уже готовим предложения на следующий (с учетом пожелания профессионалов) и надеемся на плодотворную работу как зимой, так и летом.

Мы — за процветание! Присоединяйтесь к любителям высококлассного инвентаря и экипировки для беговых лыж и Торгового Дома «Лыжный Мир»!

ГОСТИНЫЙ ДВОР 3-4-5 НОЯБРЯ 2005

12 МОСКОВСКИЙ ЛЫЖНЫЙ САЛОН SKI & BOARD SALON

Организатор

Эрцог
www.ertzog.ru

тел.: (095) 241 66 10
salon@skiexpo.ru
www.skiexpo.ru



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МИР



ДОСКИ
СКИ-БОРДЫ

Турбизнес
ВЫСТАВА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Men'sHealth
СИЛА УМНЫХ РЕШЕНИЙ

ГОСНОЕ
ЛЫЖА

Ну чем ещё могут удивить нас финны? Первый в мире лыжный тоннель в Вуокатти они уже построили. Первый сноубордический — тоже. Могли бы ещё, скажем, построить крытый горнолыжный склон, но разве этим сегодня кого-нибудь удивишь после того, как они построены в Германии и Японии? Однако они не удивили — они снова смогли поразить до глубины души. Всё тот же Веса Пекка Сарпаранта (Vesa Pekka Sarparanta), что построил первый в мире лыжный тоннель, собирается в ближайшие годы построить в Вуокатти Яму. Нет, вы не поняли, не яму, а Яму. Всё равно не поняли? Тогда читайте интервью с человеком, который не перестаёт удивлять, поражать, шокировать мир лыжных гонок своими сверхсмелыми проектами.

— Я хочу поздравить вас с тем, что вы стали родоначальником целой эпохи в истории развития мировых лыжных гонок. Вы были инициатором строительства первого в мире закрытого лыжного тоннеля, и после Вуокатти подобные сооружения появились и планируются к появлению как минимум ещё в нескольких странах. Сегодня благодаря этому тоннелю о Вуокатти знают во всём мире.

— Спасибо, мне приятно слышать такие слова. Но, должен признаться, строительство этого тоннеля далось мне дорогой ценой, это была очень длинная дорога. Но мы её одолели, и тоннель функционирует уже шесть лет.

— Вы не устали от всего этого?

— Устал. Особенно трудно было на первом этапе, когда никто не мог поверить в правдоподобность задуманного. Но хорошо, что я не всё время руководил этим проектом, а в какой-то момент передал бразды правления в другие руки, оставаясь лишь членом правления общества. Сейчас я — директор по развитию спортивного училища и спортивного института Вуокатти.

— Руководители округа Кайну довольны тем, как развивается округ после строительства этой трубы?

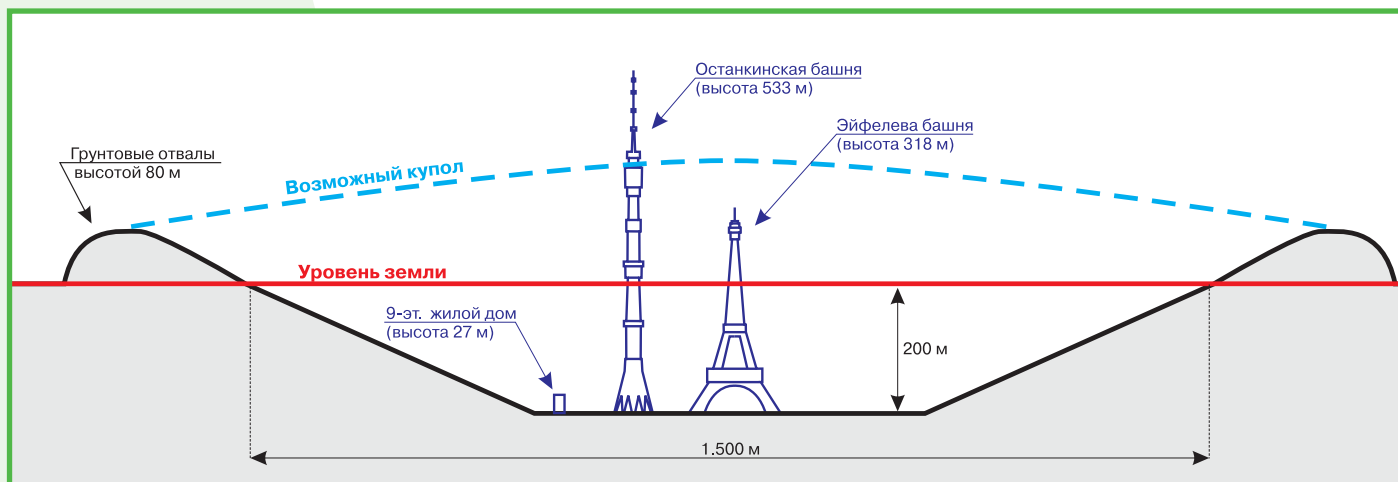
— Развитие округа Кайну происходит, к



сожалению, очень медленно. Но Вуокатти по сравнению со всем округом развивается быстро, и, думаю, будет развиваться ещё быстрее. Шесть с половиной лет назад в Вуокатти было три с половиной тысячи мест для размещения туристов. Сейчас — около семи тысяч. Согласитесь, это о чём-то говорит.

— Шесть лет назад вы говорили о том, что предполагаете окупить строительство тоннеля через 20 лет. Как идут ваши дела, вы гасите кредиты без сбоев? Или эксплуатация тоннеля оказалась нерентабельной?

ЯМА



— Нет, с кредиторами мы расплачиваемся исправно. Что касается рентабельности... У нас за последние полтора месяца в тоннеле побывало 16.000 посетителей. За лето — 32.000. В прошлом году здесь побывали представители более 30 зарубежных команд. Мне трудно говорить о том, много это или мало. Но, конечно, сейчас я могу сказать уже совершенно твёрдо: сам по себе тоннель не окупился бы, если бы при нём не было инфраструктуры — кафе, магазинов, ледового дворца, иных служб. Прибавьте сюда другие объекты Вуокатти — центр гольфа, Спорт-отель, аквапарк, коттеджи, бассейн, озеро, горнолыжные склоны, трамплины, сноубордический тоннель, беговой тоннель, лыжероллерные и велосипедные дорожки — это всё в комплексе привлекает туристов. Мы работаем на аквапарк, на Спорт-отель, обеспечивая им новых посетителей, они — работают на нас. Именно в комплексе. Если бы мы открыли такой тоннель в Москве или Хельсинки, то я не рассуждал бы — окажется рентабельной его постройка, или нет — думаю, нам хватило бы трёх-пяти лет для того, чтобы рассчитаться со всеми долгами. Но мы построили его в Вуокатти, и здесь показатели, конечно, скромнее. С другой стороны, при строительстве такого тоннеля в крупных городах не пришлось бы рассчитывать на помощь ЕЭС, а в Вуокатти мы получили очень мощную поддержку от этой организации. Так что всё неплохо, в целом я доволен.

— У нас в России, в Рыбинске, сейчас сооружается крупный лыжный центр. И одним из пунктов возможного развития этого центра является сооружение лыжного тоннеля. Эти люди уже были в Вуокатти, всё посмотрели, и тоннель длиной в 1.150 метров в одну сторону им показалось всё-таки небольшим. Там, вроде бы, собираются строить 4-километровый аналогичный тоннель. Что вы можете сказать по поводу этих планов?

— Для Москвы это очень мало — в Москве можно строить хоть 20-километровый тоннель, и он всё равно быстро окупится.

— Это не Москва, это Рыбинск, это примерно 340 километров от Москвы.

— И сколько в этом городе жителей?

— Примерно 220 тысяч. Но дело не в этих 220.000 жителей, оттуда до Ярославля — рукой подать, 90 км, а это уже более полумиллиона человек. Не говоря уж о Москве с её 12 миллионами.

— Если там собираются строить именно многопрофильный центр, куда поедут со всей страны, то, возможно, надо строить и 4-километровый тоннель. Но я бы не стал даже просчитывать рентабельность строительства трубы, опираясь на эксплуатацию только собственно самого тоннеля. Здесь важно всё — аквапарк, бассейн, лыжи, купание, лодки, грибы, коттеджи, гостиницы, велосипеды, коньки, что-то специальное для детей, что-то специальное для пожилых людей... Если там будет сооружён именно центр, то, я думаю, они могут поз-

волить себе построить и 4-километровый тоннель.

— 6 лет эксплуатации тоннеля в Вуокатти выявили какие-то недостатки в его проекте, концепции? Если бы вы проектировали этот тоннель сегодня, вы какие-нибудь коррективы внесли бы?

— За исключением каких-то совсем уж мелочей — ничего не менял бы. Считаю, что нам удалось с самого начала найти оптимальное решение.

— Кстати, вы знаете, в Рыбинске обсуждается возможность строительства прозрачного отрезка тоннеля, за большими стёклами-витринами, чтобы труба подошла к ресторану на берегу Волги, пляжу, гостинице, вышла к трибунам стадиона, чтобы люди при любой погоде могли видеть скользящих за стеклом по-зимнему одетых лыжников.

— Отличная идея. Мы тоже подумываем о том, чтобы сделать у уже существующего тоннеля одну из стенок, выходящую к дороге, прозрачной. Я уверен, что наличие такой «витрины», выходящей к какому-то людному месту, может оказаться очень мощным рекламным ходом в продвижении тоннеля. Это хорошая идея.

Кстати, раз уж мы заговорили о новых идеях, хочу вам рассказать ещё об одной. Примерно к 2007 году мы предполагаем построить в Вуокатти многопрофильный круглогодичный центр лыжных видов спорта. Это очень масштабный проект, здесь можно будет проводить соревнования и тренировки практически по всем лыжным видам — полетам и прыжкам на лыжах, лыжным гонкам, биатлону, лыжному двоеборью, фристайлу, сноуборду. Там будет 10-километровая лыжная трасса, биатлонное стрельбище, трассы для могула и лыжной акробатики, хафпайп для сноуборда. Будет построено три трамплина — K200, K120 и K90, сооружены трибуны на 50.000 зрителей. Это будет сужающаяся сверху вниз яма глубиной в 200 метров, с нижним диаметром в 600 метров, и верхним — в 1.500 метров.

— Что, простите? Яма?

— Ну да, что-то наподобие ямы. Или узбекского казана, если вам так понятнее. Склоны будут представлять собой террасы, на которых расположатся зрители. Кроме того, все склоны будут опоясаны лыжными полками шириной в 10–12 метров — так, чтобы там свободно могли развезаться два лыжника, использующие коньковый стиль, и при этом сбоку осталась нетронутая ещё и классическая лыжня. Эти полки будут забираться на самый верх, спускаться вниз, пересекаться с помощью мостов и тоннелей друг с другом и другими трассами — например, могульной трассой, сноубордической, проходить под трамплинами. При этом, заметьте, спортсмены всё время будут ехать среди зрителей, то есть эффект сопричастности, непосредственной близости к спортсменам будет обеспечен всем 50.000 зрителей, а не только тем, кто

НОСКИ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА ТУРИЗМА АКТИВНОГО ОТДЫХА



WWW.NORWELL.RU

эксклюзивный представитель

в России

ООО «АБВ СПОРТ»

www.abvsport.ru

сидит внизу.

На этом стадионе можно будет проводить как спринтерские соревнования, так и обычные гонки на классических дистанциях вплоть до 50 километров. Нижняя «тарелка» диаметром в 600 метров в зависимости от ситуации будет превращаться в стартовый городок для проведения эстафет, или в стрельбище со штрафными кругами для биатлонистов, или в концертную площадку, или в поле для дискотеки. Кстати, имейте в виду одно немаловажное обстоятельство: соревнования по полётам на лыжах здесь можно будет проводить в любое время года при любой погоде — здесь никогда не будет ветра, что при проведении соревнований на сверхдальние полёты очень актуально.

— А как вы собираетесь охлаждать эту огромную чашу?

— Нижнее поле будет охлаждаться сжиженным газом до температуры минус 257°C. Соответственно, у верхней кромки насыпных валов температура в самые жаркие дни лета будет минус 30 градусов. Так что снежные пушки, которые будут расположены по периметру верхнего вала, будут даже в самый жаркий день производить прекрасный снег.

— Веса Пекка, но что же будет со зрелищами в этой чаше, если у верхней кромки температура будет минус 30?

— Но у нас же в руках будет краник (Веса Пекка улыбается, жестом показывая, как легко можно этот краник перекрыть)! — Такая температура нам нужна будет для производства снега, скажем, ночью. А днём, во время тренировок или соревнований, температура в чаше будет от минус 5 до плюс 5 по нашему усмотрению. В принципе, мы можем как угодно моделировать климат в этой чаше. Скажем, во время концертов нам никто не мешает устанавливать более мягкий микроклимат. А во время гонок или тренировок «кисель» вместо снега никому не нужен, поэтому наиболее оптимальной температурой будет, видимо, что-то около 5–7 градусов мороза.

Кстати, один из вариантов, который сейчас активно обсуждается — сооружение купола над стадионом — стационарного или раздвижного.

— Вы предполагаете, что строители смогут решить эту задачу — соорудить купол с пролётами более чем в полтора километра?

— Во-первых, и эта задача решаема. А во-вторых, мы же не футбольный стадион строим. Если архитектор захочет поставить какое-то количество опор, не думаю, что эти опоры нам сильно помешают, — вплоть до опоры, расположенной прямо в центре стадиона. Другое дело, что сооружение купола заметно «утяжелит» смету строительства. Но ведь при наличии купола и дальнейшие эксплуатационные расходы снизятся во много раз — тут есть над чем подумать.

На этом стадионе можно будет проводить грандиозные снежные фестивали: скажем — соревнования по лыжным гонкам, потом — по полётам на лыжах, в перерыве — концерт, потом — соревнования по могулу, а завершает всё — молодёжная дискотека прямо на снегу стартовой поляны. Виды спорта можно поменять на ваше усмотрение — прыжки — на биатлон, могул — на акробатику, тут богатая почва для фантазии, экспериментов. А акустика? В таком зале, особенно с куполом, она должна быть весьма неплохой.

— В каком состоянии сейчас этот проект?

— В начальной стадии. Мы сейчас активно консультируемся с архитекторами, строителями, чиновниками ЕЭС, правительства, спортивными федерациями для того, чтобы определиться с основными параметрами будущего стадиона — диаметром верхней и нижней «тарелок», крутизной склонов, глубиной котлована, высотой верхних земляных валов, необходимостью и возможностью сооружения купола. Принципиально важный вопрос — система охлаждения. Понятно, что варианты её реализации могут быть самые различные. Когда все эти консультации закончатся, мы будем иметь на руках законченное, сбалансированное техническое задание, с которым уже можно будет идти в правительство, ЕЭС и т.д. Условно определена и точка строительства — она расположена в 28 километрах от аэропорта Кайяни и в 12 километрах от Вуокатти.

— Наверняка вы рассчитываете, как и в случае со строительством лыжного тоннеля, на помощь ЕЭС. Во сколько может обойтись строительство такого стадиона, и какую долю расходов, по вашему мнению, ЕЭС сможет взять на себя?

— Общую стоимость строительства мы оцениваем примерно в 10 миллионов евро. Имея в виду, что ЕЭС охотно поддерживает новые, смелые проекты, направленные на развитие слаборазвитых районов Европы, к которым относится и округ Кайну в Финляндии, мы можем рассчитывать на компенсацию более чем 50 процентов стоимости строительства. Правда, имея в виду неординарность замысла, можно предположить, что нам дадут и существенно

больше 50 процентов, вплоть до 100, но точнее вам сейчас всё равно никто ничего не скажет.

— А вы вообще сами верите, что этот замысел может дожидаться своего воплощения?

— Знаете, 10 лет назад, когда я ходил по различным инстанциям со своим проектом строительства лыжного тоннеля, я был неизмеримо дальше от его реализации. Но ведь тоннель построен и уже шесть лет функционирует? Думаю, что сегодня я гораздо ближе к реализации строительства этого стадиона, чем десять лет назад — к строительству тоннеля.

— Веса Пекка, а чья вообще это идея?

Наш собеседник улыбается и после небольшой паузы замечает:

— Вообще-то — моя.

— Значит, вслед за трубой — яма?

— А почему бы и нет?..

Беседовали

Лина ХАТТУНЕН (Lina Huttunen),

Михаил КРАПИН,

Валерий ПУТИНЦЕВ,

Москва — Хельсинки — Вуокатти —

Хельсинки — Москва

P.S.

Уже в Москве мы вдруг осознали одну любопытную вещь, которую не обсудили с Веса Пекка. Представьте себе чашу футбольного стадиона, скажем, в Лужниках. Представили? Вспомните, какова там длина футбольного поля. Не помните? Мы тоже. Но точно помним, что 100-метровая дорожка начинается за одними воротами и заканчивается за другими. То есть нижняя «тарелка» Лужников имеет диаметр около 100 метров, или чуть больше, и ведь весьма внушительно выглядит, правда? Там любой стартовый городок можно разместить или, скажем, стрельбище биатлонистов. А теперь представьте себе ту же самую «тарелку» диаметром в 6 сотен метров. Представили? Возможно, Веса Пекка в своих расчётах и погорячился — 300-метровой, или даже 200-метровой «тарелки» внизу хватит за глаза. К тому же, нужно понимать, что при 600 метрах внизу зрители, расположенные даже на среднем уровне напротив друг друга, будут находиться друг от друга (а значит, и от происходящего на полках противоположного склона) на расстоянии более километра. Не многовато ли? Возможно, не уменьшая глубины котлована, стоит уменьшить его диаметр, не ставя перед собой задачу накрутить на склонах воронки непременно 10-километровую трассу? А уж насколько легче и дешевле при таком решении будет монтировать купол, и говорить не приходится.

Веса Пекка просил нас обязательно прислать ему пару номеров «Лыжного спорта» с этой статьёй, как только она выйдет.

— В прошлый раз в репортаже об открытии трубы вы так хорошо всё описали, дали такие наглядные схемы. Уверен, у вас и в этот раз получится не хуже. А мне публикация в российском лыжном журнале ещё и поможет в реализации моих планов.

Наверняка для Веса Пекка переведут весь текст этого интервью, переведут и эти несколько абзацев послесловия. А что, Веса Пекка, возможно, тут есть над чем подумать?

МАРАФОН-ЭЛЕКТРО

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

г. Екатеринбург, ул. Прибоедова, 32, строение 20, оф. 802
 тел.: (343) 870-84-65, e-mail: marathon@mail.ru

WWW.MARATHON-E.RU

71-й ТРАДИЦИОННЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРАЗДНИК СЕВЕРА



СПОРТКОМПЛЕКС «ДОЛИНА УЮТА» МУРМАНСК



СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

31.03.05

свободный стиль

15 км – мужчины, 10 км – женщины

01.04.05

классический стиль

10 км – мужчины, 5 км – женщины

03.04.05

марафон 50 км

Европейский кубок лыжных марафонов «Euroloppet»

Кубок лыжных марафонов России «Russialoppet»

Первенство Российского любительского союза

**ПОБЕДИТЕЛИ
МАРАФОНА 50 км
НАГРАЖДАЮТСЯ
АВТОМОБИЛЯМИ**

45-й ЮБИЛЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК СЕВЕРА УЧАЩИХСЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

06.04.05

свободный стиль

2, 3, 5, 10 км (по возрастным группам)

07.04.05

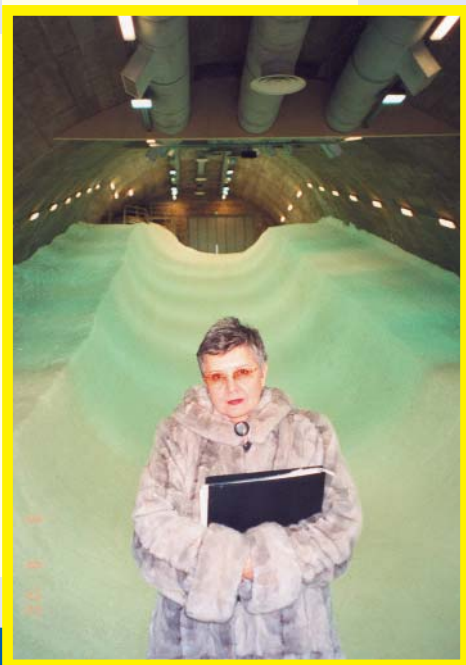
марафон (массовый старт)

5, 10, 15, 20 км (по группам)

09.04.05

эстафетные гонки (свободный стиль)

Предварительные заявки на участие представляются до 20 марта 2005 года
в комитет по физической культуре, спорту и туризму Мурманской области по адресу:
183038 г. Мурманск, ул. Челюскинцев 2а
тел. (8152) 455817, 455818, 459909, факс (8152) 459009
e-mail: oblsporttur@polarnet.ru



На снимке, сделанном пять лет назад «мыльницей», в левом нижнем углу пропечаталась дата — 8 марта 2000 года. Ольга Степановна, сфотографированная в только что построенном сноуборд-тоннеле, выглядит на этом снимке этакой роскошной московской барыней, приехавшей покорять Европу. Но кто бы знал, что эта роскошная дама на склоне лет затеяла, быть может, рискованнейший трюк в своей жизни, поставив на кон самое дорогое, что у неё было к тому времени — доброе имя и незапятнанную репутацию преподавателя русского языка с более чем 30-летним стажем? В России ей поверили десятки людей. И не просто поверили, но и отдали свои не такие уж и большие сбережения. И в тот момент, когда самый первый поверивший ей человек перевёл по её просьбе свои деньги в Хельсинки, у неё не стало пути к отступлению, она должна была идти только вперёд...

ЭТО НЕ СКАЗКА,

ПОЧТИ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК РОССИЙСКАЯ ПЕНСИОНЕРКА ОЛЬГА СТЕПАНОВНА, НЕ ИМЕЯ НИ КОПЕЙКИ ДЕНЕГ, КУПИЛА В ФИНСКОМ ВУОКАТТИ НЕСКОЛЬКО УЧАСТКОВ ЗЕМЛИ И ПОСТРОИЛА НА НИХ 20 КОТТЕДЖЕЙ.

— Ну сколько можно писать о Вуокатти? — спросите вы, и будете правы. Действительно, сколько можно писать не только о Вуокатти, но и вообще о Финляндии? О Лахти — писали, о Вуокатти — писали, о Полякке — писали, о «Финляндия Хиикхо» — писали. Именно поэтому, съездив два года назад в дни осенних школьных каникул в приполярный Юллас вместе с Кириллом Горевым на первый снег, я ничего о Юллase в журнале писать не стал. Правда, и снега в Юллase было немного — до нарезанного круга добирались практически по земле и траве. Да и на круге лыжню последний раз резали за пять дней до нашего приезда, и за 10 дней нашего пребывания её так ни разу больше и не нарезали (иначе взрезали бы до земли).

Разочарованные Юлласом, на следующий год вместе всё с тем же Кириллом мы решили забрать ещё севернее — в Саариселку, и «попали» ещё конкретнее. Как раз к нашему приезду весь снег растаял, и мы катались по 3-километровому насыпному кругу из искусственного снега. Всё бы ничего, да снег финны напыляли пушками на большой автомобильной парковке, а потому и на трассу этот

снег попал потом вместе с камушками, которыми эту парковку до того посыпали. Две пары лыж — коньковые и классические — в хлам!

Между тем, повстречавшись на «Марчеллонге» в Италии с Володиёй Кочетовым, мы снова попали под его обстрел:

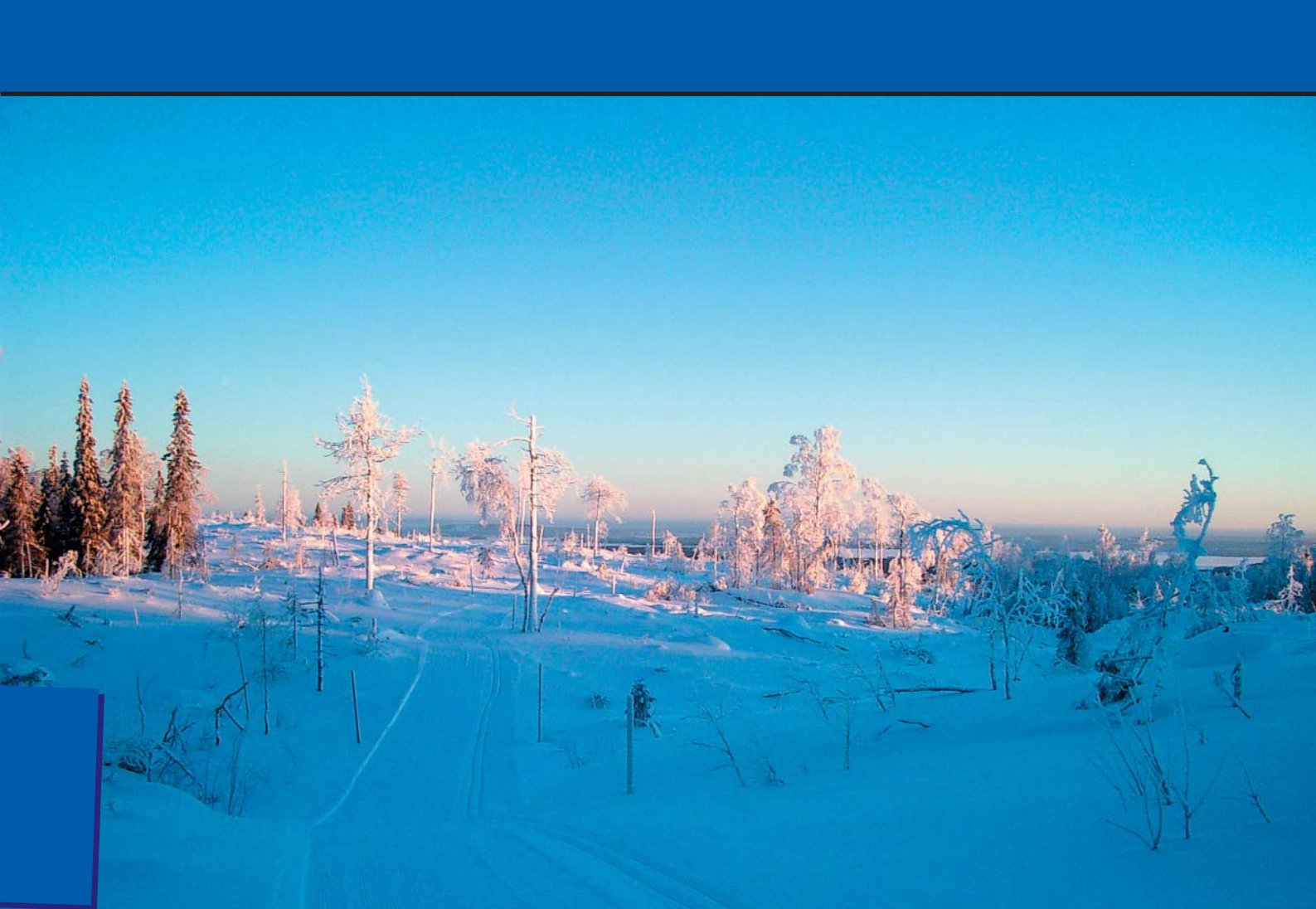
— Дались вам эти севера! В Вуокатти вон каждый год при первых же морозах насыпают роскошный 6-километровый круг — катайся, не хочу!

Что ж, на третий год не выдержал и я, и вот я в ноябре в Вуокатти. И надо же было такому случиться, что в этот момент здесь заканчивала 20-дневный сбор женская сборная команда России и сборная спортивного клуба «Сатурн». Весь сбор они откатали на искусственном снегу, а прямо перед их отъездом на первый этап Кубка мира мощнейший ливень вместе с оттепелью слизали начисто весь этот 6-километровый круг. С грехом пополам, почти не нарезая лыжни, контрольный старт всё же провели на круге в 1,5 км и уехали. А я остался, сильно призадумавшись о том, что же мне, горемычному, делать теперь дальше.

И тут ударил мороз! Ах, какое это было зрели-

ще, скажу я вам. Как из-под земли, откуда ни возмись, на биатлонном стрельбище появилось... восемь снежных пушек. Восемь! К этим восьми пушкам — четыре самосвалы-тележки, автопогрузчик и ретрак. Как же они красиво работали! В первый день они насыпали 1,5 км и перевели всех лыжников на эту крошечную, но уже очень хорошо подготовленную петлю (катались по ней туда-обратно). На второй день круг стал 3-километровым. На третий день — 4,5 км. И на четвёртый — замкнулся 6-километровый круг под освещённой. После этого, оставив на стрельбище ещё изрядную гору снега про запас, большую часть пушек погрузили в грузовик и куда-то увезли. Так что Вуокатти — есть Вуокатти!

И всё же не вышеописанное чудо заставило меня усесться за компьютер, а то, что поселился я в коттедже международной системы «KOLAZKO» буквально в шаге от круга. Ну, «KOLAZKO» и «KOLAZKO» — мало ли у финнов непонятных русскому человеку названий? Каково же было моё удивление, когда я узнал, что компания эта — российская, а управляет в этой компании всеми дела-



ЭТО КОЛАЗКО!

ми московская пенсионерка по имени Ольга Степановна. И я не выдержал — отправился знакомиться.

Когда я услышал рассказ Ольги Степановны, мой разум отказался верить в то, что такое возможно. Пенсионерка, без копейки денег, в Финляндии начинает какой-то бизнес и сейчас она — глава весьма преуспевающей международной туристической корпорации. Тем не менее, новенькие, с иголки, просторные коттеджи, расположенные в самых «лакомых» местах Вуокатти — над сноубордическим тоннелем, непосредственно около нижней станции канатки, в шаге от лыжной трассы — вот они, стоят. Между прочим, во все коттеджи проведено российское телевидение (ОРТ и НТВ). Мало того, что расположены эти коттеджи... Впрочем, нет, не стану пересказывать. А просто давайте включим диктофон и снова послушаем эту удивительную историю. А я послушаю заодно ещё раз вместе с вами. Уж очень всё это неправдоподобно, словно из сказки о Золушке. Я, ей-богу, не поверил бы, что такое возможно. Признаться, не могу поверить и до сих пор. Но коттеджи — стоят. Приезжайте, посмотрите, убедитесь сами.

— Ольга Степановна, вы мне расскажите, кто вы, откуда, чем по жизни занимались?

— В принципе, в первоначальном варианте — преподаватель русского языка как иностранного.

— В школе?

— Нет. Я работала сначала в львовском университете, а уж потом из-за определённых обстоятельств вынуждена была переехать в Москву. И так меня жизнь закрутила в столице... Потом работала в медицинском училище преподавателем русского языка, потом в институте Мориса Тереза. Ну, а параллельно работала за квартиру, как очень многие в этом городе.

— Интересно, где это преподавателю русского языка и литературы можно работать за квартиру?

— С утра работала преподавателем, а во второй половине дня — воспитателем в рабочем общежитии Моспромстроя. Сначала мне

дали комнату в общежитии, потом — в коммуналке, а уж потом появилась и своя квартира.

— Это в какие годы всё происходило?

— 1982—1987. Пять лет я там проработала.

— А в туристический бизнес как вас занесла нелегкая? Или, наоборот, лёгкая?

— Лёгкая, точно лёгкая. Меня «перекупила» одна коммерческая структура, по-другому просто и сказать нельзя. Тогда начался первый бум по созданию коммерческих структур, и я оказалась в очень известной по тем временам фирме «Стиплер». Компьютеры. И там работали молоденькие умненькие мальчики, которые начали делать всякие игровые приставки к компьютерам, знаете — типа Денди. А мы работали в международном отделе этого «Стиплера», типа переводчиков, в протольном отделе.

— А вы на каком языке разговариваете?

— На французском.



▲ Всё это и в самом деле слишком напоминало сказку: московская пенсионерка Ольга Степановна Колесникова приехала принимать первую партию домов, изготовленных на финской лесоперерабатывающей фабрике. Из этого профилированного бруса вскоре будут построены первые русские коттеджи в Вуокатти.



▲ Землю приходилось покупать уже самую последнюю — небольшими кусками. Эти несколько домов второй очереди коттеджей «KOLAZKO» построили прямо под линией канатной дороги — от порога коттеджей можно доехать до нижней станции канатки прямо на лыжах.



▲ Второй этаж одного из коттеджей отделали искусно «состаренной» древесиной.



▲ Сотрудники «KOLAZKO» обновляют только что сданный строителями чум с очагом — первый костёр, первый лучок, поджаренный в новенькой ещё сковороде, первая сёмужная голова, запечённая на углях... История русских в Вуокатти начинается!

— А на финском?

— Нет, на финском нет. Финский очень непростой язык, так что мы здесь работаем с переводчиками.

— А как вы всё-таки в туризм попали?

— А куда было деваться? Время-то какое подошло? Предпенсионное! Все меня в последнее время спрашивают: что вами движет? Да не движет, а беспощадно погоняет — пенсия в 50 долларов, вот что меня погоняет! У каждого ведь свои биологические часы — кого-то они в 30 начинают погонять, кого-то — в 50. И так случилось, что из «Стиплера» меня «попросили», когда мне было 53. Ребята они были вежливые, и культурно так сказали: Ольга Степановна, может быть, вы будете сидеть дома, а мы будем звонить вам, когда нам понадобятся ваши услуги? Люди тактичные, не стали говорить прямо, но ведь это был первый звонок, чего ждать-то? И я умом понимала, что значит, уже не нужна. А кому я была нужна в 53? Значит, нужно что-то придумывать своё? Так вот и решили — зарегистрировали турагентство.

— А почему турагентство? Почему не магазин, не пекарня, не парикмахерская? Кто-то из вас до этого занимался туризмом?

— Я просто очень много ездила сама. Когда-то работала в Африке преподавателем русского языка. Много работала и ездила, когда в академии работала. Так вот эта идея сама ко мне и пришла — турагентство. Мы все в это время учились — это же что-то новое, всё равно это всё очень интересно. Помните, когда первоначально открыли границу, это же всё было так вновь — хотелось всё это съест, изъездить всю эту Африку, Азию вдоль и поперек, какие-то такие манящие были названия всех этих стран?.. А потом уже это всё как-то... Привыкли, что ли? Но всё равно много ездили.

Потом, когда «наелись» Юго-Восточной Азией, всякими заморскими странами, начали заниматься Финляндией. На неё никто и внимание из турагентств в те времена не обращал. А потом один раз приехали сюда, второй раз, посмотрели, и видим — есть ряд любопытных обстоятельств. Сюда при всех прочих равных условиях легче добираться — сел в машину или поезд, и приехал. И пожилым людям, и с детьми. Ведь не все туристы могут, например, летать самолётами. А сюда — пожалуйста. Бывают даже молодые люди, которые приходят в агентство и говорят: только не самолётом. Не переносят физически, или бояться, не знаю. А Финляндия — вот она, пожалуйста, легко достижима и автомобилем, и поездом, и автобусом.

А как я в Вуокатти попала? Это же всё дело случая. Лежали навалом каталоги, где-то нам в посольстве они попались на глаза, когда мы сдавали паспорта на визы. Открываем, а там на последней странице написано: «Купите себе кусочек Финляндии». И телефоны. А как выжить турагентству в Москве? 4.000 агентств! Невозможно! Весь земной шар разделен — куда там нам, бабушкам, было соваться? Там такие монстры! Понятно, что могут выжить только те, за кем стоят какие-то деньги. Либо! Те, у кого есть своя недвижимость. Если ты владелец, то ты можешь регулировать цены, предлагать что-то кому-то по бартеру, всё что угодно можешь, если ты вла-

делец.

Ну, думаем, давай попробуем. А вдруг? Оказывается, существует программа (это мы в торгово-промышленной палате узнали) развития малонаселённых территорий Европы. И в рамках этой программы развивается весь север Европы, не только Финляндии. ЕЭС туда большие деньги вкладывает, как оказалось. А когда начинаешь заниматься каким-то делом, начинаешь вникать. Вот так и я — где-то прочитала, что здесь будет собрание зимой, посвящённое перспективам развития региона Кайяни. Оно открытое было по своей сути, это собрание, мы туда и пришли. Там был губернатор. И выяснилось, что ЕЭС финансирует развитие не только северных, но и приграничных территорий, а Вуокатти как раз располагается в 150 километрах от России, на широте Костомукши. И там уж — чего я только не наслушалась! Тут уж я, конечно, не выдержала, выслушала все эти речи, вышла на трибуну и сказала, кто я и что я. Они сначала онемели все, потому что только перед этим говорили о том, что нужно как-то искать связи с русскими бизнесменами. Для региона это, оказывается, огромная проблема — здесь, на такой огромной территории, некому жить: людей нет, жить некому, все уходят на юг, к Хельсинки, к большим городам. Там безработица, там проблемы, но все хотят жить там. А здесь-то регион пустой!

В общем, завязались у нас знакомства. Они меня как завалили визитками! Тут же к мэру города поехали в Кухмо, он тоже был на этом собрании. И так у нас завязалось одно, второе, третье знакомство, и так мы нашли людей, которые смогли нам в итоге помочь.

— Язык до Киева доведёт?

— Да, это как раз та самая ситуация. Мы тут познакомились с одним финном, который тоже пробовал получить грант ЕЭС, полгода он собирал все документы, потом плюнул и бросил это дело. Но ведь у нас-то всё было в точности так же — с момента подачи документов у нас тоже почти год прошёл в согласованиях и переписке.

Там схема такая — вы приходите и говорите: вот я хочу заниматься бизнесом и создать вам рабочие места. Могу я рассчитывать на помощь? — Можете, отвечают. — Что для этого нужно? — Первоначальный бизнес-план, мы должны посмотреть, насколько это всё интересно региону. И даже не бизнес-план, а некий его прообраз — называется — про-старт. Ну, то есть начало начал. Ты заполняешь этот про-старт, он вообще сделан для дураков. Огромный талмуд, в котором на левой странице — вопросы и ответы в качестве образцов, а на правой — те же самые вопросы, но без ответов. Ну что там? Половина этого талмуда сделана для малого бизнеса, а вторая половина вопросов предназначена для более крупного предприятия. Перевели, — это, конечно, времени потребовало. Если б ещё это всё было на английском... Но ничего не поделаешь — всё на финском, значит, работаем с переводчиком.

Вот так вот мы заполнили этот про-старт и отдали. Прошло полгода: ни ответа, ни привета. А потом вдруг звонят: вам назначили эксперта. Дали нам, поскольку наш профиль — туризм, эксперта по туризму — зовут его Илкка Ярвинен. И вот он, прочитав это наше творение (сметётся), назначает нам свидание для того, чтобы разобраться, насколько мы всё же владеем во-

просом. А нам было легко, потому что мы до этого продавали Финляндию, мы знаем, в какой период времени здесь подъём, в какой период времени — спад. Всё знаем. Поэтому было несложно. И знаем, как надо убедить, знаем, чего они хотят от россиян. И всё это, все эти собеседования оказались для нас очень полезны, потому что мы сейчас выходим примерно по такой же схеме на рынки и других стран, например, в Индию, там тоже всё очень интересно. Это такое уже сейчас у нас закрутилось!

— Индусов сюда в Финляндию будете возить?

— Да, представьте себе! Там сейчас, оказывается, сильный экономический подъём. Конечно, там три четверти миллиарда нищих людей как жило, так и живёт. Но при этом примерно миллион из них — вполне состоятельные люди. И сейчас в Индии очень моден стал туризм в Европу. В основном они летят самолётом в Милан, потом автобусами — тур по Европе, и возвращаются в Индию из Парижа. Устоявшаяся такая программа. А мы предложили им Скандинавию. Самолётом в Германию, дальше местным самолётом в Стокгольм, паромом в Финляндию (а там же, сами знаете, роскошный паром, есть что показать), везём в Вуокатти, неделю здесь, отсюда в Рованиemi, и из Рованиemi — на поезде в Хельсинки, а уж оттуда самолётом — в Индию. И они, конечно, очень довольны оказались таким необычным, северным вариантом европейского турне.

— Ну ладно, Ольга Степановна, бог с ними, с индусами, что дальше-то, дальше? Вы подали про-старт, вы ещё не покупали землю, не вкладывали деньги, всё, что вы потратили на тот момент, это лишь своё время...

— А когда нам сказали «да»...

— Что, в ЕЭС вам, русским, сказали «да»?!!

— Представьте себе, сказали, что они поддерживают наш план! Сказали — вы выиграли тендер.

— Стоп, стоп, какой такой тендер? У вас что, были конкуренты?

— А как же! Конкуренты есть обязательно. Правда, это не были конкуренты в буквальном смысле этого слова, с такого же рода проектом, это были конкуренты в том смысле, что они претендовали, как и мы, на грант от ЕЭС. И поскольку претендентов много, на разные виды бизнеса, то они отбирают наиболее привлекательные, живучие с их точки зрения проекты.

— А к тому времени уже было известно, что в Вуокатти есть кусок земли на продажу?

— Мы к тому времени за полгода уже очень активно сюда ездили, активно встречались с людьми и у нас пошло-поехало. Земля, правда, была уже самая последняя, её нельзя было купить одним куском, у одного хозяина. Поэтому мы её покупали небольшими участками — там, там... Дело в том, что есть план развития этого региона. В Катинкулте построен аквапарк, вокруг — коттеджи. Через три километра построен Спорт-отель, бассейн — вокруг коттеджи. Построен лыжный тоннель — вокруг коттеджи. Самое последнее место, которое начало осваиваться — центральный подъёмник на гору. Здесь же не было ничего, вы же сами всё это видели. Только в последние два года всё пошло.

Вот мы землёй и начали заниматься. Начали читать газеты, читать объявления — кто продаёт. Вот у этого Илкки, о котором вы писали у себя в журнале*, земля продавалась у самого подъёмника. Сначала подешевле, потом подороже, потом уже довольно дорого. Да, наняли мы адвоката. Потому что без адвоката, без юриста начинать здесь бизнес не реально. Мне нужны были переводчики, юрист, и мне дали их координаты в Москве, в финском посольстве. Вот такая шла работа. Мы к тому времени уже точно знали, что нам помощь дадут. Потому что нам объяснили, что мы создаём в Вуокатти дополнительные рабочие места. Потому что мы, когда ещё только первые согласования проходили, спрашивали: сколько надо рабочих мест создать, чтобы наверняка получить грант? Ну, в идеале? И нам сказали: в идеале — 10 мест. Уборщики, следить за коттеджами — ну, электрик там, столяр. Плюс финское бюро по продаже мест. Значит, коттеджей двадцать надо построить.

— То есть на поддержку ЕЭС вы могли рассчитывать только в том случае, если бы вы на свои деньги купили здесь землю?

— Да. В любом случае на поддержку ЕЭС можно рассчитывать, если у вас есть собственные средства на старт, на начало бизнеса, то есть

*Рассказ об Илкке Суутаринене, построившем в Вуокатти сноубордический тоннель, см. в «Л.С.» №17 за 2001 год



Представительство в Москве:
 Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 937 3193
 Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru
Мелкооптовый отдел Cash&Carry:
 Тел.: +7 (095) 410 0014
www.tisa.ru



▲ Как это очень часто бывает у финнов, на развилке лыжной расположен информационный щит и чум с очагом.



▲ Эти французы, приехавшие на научную конференцию в Хельсинки, специально прилетели на выходные в Вуокатти покататься на лыжах.



▲ Обжаренные на углях чёрный хлеб и сосиски — самая привычная еда усталого лыжника, оставившегося передохнуть в чуме.



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

если у вас есть 25% начального капитала. Например, вам надо инвестировать в ваш проект, неважно что это будет — аквапарк, коттеджный посёлок, магазин — 100.000 евро. Значит, минимум 25.000 у вас уже должно быть. Только тогда проект начинают рассматривать. Выделили нам Антоса Матикайнена, который представлял компанию «Finn Vega». Это что-то типа страховой компании, она страхует риски невозврата кредитов. Вот мы его и привезли в Москву первоначально для того, чтобы познакомиться с акционерами. А мы уже начали собирать акционеров. А первые кто? Ну, мы сами.

— Сколько вам понадобилось денег для оплаты земли под 20 коттеджей?

— Тогда около 30.000 евро за каждый участок, но сейчас это были бы уже значительно большие деньги. Но поскольку у нас акционеров было уже около 40, то для каждого это вроде бы были не очень большие деньги. Кто сколько мог, тот столько и вносил. Кому-то сейчас принадлежит два коттеджа, кому-то один, кому-то — полкоттеджа, то есть одна квартира. А первый этап — вот он, пять домов. Сейчас вот сдаём вторую очередь — ещё девять домов. Потом сдадим через дорогу три дома. И так далее.

Ну и вот, начали потихоньку эту землю мы выкупать. Точнее, сначала зарегистрировали фирму. Финскую. Тут есть одна особенность. Вы можете, будучи иностранцем, быть даже на 100 процентов собственником компании, но не менее 50 процентов членов правления компании должны быть финны, таковы особенности финского законодательства.

Потом наступила очередь писать бизнес-план. А мы ведь никогда не писали никаких бизнес-планов. Стали искать в России фирму, которая смогла бы нам составить этот бизнес-план. Самое дешёвое предложение, которое мы нашли — это за 5.000 рублей. Хорошо, 5.000, так 5.000. Они мне говорят — давайте исходные данные. А у меня все исходные данные уже были в виде графиков, таблиц. И я как раз в очередной свой приезд в Финляндию спрашиваю у Янни Корхонен — она нас вела всё это время: этого достаточно? И показываю все свои записи, расчёты. Она говорит — да. Я говорю — что, не надо какой-то специальный бизнес-план писать? Она говорит — нет. Понимаете, они сами нас все время подтягивали, помогали. Если бы они сразу нам сказали всё, что надо будет пройти на этом пути, мы, может быть, никогда бы и не решились, сказали бы, что нет, страшно, мы не умеем, ничего не знаем. А как сделал один шаг — вот даже этот про-старт — он такой примитивный — они говорят: ну вот, молодец, давай дальше. Второй шаг сделал, они говорят: ну ты совсем умница, давай делать третий шаг. А такая поддержка окрыляет! И так вот, шаг за шагом двигаешься, двигаешься... А он теперь уже вырос, этот проект, теперь назад уже нельзя, отступить поздно. Пишешь новый план, план маркетинга, сейчас мы уже за новый грант ЕЭС сражаемся.

— А теперь-то на что?

— Сейчас расскажу (смеется).

Потом мы поехали в Центр занятости Кайяни. И заполнили заявку после почти года разговоров, встреч, контактов. Они каждый раз нам говорили: теперь нужны такие-то документы, те-

перь такие-то, теперь справка, теперь план... Восемь месяцев! Но при этом, естественно, мы продолжали работать как турагентство. И вот постепенно мы собирали и собирали необходимые бумаги, время шло. За это время появилась даже какая-то уверенность, нахальство: а почему бы и вправду нам не добиться этой помощи от ЕЭС? Давайте действовать, раз они привечают. А потом они раз... и поддержали. Ах, да, ещё из Центра занятости нас отправили в «Finn Vega», сказали, что есть такая страховая компания, которая берет на себя поддержку малого и среднего бизнеса. Если вы получите поддержку и от Центра занятости, и от страховой компании, то любой банк будет с вами разговаривать.

И вот мы в «Finn Vega», где нам выделили куратора. Он приехал к нам в Москву. Приехал, походил, посмотрел. Целое собрание мы ему устроили, потому что мы к тому времени очень много набрали людей, предполагаемых акционеров. Он увидел, что это нормальные люди, не бандиты какие-нибудь. Посмотрел нашу документацию, бухгалтерию, объёмы продаж, кто мы, что мы.

— Он документацию на русском языке смотрел?

— Да, но он владеет английским, ему переводили. И потом, знаете, специалиста трудно провести, а там работают специалисты очень и очень высокого класса. Потом он пошёл по крупным московским турагентствам, которые известны, на слуху. И в каждом ему сказали: нужно, в Вуокатти не хватает коттеджей, дайте нам места, и мы их заполним. Ну, и так вот он, Антос Матикайнен, дал нам добро. И всё, мы начали работать. Это был конец февраля. И только к концу июля пошли первые деньги от них. И от Центра занятости, и от страховой компании.

— Но «Finn Vega» — страховая компания?

— Да, но она же занимается и инвестированием.

— То есть в случае с вами она выступила в роли банка?

— Нет, они свели нас с банком. Таким образом, нас финансировали три организации: страховая компания, центр занятости и банк. А «Finn Vega», кроме всего прочего, взяла на себя риски невозврата кредитов организациям, которые нас поддержали. Но — зато они тщательнейшим образом проверяют бизнес-план, все расчёты — для этого Антос Матикайнен и приезжал в Москву. То есть «Finn Vega» тоже берет на себя риск — она не только страхует, но и инвестирует в этот проект. Они ответственны перед центром занятости и перед властями за то, что деньги будут возвращены.

Дальше банк. Да, идея — коттеджи. Но мы доказали, что не только создадим 10 мест для обслуживания коттеджей. Мы же создаём дополнительные места для тех, кто будет на протяжении пяти — шести лет эти коттеджи строить. Мы создаём дополнительные места для тех, кто будет поставлять для строительства этих коттеджей строительные материалы. В общем, убедили.

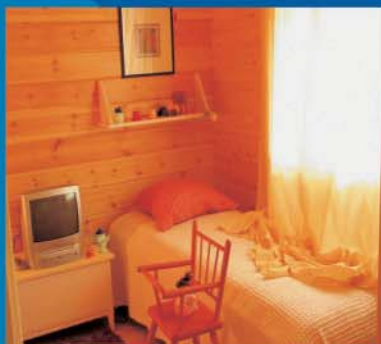
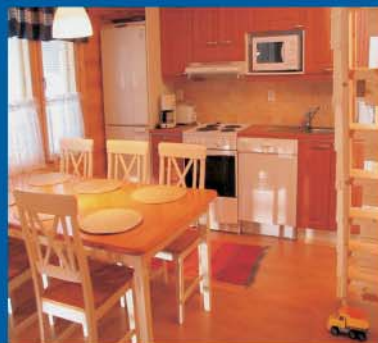
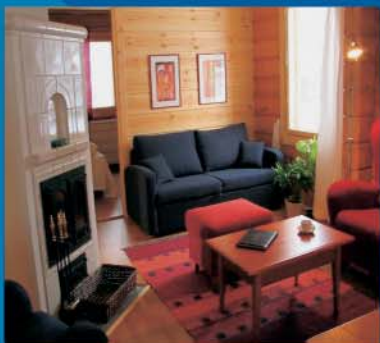
— Ну, хорошо, вы их убедили. А на каком этапе началось финансирование?

— Сразу же. Как только мы начали покупать землю, нам начали открывать кредитные линии.

— То есть уже на том этапе акционеры вам

Kolazko

ТОЛЬКО У НАС СВОИ КОТТЕДЖИ В ВУОКАТТИ!



Лыжи круглый год!!!

Лыжный тоннель и трассы для беговых лыж –
лучшие в Европе!

Представительство «Kolazko OY» (Финляндия):
Тел. (095) 631-1150, 684-3887. Факс (095) 688-9361
e-mail: kolazko@kolazko.ru www.kolazko.fi



▲ На улице - минус 23, в коттедже - плюс 23. И каждому - хорошо!



▲ Сейчас будем разжигать камин!



▲ Просто какое-то чудо — Финляндия, Вуокатти, за стеной — нарезанная ретраками лыжня, а на экране телевизора — родные кремлёвские Куранты.



▲ Не встать в Вуокатти на лыжи - невозможно!

поверили и дали деньги?

— Знаете, финны мне с самого начала сказали: Ольга, мы тебе поможем. И стали помогать. А вот самое страшное для меня было — найти в Москве акционеров, потому что к кому бы я ни обращалась с этой идеей, мне никто не верил. Первое что я сделала — это пошла в турагентство, в котором сама работала и сказала: давайте строить вместе, посмотрите, есть земля. Но никто не мог в это поверить: как это так — вкладывать деньги в недвижимость даже не в своей стране, а в какой-то там Финляндии! Не только в своём, но и ни в одном другом турагентстве мне не поверили: сказали — бабушка явно с приветом.

— И куда пошла бабушка?

— А бабушка думает: что делать? Пошла к подружке. Подружка одна, вторая, пятая — никто ничего мне не может сказать. Наконец, шестая подружка мне говорит: давай поговорим с Ниносиком.

— А кто такой Ниносик?

— Не такой, а такая. Ниносик — это Нина Филимоновна Визбор, вдова Юрия Визбора, наша общая подружка. Ниносик мне и говорит: нет, Оля, это всё фигня, выкинь из головы. Но я продолжала искать. И самые первые люди, которые мне поверили — были прямо с улицы. Этот человек, который первым дал нам деньги, он сам из Краснодара, занимается фотобизнесом. И мы его привезли сюда в Вуокатти, ходили с ним, показывали участки, и говорили: смотрите, вот здесь коттедж будет, вот здесь, вот здесь, ну, давайте строить?

— Это в каком же году всё было?

— В 1999 — 2000 годах. Четыре года назад. И он первый, кто дал нам деньги, он перевёл 40.000 долларов прямо в Хельсинки.

— Что, в Хельсинки из Краснодара?

— Нет, не из Краснодара, у него деньги были за границей.

В разговор вступает Нелли, сотрудница «KOLAZKO»:

— На самом деле Ольга Степановна скромничает и не говорит о том, какой огромный объём работы был ею проделан. Проверки были — будь здоров, и их было много, начиная от проверок на криминал и заканчивая психологией. Финны проводили с нами даже психологические тесты.

— Да, но, тем не менее, все эти испытания мы прошли, — продолжает Ольга Степановна.

— И наступил момент, когда нам сказали: ну всё, ребята, выкупайте землю. И что делать? Вот у нас было название «Колазко» — это было название, образованное от первых слогов фамилий «Колесниковы», «Лазовские» и «Коняевы». Но сегодня остались одни Колесниковы, других фамилий там нет уже. Страшно же, чужая страна... В общем, от всего «Колазко» только «Ко...» и осталось.

Одним словом, этот вот первый наш инвестор из Краснодара и дал толчок, мы купили первый участок земли. А к этому времени моя Нина Филимоновна звонит мне и говорит вдруг: — Ты знаешь, я сон сегодня увидела. Я так ясно увидела, как это может быть! Какая же ты, Колесникова, молодец! И завертела такое — она

же в разных кругах общается. Начала подтягивать кого-то из бардов, ещё каких-то своих друзей, знакомых, друзей знакомых. Так вот потихонечку и пошло-поехало.

И вот возвращаясь к нашему первому инвестору — у него же с дочкой там были проблемы, она у него очень прилично играет в теннис, постоянно не вылезала из Европы с разных турниров. А как исполнилось 14 лет, её перестали выпускать, перестали давать визы. Ну, там всякие подозрения в проституции, всякие такие глупости. И наш инвестор уже тогда понимал, что если он станет акционером финской компании, мы ему сможем помочь с визами. А это действительно так, это общий клубок такой — мы получили аккредитацию в финском посольстве, теперь все наши акционеры имеют право получения многократной шенгенской визы, у него сразу все проблемы с дочкой решились и т.д. и т.п.

Так вот, позвонила мне Нина, сама вошла в число акционеров, и привела людей. А потом даже знаете как было: приглашаем людей, а к нам с самым первым вопросом: а кто за вами стоит? Я говорю: Нин, давай не будем их брать, ну их. Что за вопросы — кто за нами стоит? Никто за нами не стоит, мы сами.

— Ольга Степановна, но вы себя ощущаете капиталистом?

— Не-а! (смеётся).

— Но вот вы расскажите — вы же всё-таки советский человек — как это всё у вас в мозгах произошло, как это всё срослось, склеилось?

— Не знаю, как-то получилось. Всё сошлось — и финны меня поддерживали, и человек вот этот из Краснодара, и Нина Визбор. Может быть, поэтому и получилось?

— Вы себя сейчас чувствуете надёжно? Вы крепко стоите на ногах?

— С одной стороны да, раз здесь у нас такой бизнес идёт. С другой стороны, я ведь прекрасно понимаю, что нам эти деньги надо отдавать. Нам их не подарили, нам их дали в долг, и отдавать, как ни крути, надо будет больше, чем взяли, так что надо работать. Теперь у меня мозги всегда в работе, всегда при деле — надо думать, что делать, как зарабатывать, как отдавать. У меня теперь уже нет нормированного рабочего дня, я теперь работаю сутками. А сейчас надо думать о том, чтобы строить здесь досуговый центр. Одними лыжниками 40 коттеджей не заполнишь, надо думать, чем людей занимать в межсезонье, чем занять детишек, бабушек с дедушками.

Легко сейчас говорить — «свой бизнес». Но сколько бумаг мы заполнили за это время, сколько проверок мы прошли... Не понимая языка! Я же не случайно рассказала вам о финне, который пытался получить этот грант ЕЭС, полгода только тем и занимался, что собирал бумаги, и бросил, ушёл в другой бизнес. Это очень просто! Но с другой стороны, меня всегда подстёгивала одна и та же мысль: хорошо, не будем мы заниматься этими бумагами. А какая альтернатива — пенсия в 50 долларов?

— Ольга Степановна, а здесь есть рынок этих коттеджей, какая-то рыночная стоимость? Вообще, вы пытались выяснить, какова ликвидность этих коттеджей?

— Точно бьёте в десятку! Не вы первый за-

даёте мне этот вопрос. Отвечаю: мы решили узнать, сколько стоит такой дом. Вот вы построили, и хотите продать, по какой цене он реально уйдёт? А НЕ ПРОДАЮТ!!! Настолько этот регион сейчас стремительно развивается, что нет дураков здесь что-то продавать! Так что не знаю, за сколько. Знаю, что намного дороже, а за сколько?..

— И какова в итоге доля ЕЭС в общей стоимости коттеджа? То есть я имею в виду ту долю, которую возвращать не надо, которая выделялась вам именно как безвозмездная помощь?

— 25 процентов. Остальные 50% — кредиты, которые надо возвращать из заработанной прибыли.

— Ну хорошо, я лыжник, я сюда еду жить в хорошем коттедже с баней, расположенном рядом с нарезанной лыжнёй. А что сюда влечёт обычных туристов, вы мне можете объяснить?

— Все, кто сюда едут из Москвы, из Питера, едут сюда потом опять. Хотя, казалось бы, ну что тут такого — тот же снег, те же деревья, те же озёра. Но, видимо, не те же, если едут снова и снова? Наверное, сервис, обстановка, атмосфера покоя, которая так способствует расслаблению, отдыху. Удобно добираться — в Питере вечером сели в поезд, в 4 часа днём на следующий день вы уже в коттедже. Приехали ребята-москвичи — проехали 1.360 километров! Так они выехали из Москвы в пять утра и в 12 ночи были уже в своих кроватях в коттедже. Безопасность, есть чем заняться — озеро, рыбалка, отсутствие комаров, велосипеды, лодки. Зимой беговые лыжи, горные лыжи, аквапарк, бассейн. Можно съездить с детьми к Санта-Клаусу. И ещё один аспект: наши люди в основном живут в городах, в квартирах. И вот, представляете, на неделю вы становитесь хозяином собственного дома — с сауной, камином, чуланом с дровами, вторым этажом, со снежком на веранде. Пусть на неделю, но домом! Этот отдых многого стоит. Здесь, в Европе, сейчас мода пошла на коттеджи. Понятно, что отели, понятно, апартаменты, но коттеджи — это сегодня модно. Когда люди слышат, что Финляндия, что коттеджи, что всё это, в общем, рядом, поезд или автомобиль — и ты здесь, они не могут устоять. Кроме того, нет перепадов в климатических зонах, когда, знаете, из Турции или Египта вы возвращаетесь в сырую Москву, и потом через две не-

дели заболеваете вдруг, и даже сами не знаете, из-за чего.

— Вопрос в лоб: а когда начнёте дивиденды выплачивать акционерам?

— Уже начали. Пусть небольшие, но уже платим. Правда, можно сказать, что у нас образовалась прибыль в этом году только потому, что мы были свободны от выплаты тела кредита, платили только проценты, но всё-таки начало положено.

— А вы не кладёте на себестоимость затраты по эксплуатации московского офиса, затраты на рекламу?

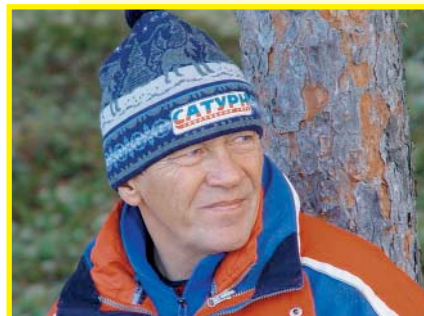
— Пока нет. У нас ведь офис не только в Москве, но и в Хельсинки, ещё в Соткамо. Мы же обслуживаем не только россиян, но и финнов, европейцев, теперь вот будем — индусов.

Теперь смотрите, что нарисовалось: чтобы заполнить коттеджи, нам не хватает местной инфраструктуры. Сейчас договариваемся о строительстве центра досуга прямо у подъёмника площадью 5.000 кв. метров. Уже есть разрешение. И можно получить от ЕЭС средства на маркетинг и рекламу — будем писать новый бизнес-план. Основная идея — дать дополнительные стимулы туристу сюда приехать. Нам надо добиться минимальной заполняемости коттеджей в 72% в год. Если мы не добьёмся этого, мы перестанем сводить концы с концами. Межсезонье — довольно тяжёлое время, его надо как-то разгонять, заполнять. Поэтому мы привлекаем сейчас корпоративных клиентов, организуем сюда всевозможные бизнес-туры, рынки, малые города России — всё хотим задействовать. Финны готовы нас поддерживать, готовы деньги выделять, но говорят: напишите, что вы хотите делать, объясните, представьте бизнес-план. Причём здесь грант от ЕЭС может быть — до 50%. А если вы придумаете что-то такое, чего вообще нигде нет, то есть это придумали вы первый, то вы вообще можете до 85% получить. Так было с лыжным тоннелем, сноубордическим. Именно потому, что ничего подобного не было в мире нигде, поэтому ЕЭС и поддерживает такие смелые проекты.

— Не знаю, не знаю. Сижу я напротив вас, вроде бы живой вы человек, вас можно пощупать, можно пойти и увидеть эти новенькие коттеджи с проведённым в них российским телевидением. И всё равно не верится, уж слишком всё это смахивает на рождественскую



▲ Эту фотографию мы разыскивали в фотогалереях WWW.SKISPORT.RU. Её автор — бронзовый призёр чемпионата мира в Лахти Сергей Кряннин. На фотографии — Наташа Коростелёва скользит по толстой подушке из искусственного снега в окружении зелёных вуокаттинских мхов и травы. Естественным снегом ещё и не пахнет, но Вуокатти есть Вуокатти — здесь в ноябре искусственный снег есть всегда.



▲ Тоже работа Сергея Кряннина, и тоже с WWW.SKISPORT.RU. Уж кажется, сколько я видел фотографий Грушина, но удачнее — не помню. Посмотрите на фактуру коры дерева, на морщинки в углах глаз, на этот с прищуром пристальный взгляд, размытый задний фон... Кряннин не зря уже который по счёту месяц «балует» с фотоаппаратом...

сказку...

— А мне и самой не верится. Я сейчас сама иногда удивляюсь — Кипр, Россия, Финляндия, Черногория, Индия, международная система курортов, коттеджи, чартеры — а родилось всё из банального увольнения и пенсии в 50 долларов...

Беседовал
Иван ИСАЕВ.

Москва — Хельсинки — Вуокатти —
Хельсинки — Москва



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



Рукоятка 100/200 мм
Рукоятка 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 структуры и открывает поры в скользкой поверхности лыжи

МУРМАНСК — 1.164!

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ НЫНЕШНЕГО СЕЗОНА — ДОЛГОЖДАННОЕ, ПРОГНОЗИРУЕМОЕ, УВЕРЕННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ МАРАФОМ ПРАЗДНИКА СЕВЕРА РУБЕЖА В 1.000 ЧЕЛОВЕК НА ФИНИШЕ

Причём Марафон Праздника Севера преодолел этот рубеж с очень большим запасом — в 2004 году на финише основной дистанции этой гонки было 1.164 человека против 976 в 2003 году. Таким образом, впервые достигнута цель, которую оргкомитет соревнований поставил перед собой ещё в далёком 1999 году, когда в Мурманск приезжал с инспекционной поездкой генеральный секретарь «WORLDLOPPET» эстонец Мадис Липаё. Теперь, в случае, если Мурманск сможет провести ещё как минимум дважды эту гонку с аналогичными показателями, можно будет снова подавать заявку в генеральный секретариат «WORLDLOPPET» с просьбой принять Марафон Праздника Севера в члены этого союза, благо дата проведения Марафона Праздника Севера — первое воскресенье апреля — до сих пор в календаре «WORLDLOPPET» не занято.

Впервые преодолела рубеж в 1.000 человек на финише и «Московская лыжня». Впрочем, этой гонке попадание в ряды «WORLDLOPPET», как и «Лыжне России», не грозит. У этих двух гонок — совсем иные задачи. «Лыжня России» планирует установить рекорд для Книги Гиннеса, мечтая поставить, по словам В.Фетисова, под ружьё (то бишь на лыжи) в этом году в разных городах России около 300.000 человек. «Московская лыжня», судя по амбициям московских спортивных чиновников, изо всех сил старается от неё не отстать. Эти два лыжных марафона словно бы находятся в параллельных мирах со всем остальным марафонским движением России. Море бюджетных денег, бесплатных автобусов, солдат, милиции, техники, бесплатные стартовые номера, шапочки, значки... Как это всё диссонирует с реалиями, в которых вынуждены проводить свои гонки оргкомитеты

других российских марафонов...

* * *

Рейтинг российских лыжных марафонов в этом году неожиданно «похудел» сразу на 13 позиций. Напомним, в прежние годы количество марафонов, входивших в рейтинг, составляемый журналом «Лыжный спорт», составляло:

1998 — 57;
1999 — 46;
2000 — 63;
2001 — 69;
2002 — 65;
2003 — 73;
2004 — 60.

Среди условных потерь — Токсовский марафон, который за последние три года дважды проходил на сокращённой дистанции. Однако эта гонка — полноценный этап «EUROLOPPET» — живёт и развивается, хоть и испытывает определённые трудности с проведением на одном 50-километровом круге. В окрестностях такого крупного города, как Санкт-Петербург, удерживать, подготовить столь протяжную трассу нелегко, оттого и возникает у организаторов время от времени необходимость проведения её в сокращённом варианте. Будем всё же надеяться, что в этом году Токсовский марафон состоится на своей полной, сверхмарафонской дистанции в 53 км.

Среди потерь — воронежский Марафон Лопатина, екатеринбургская «Уральская сотня», миасские «Пробег вокруг озера Тургояк» и

«Азия-Европа-Азия», златоустовский «Марафон памяти Варганова», нашумевший в прошлом году ангарский «Марафон на призы депутата К.Зайцева»... Причины отмены (или сокращения дистанции) у всех марафонов разные — отсутствие снега, финансовые трудности, организационные проблемы, но итог один — список российских марафонов в этом году сильно «похудел».

Впрочем, есть в этом рейтинге и три новичка: «Распутье-2004», прошедший в городе Озёрске Челябинской области, Тихвинский марафон, состоявшийся в городе Тихвине Ленинградской области, и марафон на призы газеты «Ялutorовская жизнь» (г. Ялutorовск Тюменской области). Мы приветствуем новичков и желаем им развития, поддержки, преуспевания.

* * *

И напоследок — два слова о «Клубе 100». В этом году в клубе появилось два новых члена — Гатчинский марафон, и Лемболовский. Оба этих марафона проходят в Ленинградской области, оба заметно прибавили в последние годы. Хочется верить, что есть в этом небольшая заслуга и «Л.С.» — с паспортами «Союза марафонов «Лыжная Россия» сегодня начинает путешествовать по России всё больше и больше лыжников, а питерские марафоны в этом смысле являются для них хорошим магнитом — как правило, добротно и с любовью организованные, легко достижимые (одна ночь поездом), они не зря привлекают к себе внимание.

КЛУБ «100»

(в клуб «100» включаются марафоны, хотя бы однажды за последние три года имевшие 100 и более человек на финише)

НАЗВАНИЕ ГОНКИ (МАРАФОНА)	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
1 ЛЫЖНЯ РОССИИ	989	841	1150	1436	1508	1433	1432	1547
2 67 МЕЖД. МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	511	414	517	891	757	784	976	1164
3 "МОСКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ"	***	***	***	***	***	686	811	1038
4 "СУПЕРСОТНЯ" НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА "ЛЫЖНЫЙ СПОРТ"	**	**	**	**	**	310	521	469
5 3 МЕЖД. ТОКСОВСКИЙ МАРАФОН	*	69	587	502	477	***	455	***
6 XVIII МЕЖДУН. МАРАФОН "ЕВРОПА-АЗИЯ"	279	234	203	234	188	281	305	427
7 МАРАФОН ЗАВОДА "ДВИГАТЕЛЬ"	*	78	109	146	187	193	207	269
8 ГОНКА МВТУ	74	132	196	223	232	190	293	239
9 ГОНКА НА ВЫЖИВАНИЕ В ЧЕСТЬ А.ЗАВЬЯЛОВА	*	72	77	201	139	167	190	232
10 14 ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	*	97	119	201	141	133	198	230
11 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	*	61	80	88	114	138	162	181
12 ЛОТ-МАРАФОН "МЯО-ЧАН" НА ПРИЗЫ Ю.ЧЕПАЛОВОЙ	*	*	57	113	170	182	141	156
13 МОСК. КЛАСС. МАРАФОН НА ПР. В.КУЗИНА И Л.БАРАНОВОЙ	*	72	59	99	161	138	170	135
14 НОВОЯТСКИЙ ПАМ. ИВАНЦОВА (БЫВШ. ВЯТСКИЙ МАР-Н)	103	68	110	109	124	126	60	124
15 ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	*	*	*	*	*	64	99	124
16 ЛЕМБОЛОВСКИЙ МАРАФОН	*	98	76	78	45	81	80	105
17 ХХІ БОЛЬШОЙ АЛЪП. МАРАФОН ПАМ. В.С.ПОНОМАРЧУКА	*	62	69	74	94	122	113	103
18 МОТОВИЛИХИНСКИЙ	*	*	*	56	39	61	110	70
19 ВОКРУГ ОЗЕРА ТУРГОЯК (ПАМЯТИ В.П.МАКЕЕВА)	***	***	***	***	***	144	68	**
20 БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	*	52	100	103	153	159	**	**

* — нет данных;

** — не проводился;

*** — проводился на дистанции меньше 50 км;

жирным шрифтом выделены марафоны, впервые преодолевшие рубеж в 100 человек на финише.

ООО «ВИКОНТ»

ПРОИЗВОДСТВЕННО-КОММЕРЧЕСКАЯ ФИРМА

adidas

NIKE

SWIX

FISCHER

ENJOY INNOVATION

MADSHUS

alpina

alpina

• Одежда, обувь, лыжи, лыжный инвентарь, лыжные ботинки от ведущих европейских фирм и российских производителей.

• Любые заказы по экипировке команд.

• Спортивное обеспечение школ России.

• Отправка товаров в регионы.

127106, Москва, Сигнальный пр.-д. д. 3; тел.: (095) 903-8180, 401-0929; e-mail: vikont@comail.ru

РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ 2004 года

название марафона	место проведения	дата	дист.	стиль	кол-во участн.	отд. дист.	конт. тел.	e-mail, доп. тел.
1 "ЛЫЖНЯ РОССИИ"	Яхрома, Московск. обл.	08.02.04	50 км	своб.	1547		(095) 299-86-08	
2 МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	Мурманск	04.04.04	50 км	своб.	1164		(8152) 45-58-18	(8152) 45-58-17
3 "МОСКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ"	Москва, Планерная	01.02.04	50 км	своб.	1038		(095) 924-60-35	
4 "СУПЕРСОТНЯ" НА ПР. Ж-ЛА "ЛЫЖН.СПОРТ"	Москва, Битца	08.03.04	100 км 57,2 - 87,5	своб.	469	185 284	(095)113-94-50	skimagaz@aha.ru
5 "ЕВРОПА-АЗИЯ"	Екатеринбург, УСБ "Динамо"	08.03.04	55 км	своб.	427		(3432) 71-60-65	
6 МАРАФОН ЗАВОДА "ДВИГАТЕЛЬ"	СПб, Зеленогорск	28.03.04	51 км	своб.	269		(812)248-27-97	
7 ГОНКА МВТУ	Москва, Битца	21.03.04	50 км	класс.	239		(095)263-22-29	(095)263-05-46 ф.
8 ГОНКА В ЧЕСТЬ А.ЗАВЬЯЛОВА	Москва, Ромашково	14.03.04	60 км	своб.	232		(095) 144-3734	(095) 448-19-65
9 ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	Тольятти, Самар. обл.	07.03.04	50 км	своб.	230		(8462) 37-21-94	
10 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	Петропавловск-Камчатский	18.04.04	59 км	своб.	181		(4152) 12-69-04	
11 "МЯО-ЧАН" НА ПР. Ю.ЧЕПАЛОВОЙ	Комсомольск-на-Амуре	11.04.04	50 км	своб.	156		(42172) 397-50	
12 ГОНКА НА ПР. В.КУЗИНА И Л.БАРАНОВОЙ	Москва, Измайлово	25.01.04	50 км	класс.	135		(095) 166-11-45	
13 ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО РОССИИ	Кандалакша, Мурман. обл.	11.04.04	70 км	класс.	128	71 57	(8152) 25-13-63	
14 НОВОЯТСКИЙ МАРАФОН ПАМ. А.В.ИВАНЦОВА	Киров	06.03.04	50 км	своб.	124		(8332) 64-75-45	
15 ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	Гатчина, Лен. обл.	08.03.04	50 км	своб.	124		(81271) 1-63-98	www.silvia.by.ru
16 ЛЕМБОЛОВСКИЙ МАРАФОН	п. Лемболово, Ленингр. обл.	04.04.04	50 км	своб.	105		(812) 526-44-47	
17 БАМ ПАМ. ПОНОМАРЧУКА	ст. Огоньки, Иркутская обл.	29.02.04	52 км	класс.	103		(3952) 54-17-78	irkstart@yandex.ru
18 ПАМ. СВИРЧЕВСКОГО	Ухта, Коми	04.04.04	50 км	своб.	79		(82147) 720-48	tshafran@sgp.sever.ru
19 ДЕСНОГОРС. ТУР. М-Н "100 КМ ЗА 24 ЧАСА"	Десногорск, Смоленская обл.	30.01-2.02.04	100 км 75-50 км	класс.	73	43 30	(08153) 7-22-42	
20 МОТОВИЛИХИНСКИЙ МАРАФОН	Пермь, УСБ "Молот"	28.03.04	50 км	своб.	70		(3422) 626-505	barque@permoline.ru
21 ПАМ. ПОГИБШИХ СОТРУД. СПЕЦНАЗА ФСБ РФ	Киржач, Владимирская обл.	23.02.04	50 км	класс.	59		(09237) 2-05-47	
22 АРЗАМАССКИЙ СУПЕРМАРАФОН	г. Арзамас, Нижегород. обл.	07.03.04	75 км	своб.	59	41 18	(8312) 65-39-64	
23 "НАСТОЯЩИЙ МУЖИК" Н/ПР. М.ДЕВЯТЬЯРОВА	Чусовой, Перм. обл.	04.04.04	50 км	своб.	57		(3422) 626-505	
24 КАЗАНСКИЙ МАРАФОН	Казань, ст. Динамо	21.03.04	50 км	класс.	55		(8432) 34-36-10	
25 СЫКТЫВКАРСКИЙ СВЕРХМАРАФОН	Сыктывкар, Коми	21.03.04	60 км	своб.	55		(8212) 430-352	
26 МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМ. "ЭНЕРГОПОЕЗД"	Петропавловск-Камчатский	25.04.04	50 км	своб.	51		(4152) 12-09-04	bakos@mail.iks.ru
27 "БАЛАКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ"	Балаково, Саратовская обл.	13.03.04	50 км	своб.	48		(84570) 22-2587	
28 КУБОК УСТЬИ	пос. Шангалы, Арх. обл.	28.03.04	50 км	класс.	47		(8182) 24-00-35	
29 "ЛЫЖНЯ УДМУРТИИ"	Ижевск, Удмуртия	07.03.04	50 км	своб.	46		(3412) 50-13-66	
30 МАРАФОН ПАМ. ВАРГАНОВА	Златоуст, Челяб. обл.	27.03.04	50 км	своб.	45		(35136) 71-360	
31 ГОНКА ПАМ. ВЕТЕРАНОВ ЛЫЖН. СПОРТА	Рыбинск, Ярославской обл.	27.03.04	50 км	своб.	43		(0852) 25-6804	
32 МЕМОРИАЛ СОБОЛЕВА-ТЕРЛЕЦКОГО	Новосибирск	07.03.04	50 км	своб.	43		(8332) 39-47-91	A.V.Vasiljev@inp.nsk.su
33 МАРАФОН "ПРИКАМСКИЙ"	Пермь, л/б "Прикамье"	15.02.04	50 км	класс.	43		(3422) 121-481	barque@permoline.ru
34 Ч-Т ТВЕРСКОЙ ОБЛ. НА ПР. Н.Н.ЛИПАШОВА	д. Гришкино, Тверская обл.	07.03.04	50 км	класс.	43		(0822) 32-0571	
35 КУБОК СЕВЕРНОГО УРАЛА	Чусовой, Перм. обл.	11.04.04	70 км	класс.	43	31 12	(3422) 60-97-05	
36 "РАСПУТЬЕ-2004"	Озерск, Челябинская обл.	03.04.04	50 км	своб.	42			
37 Ч-Т ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛ.	Ярославль	21.03.04	50 км	своб.	42		(0852) 25-68-04	
38 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ"	Москва	29.02.04	100 км	класс.	40		(095) 756-40-37	
39 МАРАФОН ПАМЯТИ МАРКЕВИЧА	Сов. Гавань, Хабаров. Край	21.03.04	50 км	своб.	39		(42138) 4-11-68	(42138) 4-53-70
40 ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	Верхошижемье, Кировская обл.	27.03.04	50 км	своб.	37		(83335) 218-47	
41 "ЛЫЖНЯ СИБИРИ"	Новосибирск, л/б Тульского	28.03.04	60 км	своб.	35		(3832) 110-325	
42 ТИХВИНСКИЙ МАРАФОН	Тихвин, Ленингр. обл.	29.02.04	50 км	своб.	32		(81267) 215-24	
43 ЗАВОЛЖСКИЙ МАРАФОН	Ярославль	06.03.04	50 км	своб.	29		(0852) 25-68-04	
44 Ч-Т ОБЛ. Н/ПР БР. КРУГЛИКОВЫХ	Рославль, Смоленская обл.	29.02.04	50 км	своб.	28		(08134) 4-67-95	
45 МАРАФОН ПАМ. ВЕТЕРАНОВ ЛЫЖН. СПОРТА	Лесной, Свердл. обл.	04.04.04	50 км	своб.	28		(34342) 58-178	
46 САЯНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ МАРАФОН	г. Саяногорск, Хакасия	28.02.04	50 км	своб.	27		(39042) 2-29-22	
47 ГОНКА ПАМ. ВАСИЛЬКОВА	Ивантеевка, МО	08.03.04	50 км	своб.	25		(253) 60-111	
48 Ч-Т ОБЛ. Н/ПР. ТЕРЕБОВА	Кемерово	29.02.04	50 км	своб.	24		(3842) 587-588	sibski@hotmail.com
49 БАРГУЗИНСКИЙ МАРАФОН	пос. Усть-Баргузин, Бурятия	04.04.04	50 км	своб.	24		(3012) 21-60-42	
50 ОМСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ МАРАФОН	Омск	28.02.04	50 км	своб.	23		(3812) 23-9519	
51 ГОНКА ПАМ. И.СУСАНИНА	п. Сусанино, Костромская обл.	06.03.04	50 км	класс.	21		(09434) 9-11-28	
52 "ПРОЩАНИЕ СО СНЕГОМ"	Лобня, Моск., обл.	04.04.04	50 км	своб.	17		(095) 185-59-88	
53 ТРАДИЦИОННАЯ МАРАФОНСКАЯ ГОНКА	Северодвинск, Арханг. обл.	20.03.04	50 км	своб.	15		(81842) 2-8948	
54 МАРАФОН "ПРИЗ САПОЖНИКОВА"	Чебоксары	22.02.04	50 км	своб.	14		(8352) 74-23-88	
55 НА ПР. ГАЗЕТЫ "ЯЛУТОРОВСКАЯ ЖИЗНЬ"	Ялutorовск, Тюменск. обл.	07.03.04	50 км	своб.	14			
56 МАРАФОН "ПОЛЮС"	Коряжма, Арханг. обл.	27.03.04	50 км	своб.	13		(8182) 24-00-35	
57 ПЕРВЕНСТВО ОАО "СЕВЕРСТАЛЬ"	Череповец, Вологодская обл.	08.03.04	50 км	своб.	12		(8202) 57-34-04	
58 ПРОБЕГ "ХАМАР-ДАБАН"	Слюдянка, Иркутская обл.	13.03.04	50 км	своб.	9		(3952) 54-17-78	irkstart@yandex.ru
59 СУПЕРМАРАФОН ПАМ. МИЛАЩЕНКО	Омск	14.03.04	70 км	класс.	8		(3812) 23-9519	
60 "ЗАПАДНАЯ ДВИНА-2003" НА ПР. ДУБОВА	Зап. Двина, Тверская обл.	21.03.04	50 км	своб.	8		(0826) 52-19-06	(0826) 521-903

РЕЙТИНГ 100-КИЛОМЕТРОВЫХ ГОНОК

1 "СУПЕРСОТНЯ" НА ПР. ЖУРН. "ЛЫЖН.СПОРТ"	Москва, Битца	08.03.04	100 км	своб.	185	(095)113-94-50	skimagaz@aha.ru
2 ДЕСНОГОРС. ТУР. М-Н "100 КМ ЗА 24 ЧАСА"	Десногорск, Смоленская обл.	30.01-2.02.04	100 км	класс.	43	(08153) 7-22-42	
3 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ"	Москва	29.02.04	100 км	класс.	40	(095) 756-40-37	

**Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ:**

— КОГДА РАНО УТРОМ Я СОШЕЛ НА СТАНЦИИ ЛЕМБОЛОВО И УСЛЫШАЛ В НЕБЕ КРИКИ ЖУРАВЛЕЙ, Я НЕ СРАЗУ В ЭТО ПОВЕРИЛ. НО, ПОДНЯВ ГОЛОВУ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УВИДЕЛ КЛИН, И С ГРУСТЬЮ ПОДУМАЛ —

ЗИМА КОНЧАЕТСЯ...

После трёх сезонов в соревновании за право стать первым Мастером Союза марафонов «Лыжная Россия» появилось три явных лидера. 28 марафонов за три зимы преодолел москвич Фёдор Конопелько — по сути, до заветной цели ему осталась самая малость — два старта. По 19 марафонов — у пермяка Владимира Вильюрова и москвича Сергея Емельянова. Нам очень хотелось дозвониться до Владимира Вильюрова — уж очень хотелось понять, как пермяку удаётся на равных соревноваться с москвичами, у которых шансов принять участие в большом количестве марафонов всё же больше. Но, увы, на протяжении нескольких недель поймать Владимира по домашнему телефону так и не удалось. И тогда мы решили позвонить москвичу Сергею Емельянову.

— Сергей?

— Да.

— Это вас из редакции журнала «Лыжный спорт» беспокоят.

— Из «Лыжного спорта»? Добрый день.

— Что-то у вас голос какой-то немного с хрипотцой. Часом не заболели?

— Есть немного. Но я привык марафонами болезнь вышибать.

— Понятно. То есть каждое воскресенье — новый марафон?

— В прошлом году получалось почти так.

— Но вы в курсе, что идёте на втором месте в общем зачёте «Союза марафонов «Лыжная Россия» вместе с Владимиром Вильюровым из Перми?

— Да, это я знаю.

— Откуда?

— Я, вообще-то, очень хорошо Фёдора Конопелько знаю — мы с ним на разные марафоны вместе ездили несколько раз. А он человек дотошный, всё записывает, так что я и в течение сезона это всё знал.

— Вы с ним пересекались в прошлом году?

— В прошлом нет. Но я собираюсь ему вскоре позвонить, хочу пригласить его поехать со мной на машине...

— Куда?

— Как куда? В Истру, на «Истринские Дали».

— Ах да, новый марафон, конечно же!

— Да, и этот марафон обещает быть, судя по всему, очень интересным.

— А у вас машина есть?

— Да. В Западную Двину, например, мы с

Фёдором как раз на моей машине вместе и ездили...

— Вдвоём?

— Втроём — с нами был ещё Шамиль Ахмеров. А потом мы с Фёдором ещё в Рославль ездили на Марафон братьев Кругликовых. И мы также хотели проехать вместе Ерохинскую гонку на Авангарде, но... Мне там очень не понравилось в этом году — там какие-то местные разборки, кто-то кому-то не заплатил деньги за какую-то экспедицию. В общем, там собралось лыжников человек пятьдесят, были судьи, была готова дистанция, а главный судья сказал, что проводить соревнования не будет.

— И что, гонка не состоялась?

— Да, гонка не состоялась. Не знаю, что по этому поводу и сказать... И с названием они там здорово напутали. Ерохинская гонка вроде бы состоит из двух этапов. И вот насколько я понял с их сайта, эта вот гонка на Авангарде — вроде как первый этап. А второй этап — классическая гонка в Лыткарино. А по сумме, получается, вроде как Ерохинская... Но у них там в рамках этих гонок разыгрывается не только приз Ерохина, но и приз Сулоева, и приз Хохлова, какие-то возрастные гандикапы, разные зачёты. То есть они там напутали здорово.

— И не поймёшь, то ли за одну гонку считать, то ли за две...

— Но за одну считать нельзя — реально-то бежать приходится две гонки.

— А какие марафоны вам запомнились за эти три года больше всего? Ведь, если бы не «Союз марафонов «Лыжная Россия», вряд ли бы вы сейчас приняли участие в 19 разных марафонах?

— Мне очень понравилось в Мурманске. Это, конечно, самый красивый марафон по при-

роде. Я по специальности геолог и очень люблю горы. А там на трассе марафона такие живописные выходы скал! И вот, кстати, я хотел о трассах сказать. Есть такая книжечка — «Навигатор», и в ней есть описания всех московских лыжных трасс. И у меня как-то появилась идея проехать по всем этим трассам, посмотреть разные места Москвы и Подмоскovie. А тут, получается, практически то же самое, только совсем в других масштабах — разные города, разные климатические пояса, разный тип природы... По всей стране с лыжами путешествуем! Допустим, в Чусовом в прошлом году была сложнейшая гонка — четыре часа под дождём. Но она была очень необычной и красивой. В Десногорске 100-километровый марафон очень запомнился, там первый круг — 25 км — приходилось топтать самим. Вы когда-нибудь в гонке забирались в подъём «лесенкой»? Нет? А я забирался! Правда, подъём был не больше 2-3-х метров высотой, и на втором кругу в него уже можно было идти «ёлочкой», но факт есть факт.

...А как не вспомнить серию питерских марафонов: Токсовский, Двигатель и, особенно, Лемболовский? Лемболовский марафон, кстати, в этом году проходил в день моего рождения. Когда рано утром я сошел на станции Лемболово и услышал в небе крики журавлей, я не сразу в это поверил. Но, подняв голову, действительно увидел клин, и с грустью понял, что лыжный сезон уже заканчивается.

— А в этом году какие у вас планы?

— Продолжить борьбу — непройденных марафонов в России ещё очень много.

— Какие-то гонки вы себе на эту зиму наметили?

— Конечно, когда включаешься в такие соревнования, какой-то план для себя составляешь. Главное — его потом осуществить. Я вот, к

сожалению, когда в Березняках был, не взял у них календарь стартов. А у них марафонов в Пермской области — штук пять или шесть!

— Ух ты!

— Да. Там «Настоящий мужик», Кубок Северного Урала, потом 13-го в Перми — «Прикамский» классический, ещё что-то... Так что даже в одной Пермской области возможности очень хорошие. Но, кстати, 13-го февраля у нас ведь «Лыжня России», и она проводится по регионам. В Москве будет свой марафон, в Санкт-Петербурге — свой, ну и так далее. Допустим, я решу съездить на «Лыжню России» в Питер — мне эта гонка зачтётся как отдельный марафон?

— Безусловно, это же отдельная гонка и есть.

— Ну вот, будет у меня, предположим, питерская «Лыжня России» и «Прикамский»... А дальше буду думать.

— Но печати вам ставят в паспорт?

— Не везде. Потому что где-то у гонок есть свои печати, где-то — нет. Где-то ставят просто печати спорткомитетов.

— Ну и правильно. Если у гонки нет своей печати, то почему бы не поставить в паспорт печать спортклуба, профкома? Я вот ездил два года назад на марафон Свирчевского в Ухту, и там тоже не оказалась печати гонки, и мне заместитель генерального директора комбината собственноручно поставил в паспорт печать профкома, и я был страшно рад этому обстоятельству — всё равно память осталась. Хороший марафон. Он, правда, несколько далеко, и... как-то не разогнан, что ли. Он мне чем-то напомнил Марафон Праздника Севера. Я понимаю, что в этом сравнении есть значительная доля натяжки, но он так же далеко от столиц, проводится примерно в том же климатическом поясе, там такие же блестяще подготовленные трассы, очень душевные люди...

— А наш с вами общий приятель Сергей Юфряков, например, каждый год ездит на Кубок Устьи. Если говорить о том, какой марафон запомнился, то мне как раз запомнился этот — он был одним из моих первых «выездных» марафонов. Этот марафон классический, дистанция там средней сложности, и на круге в 12 с половиной километров там есть четыре хороших таких подъёма. Там интересно... Эту гонку про-

водит брат Германа Счастливого. Он имеет лесопилку, и они сами построили стартовый городок, очень так душевно всё сделали. И там интересная традиция — когда ты приезжаешь на финиш, тебе вешают на шею деревянное изделие местных народных промыслов, но каждый год — что-то новое. Вот мне, например, досталась ложка. На ложке написано: «Кубок Устьи», такой-то год, 50 км.

— Хорошая память.

— Да, очень. А в другой год — что-то другое... Вот Серега Юфряков ездит туда каждый год, так у него их целый набор — ложка, поварёшка, ещё что-то. И потом после гонки — по старой доброй традиции, как когда-то на гонках МВТУ, сначала награждают победителей и призёров во всех категориях, а уж потом — всех по прибытию на финиш. То есть каждый подходит к столу и берет из числа оставшихся призов, какой захочет. Последним достаётся что-то уже совсем недорогое — скребок, пробка, что-то лыжной направленности. Так что по поводу душевности мне этот марафон очень запомнился. И странно — там участвует всего порядка 50 — 60 человек. Немного, хотя добираться туда из центральной России недалеко, это юг Архангельской области. Да и сроки удобные — начало апреля. Так что я этот марафон всем рекомендую.

А у меня к вам предложение: может быть, в журнале «Лыжный спорт» стоит опубликовать принципы включения тех или иных марафонов в это соревнование? Потому что, по-моему, они нигде никогда не были опубликованы. А то вот как с Ерохинской гонкой — непонятно, то ли вы её включите, то ли нет?

— Почему же? Мы в журнале неоднократно писали об этом. С самого начала мы обозначили определенные правила игры. Они, с одной стороны, мягкие и либеральные — членом Союза марафонов «Лыжная Россия» может стать абсолютно любой марафон, с другой стороны, они и достаточно жёстки. Так, у нас в редакции есть сотрудница, которая всю весну и начало лета обзванивает оргкомитеты марафонов, пытается получить с них протоколы — в любом виде — по факсу, по электронной почте, обычной почтой в конверте... Так вот, если мы всё-таки, несмотря на все наши усилия, протоколы не получили и не включили их в

очередной ежегодный Статистический гид «Л.С.», то мы считаем эти гонки несостоявшимися. Такое вот у нас правило.

— Я бы предложил вам всё же встретиться в редакции «Лыжного спорта» для того, чтобы ещё раз всё подробно обсудить и ещё раз опубликовать эти правила. Я знаю, что и у Фёдора Конопелько есть определённые идеи на этот счёт...

— Давайте, мы не против. Тем более, что и вы, и Фёдор, и Владимир Вильюров — самые что ни на есть заинтересованные в развитии этого проекта люди. С кем же советоваться, как не с вами?

Беседовал
Иван ИСАЕВ.

МУЖЧИНЫ

Кол-во марафонов	Фамилия, имя	Год рождения	Область, город
28	Конопелько Федор	1943	Москва
19	Вильюров Владимир	1953	Пермь
19	Емельянов Сергей	1956	Москва
15	Ахмеров Шамиль	1950	Москва
14	Мануйлов Юрий	1950	Татарстан
14	Мерзликин Владимир	1946	Владимир
14	Незванов Юрий	1962	С.Посад
14	Слесарев Евгений	1950	Подольск
14	Травников Константин	1936	Рыбинск
13	Барышников Алексей	1980	Москва
13	Морозов Владимир	1953	Владимир
13	Якимов Виктор	1955	Пермь
12	Елизаренко Виктор	1949	Москва
12	Комиссаров Геннадий	1954	Москва
12	Лобастов Сергей	1951	Красногорск
12	Салыхов Ильфар	1965	Казань
12	Тавров Александр	1965	Москва
12	Фомичев Дмитрий	1962	Москва
11	Аверьянов Сергей	1965	Москва
11	Котов Игорь	1958	Москва
11	Кучкин Александр	1949	МО
11	Ляпустин Михаил	1958	Москва
11	Носков Олег	1961	С.Посад
11	Фесик Александр	1944	Москва
11	Шапочкин Дмитрий	1954	Жуковский

ЖЕНЩИНЫ

Кол-во марафонов	Фамилия, имя	Год рождения	Область, город
8	Гальцова Елена	1958	С.Посад
7	Абрамова Наталья	1973	Прибой
7	Ельцова Диана	1951	Видное
7	Закусило Татьяна	1983	Балашиха
7	Кислухина Валентина	1974	Москва
7	Макаричева Галина	1938	Калуга
7	Никитина Наталья	1982	С.Посад
6	Королева Вера	1948	Москва
6	Курулева Марина	1964	Московская
5	Линькова Валентина	1970	Калуга
5	Оленева Виктория	1960	Троицк

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ И КОЛЁС



КОЛЕСА ИЗГОТОВЛЕННЫ ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РЕЗИНЫ МЕТОДОМ ЛИТЬЯ ПОД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ, ЯВЛЯЮТСЯ ОСОБОПРОЧНЫМ ИЗДЕЛИЕМ С ПРЕКРАСНЫМИ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ. ИМЕЕТСЯ ПЯТЬ РАЗМЕРОВ КОЛЕС, ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯЩИХ КО ВСЕМ ВЫПУСКАЕМЫМ ТИПАМ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ.

ЗАО «КЛИНСПОРТ»

т. (095) 506-7870;

моб. (МТС): 8-917-584-1300
8-917-526-9958

ПРОЩАЙ, «СУПЕРСОТНЯ»

НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»,

ЗДРАВСТВУЙ, «СУПЕРСОТНЯ»

В БИТЦЕ!

▲ ...Мне очень нравится эта фотография, хотя она и немного грустная.

Закончилась 2-я «Велосотня». День доживает свои последние минуты. Недавно прошёл сильный дождь, который хорошенько промочил последних участников, и от которого под этим тентом «Red Bull» прятались зрители. Только что выглянуло солнце, и сразу же над полем появился туман. Этот туман в считанные минуты укроет всё густой пеленою, а потом, через каких-нибудь полчаса, навалится и темнота. Но это будет потом, а пока — всё ещё светло и немного грустно — гонка закончилась...

Звуковую машину отпустили, и Кондрашов ходит по полю в странном виде — без микрофона и блокнота, а самые последние пожитки «Велосотни» загружают в Рейндж Ровер Толика Днепровца. Да, и этот джип тоже принадлежит Толику — про автомобили Толика (а значит, и автомобили «Суперсотни») можно писать уже, наверное, отдельную статью. Этот Рейндж Ровер — настоящий монстр — бензина жрёт какие-то уж совершенно фантастические количества. Зато проехать может — где хочешь, на то и джип. Примерно с год назад у него сломалась внутри какая-то железка, и Толик полгода искал её на развалах, по объявлениям... Что вы думаете? Нашёл. И ожила громадина, заурчала тяжёлым утробным рыком, и снова поехала.

А ещё у Толика есть старый микроавтобус Фольксваген (стоит на даче), а ещё он купил недавно огромный микроавтобус Форд с высокой крышей. Толик любит покупать большие старые машины, они достаются ему задёшево, он доводит их до ума (у парня — золотые руки), и ездит.

— Не понимаю, как вы можете ездить на маленьких машинах — на них же не увезёшь ничего, — недоумевает Толик.

Я спросил его:

— А что ты не продашь хотя бы джип? Ведь старый он уже, одну головную боль доставляет.

— А за сколько его продашь? — философски пожал плечами Толик. — За приличные деньги его всё равно уже никто не купит. А за те деньги, что дадут, я лучше сам на нём буду ездить — пусть редко, да метко.

...Прошла «Велосотня». Догорает и день.

Жалко день — хорошим он выдался, памятным. Когда ещё такой случится?

Наверное, это когда-нибудь должно было случиться. Должно было.

Позади — три «Звёздных спринта». Убедившись, что с ФЛГР спринт проводить невозможно, мы замахнулись на проведение массовой 100-километровой лыжной гонки. Проведя её в первый раз и убедившись, что гонка нужна, востребована, что гонка собрала под знамёнами «Суперсотни» многие сотни людей, тут же, с ходу решили провести осенью и «Велосотню». И провели в первый же год крупнейший маунтинбайк-марафон в России, потому что смогли усадить в седло не только поклонников этого молодого вида спорта, но и очень многих лыжников.

Это было так интересно, азартно — лепить, творить что-то новое, получать отклики — восторженные, тёплые, приветственные...

На следующий год — кросс. Необычный 30-километровый весенний кросс, проходящий прямо по трассе лыжной Сотни — по тем же подъёмам и спускам. И

снова — сотни участников... В проект настойчиво застучались ориентировщики, поклонники скоростных лыжероллеров, роликовых коньков, шоссейного велосипеда. Ах, как же был велик соблазн собрать под знамёнами «Суперсотни» лыжников, бегунов, байкеров, лыжероллеристов, шоссейников, бегунов, роллеристов... Представляете? Не три, а шесть—семь гонок по различным видам спорта на выносливость, чередующиеся с интервалом в один—два месяца, объединённые одним проектом? Здорово? Ещё как здорово!

Правда, у этой перспективы оказалась и противоположная стороны медали. Все сотрудники редакции в последние годы оказались вовлечены в это безумство — заготовку стартовых номеров, футболок, мешков с опилками, сеток, бачков, генераторов, печек, проводов, флаеров, подготовку трасс, заготовку призов, переговоры со спонсорами, выдачу дипломов и т.д., и т.д., и т.д... Гонки сменяли одна другую, мы не успевали прийти в себя по-

СУПЕРКУБОК «Л.С.» 2005



ЖЕНЩИНЫ

1	Матвеева Елена	1965
2	Оленева Виктория	1960
3	Закиматова Любовь	1982
4	Гребенюк Ольга	1988
5	Елькова Диана	1951



МУЖЧИНЫ

1	Салыхов Ильфар	1965
2	Горячев Евгений	1982
3	Гришин Сергей	1962
4	Ярошенко Дмитрий	1982
5	Соколов Вячеслав	1974
6	Кулленков Олег	1967
7	Кадлубинский Евгений	1981
8	Сетый Николай	1955
9	Скляднев Евгений	1965
10	Гришин Александр	1983
11	Фурцак Алексей	1966
12	Тиунов Виктор	1951
13	Жильцов Иван	1962
14	Ревинский Григорий	1980
15	Рассохин Владимир	1961
16	Бирюков Сергей	1976
17	Потемкин Родион	1972
18	Гудалов Андрей	1961
19	Сластенников Юрий	1964
20	Покровский Иван	1973
21	Жильцов Петр	1985
22	Федоров Алексей	1973
23	Хорошев Андрей	1959
24	Павелко Сергей	1978
25	Вольнов Владимир	1972
26	Тарасов Борис	1948
27	Алимов Роман	1978
28	Колобаев Сергей	1951
29	Абашин Николай	1953
30	Беляков Владислав	1969
31	Александров Сергей	1970
32	Киселев Сергей	1956
33	Балин Сергей	1980
34	Вомпе Александр	1970
35	Сараев Андрей	1974
36	Деев Михаил	1967
37	Дюжаков Алексей	1973
38	Милонзоров Валерий	1951

сле одной, а уже наваливалась другая. Проходила вторая и казалось — вот он, миг расслабления, но уже навалилась третья...

Естественно, у нас были и помощники. Как всегда, очень крепко и уверенно делал своё дело клуб лыжников «Битца» во главе с Сергеем Матвеевым и Геннадием Бочаровым. На каком-то этапе к проведению гонки подключился клуб любителей бега «Парсек», и очень крепко подпер нас по многим организационным моментам. И всё равно в определенный момент стало понятно, что эксперимент под названием «журналист меняет профессию» слишком затянулся — ведь в промежутках между гонками нужно было успевать ещё и выпускать журнал, всё больше и больше внимания и времени начал занимать сайт «Л.С.» в Интернете, и мы банально перестали успевать заниматься своим делом. В общем, нужно было искать способ возвращения в профессию.

Договорились, что правопреемником гонки становится клуб лыжников «Битца» (С.Матвеев и Г.Бочаров), который и будет дальше вместе с клубом «Парсек» проводить эту гонку. А журнал «Лыжный спорт» в этом проекте меняет свой статус — теперь «Л.С.» не организатор «Суперсотни», а, как и на Гонке МВТУ — информационный спонсор. Впрочем, сильно тревожиться не из-за чего — по сути, дальше гонку будут проводить те самые люди, что проводили её и во все предыдущие годы, так что в высокой степени преемственности можно не сомневаться.

ОРГКОМИТЕТ

Любопытно, кстати, было присутствовать на последнем оргкомитете гонки уже в ином качестве. Я предложил в качестве эксперимента провести в 2005 году лыжную сотню в ином формате — как 75-километровую классическую гонку. Уверен — если этот проект будет жить, в нём не надо бояться что-то менять. Наверняка нашлось бы очень много людей, которые захотели бы проверить себя и в таком испытании. Сергей Матвеев, тем не менее, предположил, что на старт 75-километровой классической гонки выйдет значительно меньше людей, чем на старт 100-километровой коньковой и зарубил это предложение. Одновременно с этим Сергей заметил, что в рамках четвёртой «Суперсотни» длина кросса будет увеличена до 42 километров. На мои робкие попытки возразить: дескать, такая длина кросса наверняка сократит вполнину



▲ Тент «Red Bull» стал укрытием от дождя для тех, кто находился в стартовой-финишной горке к исходу седьмого часа гонки.



▲ Лена Смирнова и Евгений Тузов из Торопца и москвичка Любовь Лёгезо приехали на «Тридцаточку» в одних и тех же футболках, полученных на финише лыжной «Суперсотни» 8 марта 2004 года.



▲ Для самых младших участников «Велосотни» была проведена специальная детская «Мини-сотня», на которой не оказалось проигравших — все участники этих стартов получили на финише шоколадки, соки, набрызганные карандашей и фломастеров...



▲ — Да, кто-то успел проскочить свою «Велосотню» и посуху, а кому-то выпало поместить грязь на битцевских спусках и подъёмах так, что мало не покажется.



▲ Артур Низамутдинов из Татарии год назад совершил маленькое чудо. Выехав в субботу, 7 марта, электричкой из своего Зеленодольска в Казань, он поздним вечером сел в плацкартный вагон поезда Казань — Москва и рано утром был в столице на Казанском вокзале. В павильоне станции метро Комсомольская никто не знал, где же находится эта самая Битца, где менее чем через два часа должна была стартовать вторая «Суперсотня», для участия в которой он специально приехал в Москву. Наконец, кто-то ему подсказал:

— Слушай, парень, а ведь есть такая станция метро — «Битцевский парк». Может, тебе туда?

Выбирать не приходилось, и он поехал на «Битцевский парк», совершенно не будучи уверенным в том, что едет туда, куда надо.

Оказалось, что «Битцевский парк» — конечная станция, и ехать туда — не ближний свет. В восемь часов утра на «Битцевском парке» опять-таки никто не знал, где же именно проходит эта «Суперсотня». Шаг за шагом, разговор за разговором, собеседник за собеседником, по крупицам он добывал информацию о том, как именно туда можно добраться.

В половине девятого (до старта — полчасика), он нашёл-таки эту Битцу. Завылся одним из самых последних (посмотрите на стартовый номер), бросил вещи в камеру хранения за пять минут до начала и вошёл в самый конец стартового коридора. А через 4 часа 51 минуту и 42 секунды Артур Низамутдинов первым пересёк линию финиша.

Когда на верхней ступени пьедестала почёта от представителя главного спонсора гонки — компании «FISCHER» — он получил чек на 1.000\$, он всё никак не мог поверить в правдоподобность происходящего. И вы говорите, что на свете не бывает чудес?



▲ 12-летнего Тагира Фатехова из подмосковного Лыткарино организаторы не хотели заявлять на Суперсотню до тех пор, пока он не принёс справку от родителей о том, что те не возражают против участия сына в истязании под названием «Суперсотня». В итоге Тагир оказался самым молодым участником, преодолевшим в рамках «Суперсотни» 50-километровую дистанцию.

А теперь признайтесь, положив руку на сердце: многие из вас могут похвастать тем, что в 12 лет одолели свой первый в жизни марафон?

количество участников, Сергей заметил: давайте попробуем, там видно будет!

Что ж, всё правильно. У «Суперсотни» появились новые лидеры, с новым видением ситуации, они приняли эстафету, и им, в конце концов, решать, какой быть этой гонке в будущем. У этой гонки появились новые (они же и старые) лица — Сергей Матвеев, Геннадий Бочаров, Андрей Гудалов, Михаил Попов — которые в ближайшие годы будут определять пути её развития, и «Лыжному спорту» остаётся лишь пристрасно и, наверное, чуть-чуть ревниво наблюдать со стороны за этим развитием и по возможности помогать в освещении и развитии проекта.

ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Любопытно, но после проведения трёх «Звёздных спринтов» и восьми гонок проекта «Суперсотня» у меня открылся третий глаз. Не верите? Точно вам говорю — открылся. Он, правда, мало у кого открывается, потому что никто и не верит в его существование.

Вот участвую я, скажем, минувшей зимой в Токсовском марафоне. Прекрасно, с любовью организованная гонка! Да вот беда — не смогли предусмотреть организаторы, что командиры Ленинградского военного округа примут решение поставить в этот день на лыжи весь питерский военный гарнизон. То, что творилось в этот день на последних пяти километрах (там, где трасса марафона сошлась с трассой «десятки»), не описать никакими словами. Стена солдат, которые идут неторопливым шагом на широких деревянных лыжах плечо в плечо! И всех их надо умудриться обогнать! Ну что бы раньше я подумал об этой ситуации? Что-нибудь про непредусмотрительность организаторов, погоню за численностью и пр. и пр. и



▲ Виктор Трохин — супербайкер, уже дважды выигрывавший «Велосотню». До участия в этом проекте Виктор знать не знал о лыжных гонках. Но вот поди ж ты, заманила, засосала Виктора магия Суперкубка, и встал-таки он на лыжи. И не просто встал, а сумел на лыжной Сотне в 2004 году показать очень высокое 14 место в общем зачёте, заняв при этом призовое место в возрастной группе 30–34 года. Так вот байкер до мозга костей Виктор Трохин оказался на пьедестале почёта сугубо лыжной гонки.

▲ Я залез на крышу пляжного грибка на берегу пруда для того, чтобы получить чуть более высокую точку для съёмки. В воздухе чувствовалось электричество — до старта оставались считанные секунды, и напряжение восьми с лишним сотен человек, стоящих на старте, невозможно было не ощущать.

Как видите, талисманы гонки — Волк и Заяц — уже на лыжах, уже на старте. Перед длинным баннером «FISCHER», сдерживающим участников, чуть впереди, стоят в именных майках-номерах обладатели Суперкубка «Л.С.» 2003 года Светлана Зверкова и Ильфар Саляхов. В глубине кадра виднеется длинная вереница машин. Генка Бочаров специально вызвал из префектуры ЮЗАО трактор для того, чтобы расчистить это поле для парковки автомобилей. Машины стоят в четыре ряда в кармане на МКАД, машинами забиты все парковки около вагончиков, машины выстроились длинной вереницей от вагончиков через всё поле аж до остановки у МКАД... Никогда ещё в Битцу не приезжало столько автомобилей.

...Стартовая поляна очищена от посторонних, в руках Кондрашова вот-вот грохнет ракетница, и напряжение, разлитое в воздухе, через несколько секунд трансформируется в энергичные движения многих сотен людей, отправляющихся в длинный, почти бесконечный путь...



Bjørn Dæhlie[®]
technical wear





▲ Наши любимые талисманы, Волк и Заяц, как всегда, на старте с участниками. Обратите внимание на спортсмена под номером 202 в правой части кадра. Это не кто иной, как олимпийский чемпион 1988 года в гите Александр Кириченко, приехавший на «Велосотню» «поразмять косточки».



▲ Уж если Волк и Заяц стартовали вместе со взрослыми гонщиками, то совершенно непонятно, почему бы им не стартовать и с детьми?



▲ — Тебе что больше нравится — Марс или Пикник? — Тётя, а можно взять всю колобку?..



▲ Во время Гонки МВТУ произошёл не совсем обычный эпизод: Георгий Алексеевич Смирнов с микрофоном в руках задал вопрос победительнице гонки Елене Веденеевой:

- Твои, Лена, впечатления о гонке?
Победительница не выразила особенной радости по случаю своей победы в старшей марафонской гонке России, не удивилась прекрасно подготовленной по вене трассе, а заметила:
- Мне жаль, что победителя Гонки МВТУ среди женщин оценили таким вот образом (Лена потрясла в воздухе дешёвенькими лыжными палками, врученными ей в качестве главного приза).

пр. Сейчас — не то, у меня есть третий глаз! Я-то знаю, что при проведении такой гонки нужно предусмотреть тысячу вещей. И часто бывает так, что 999 — предусмотрел, потратил год жизни на это, готовя гонку, а вот одну — упустил из виду. И почему-то люди так устроены, что 999 хороших вещей не замечают, а вот эту одну со знаком минус — точно увидят, мимо не пройдут. Но я-то сегодня знаю, какой титанический труд стоит за проведением гонки, подобной Токсовскому марафону, потому и воздержусь от негативных комментариев.

Или вот вам ещё пример. Идёт награждение Гонки МВТУ. Бессменный руководитель этой гонки Георгий Алексеевич Смирнов просит победителей высказать своё мнение о прошедшей гонке в микрофон, так, чтобы весь городок услышал. Кто-то вспоминает о своей первой Гонке МВТУ, состоявшейся без малого 20 (30, 40) лет назад, кто-то благодарит организаторов, а вот победительница среди женщин Елена Веденеева заметила:

— Мне жаль, что оргкомитет гонки таким образом оценил участие женщин в этих соревнованиях, — Лена потрясла в воздухе дешёвенькими лыжными палками, врученными ей в качестве приза за первое место среди женщин.

Георгий Алексеевич, по-моему, просто растерялся, не нашёлся, что ответить. А я вспомнил двухмесячной давности заседание оргкомитета Гонки МВТУ, на котором Г.А.Смирнов поставил перед остальными членами комитета вопрос о том, что он не может больше проводить эту гонку, устал, уже не справляется с тем огромным объёмом работы, что сваливается на него каждый год перед стартом, и предложил членам оргкомитета принять решение относительно того, что дальше делать с этой гонкой.

Я знаю, что Елена Веденеева — очень сильная спортсменка, обладательница Кубка мира по скоростным лыжероллерам. Но я думаю, Лене было бы очень полезно организовать несколько раз (не один раз, а хотя бы четыре — пять) свои соревнования — с подготовкой питания, трассы, поиском спонсоров, изготовлением стартовых номеров и т.д., и т.д., и т.д. Ручаюсь, у Лены тогда открылся бы третий глаз. А третий глаз — штука полезная, по себе знаю...

Нужно понимать, что Гонку МВТУ, Токсовский марафон, Рождественский марафон проводят энтузиасты, зачастую просто одиночки-фанатики нашего вида спорта, вокруг которых при благо-

х осталось трое. После трёх лет функционирования проекта под названием Суперкубок «Л.С.» оказалось, что есть только три человека, преодолевшие все восемь полных дистанций: три лыжных «Суперсотни», три «Велосотни» и две «Тридцаточки». Наш сегодняшний диалог — с этими тремя героями.



САША ВОМПЕ:

ВЫ ТОЛЬКО ЛЫЖНУЮ СОТНЮ ПЕРЕНЕСИТЕ С 8 МАРТА НА КАКОЙ-НИБУДЬ ДРУГОЙ ДЕНЬ. А ТО Я НЕ ЗНАЮ, НА СКОЛЬКО МОЕЙ ЖЕНЫ ЕЩЁ ХВАТИТ...

— Как вас угораздило пройти все восемь гонок? Неужели ни разу не засомневались в том, что сможете доехать до финиша?

— Нет, не сомневался. Особенно с такой поддержкой.

— С какой такой поддержкой?

— Мишка Деев и Толик Шигаев. Знаете, когда есть общий настрой, компания, всё переносится гораздо легче. И других знакомых было много. Например, Коля Сетый — тоже лыжник, ориентировщик.

— Эта гонка отличается от 50 — 70-километровых марафонов?

— Конечно. Но, кроме обычных марафонов, я ещё бежал один раз туристическую сотню. Есть две такие сотни — нагинская и сафоновская. Типа с Ленинградской железной дороги на Савеловскую. Там реальные 100 километров, идут весь день. В разных точках маршрута горят костры, на которых можно попить, поесть. Вот одну такую гонку я и бежал два года назад. Как раз, получается, перед первой «Суперсотней».

— Вам нравится всё, что экстремальное?

— Все, что долгое.

— А из этих восьми гонок, в которых принимали участие, какая больше всего запомнилась?

— «Тридцаточка» меньше всего, потому что от нее мало впечатлений — слишком короткая. 30 км — всё-таки мало. Определенно мало (смеётся). Наверное, первая лыжная «Суперсотня» больше всего. Было в новинку, непонятно, что это такое. Правда, думал, что в конце буду загигать сильнее, но в конце, наоборот, хорошо себя чувствовал. Хотя вторая «Суперсотня» больше запомнилась какой-то необыкновенно праздничной обстановкой — более аккуратно было всё сделано, для участников. Хотя народу было больше и сложностей у организаторов должно было быть больше.

А «Велосотни» для меня все три были сложные. В первой я просто взял у приятеля велосипед и поехал, опыта не было никакого. Нормальный горный байк, с передачами, но без переднего амортизатора, жёсткий. В середине дистанции у меня отвалилось седло, и мне какой-то мужичок-зритель дал свой. Нормальный такой велик — что-то типа «Орлёнка».

— У него хоть были передачи?

— Да. Они, правда, какие-то хитрые были, даже забыл, как называются. А вот, вспомнил — ПЛАНЕТАРНЫЕ передачи. У него внутри задней втулки было три передачи. Такой вот абсолютно жёсткий велик. Я на нём доехал круг, и мне Костя Володин дал уже нормальный велик. С седлом (смеётся). А в этом году я даже специально к «Велосотне» купил себе и жене велосипеды, стали мы кататься, готовиться.

— В этом году выходите на старт?

— Да. Предполагаю все три гонки бежать.

— Ложения организаторам?

Перенести гонку с 8 марта на какой-то другой день (улыбается). В этом году уже третья подряд 8 марта моя жена провела сбоку от лыжи — кормила во время гонки мужа. Даже не знаю, на сколько у неё ещё хватит терпения.

— А как жену зовут?

— Маша.

— Маша, не сердитесь на Сашу! Он хороший, и очень нас любит. Просто мы не можем проводить эту гонку в другой день, вы уж на нас не обижайтесь, ладно? И приезжайте снова, будем очень рады вас видеть (мужа не забудьте дома!).



ЖЕНЯ КАДУБИНСКИЙ:

ТА ЭНЕРГЕТИКА, ЧТО Я ПОЛУЧАЮ ОТ УЧАСТИЯ В ЭТОМ ПРОЕКТЕ, ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ИНТЕРЕСНО ЖИТЬ, АДЕКВАТНО ЛЕЧИТЬ ДЕТЕЙ...

— По сути, «Суперсотня» стала смыслом моей спортивной жизни. Я надеюсь, что участие в этих марафонах сделает из меня нормального человека, потому что для меня участие в этих гонках стало потрясающей школой выживания. Марафоны — это то, ради чего стоит жить. То есть вот эта ситуация, что я могу в общем зачете Кубка показать какой-то приличный результат — конечно, не первый среди бегунов, не первый среди велосипедистов, но именно в сумме — вот это и подвиги. Эти марафонские дисциплины вырабатывают у нас стимул жить, вырабатывают огромную целеустремленность, и та энергетика, которую я получаю от одного проекта Суперсотни к другому, позволяет мне жить, позволяет мне адекватно лечить детей. А для меня, как врача, это очень важно. Я надеюсь, что буду участвовать в этих гонках вечно.

приятном раскладе объединяются группы единомышленников, а при неблагоприятном они проводят эти гонки едва ли не в одиночку. Имена этих людей хорошо известны: Георгий Смирнов, Андрей Сергеев, Валерий Сунгуров... Научиться бы нам побережнее относиться к этим людям. А иначе, если не сумеем, всем нам светит перспектива участвовать в паре гонок в сезоне — что-нибудь типа «Лыжня России» и «Московская лыжня».

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

Я знаю совершенно точно, что если бы председателем оргкомитета гонки оставался я, сумма стартового взноса в 2005 году составила бы 300 рублей. Причём меня не остановила бы даже потеря нескольких десятков, а может быть, и пары сотен человек на старте. Гонка эта очень дорогая, и «провернуться», свести расходы с доходами при проведении этой гонки очень нелегко. У нас на трассе традиционно работает свыше 40 контролеров, на пункте питания — больше 20. Прибавьте к этому довольно многочисленную судейскую бригаду, бригаду по подготовке трассы, бригаду стартового городка. А ведь нужно ещё изготовить стартовые номера, памятные значки, купить продукты для пункта питания, оплатить генераторы и походную кухню, организовать приём заявок, да и мало ли что ещё! В конце концов, убеждён: лучше проводить качественную гонку для пятисот человек, чем собрать на старте восемьсот спортсменов, и не иметь возможности обслужить эту машину просто из-за отсутствия денег. Да-

Если бы я не сказал, что этот снимок сделан с крыши пляжного грибка, ручаюсь, вам никогда было бы не угадать, с какой точки сделан этот снимок в Битце. ▶



С ЛЕНТЫ НОВОСТЕЙ WWW.SKISPORT.RU

ФЕТИСОВ ПОСТАВИТ ЕВРОПЕЙСКИЙ РЕКОРД ПО ЛЫЖНИКАМ

Традиционные соревнования "Лыжня России" станут самым массовым спортивным мероприятием в Европе. Об этом заявил руководитель Федерального агентства по физической культуре и спорту Вячеслав Фетисов в пятницу на пресс-конференции.

Соревнования пройдут 13 февраля в 30 регионах России. "Это будет самая массовая гонка в Европе по количеству участников", - сказал Фетисов. По его словам, в "Лыжне России - 2005" примет участие около 300 тысяч человек.

Старты в рамках этих соревнований пройдут в Центральном и Северо-Западном регионах России, в частности, в Московской, Ленинградской, Брянской, Тамбовской областях; на Урале и Поволжье - в Самарской, Челябинской областях, Удмуртии; в Сибири - Омске, Новосибирске, Иркутске и Якутии, а также на Камчатке...

...Как сообщает "Интерфакс", предполагается, что кроме традиционных дистанций, уже во второй раз в программу войдет пробег на дистанцию 2012 м в поддержку кандидатуры Москвы как потенциальной столицы летней Олимпиады 2012 года.

Главным призом в предстоящих соревнованиях станет автомобиль Mercedes, который будет разыгран среди всех участников гонки.

"Газета.RU", РИА "Новости".

Комментарий [Артур Арустамов (aquatic.msk@relcom.ru) - 11-12-2004 00:23]

У нынешней спортивной власти какое-то маниакальное желание догнать и перегнать независимо ни от чего. "Наши микрокалькуляторы самые большие в мире". Надо признать, что "Лыжня России" и "Кросс Наций" плохо организованные мероприятия, всё для галочки, для саморекламы. Колоссальные государственные деньги тратятся на эти PR-акции. Ни от кого из участников не слышал хороших отзывов.

Комментарий [Алексей Ильвовский (ilv_ru@yahoo.com) - 12-12-2004 22:06]

Вдобавок к словам Артура: Колоссальные государственные (т.е. наши с вами, нас и наших детей, отнятые тоталитарным чиновничьим государством "для народа" у всех у нас, начиная с пенсионерки бабы Мани и кончая олигархом Ходорковским) деньги не просто тратятся! Они оседают в карманах дармоедов от спорта и от власти, прилипают к их салыным и наглым рукам! А потом нам рассказывают, что в этом году на лыжный спорт потрачено на 50% больше, чем в прошлом! (читай: префектуры, мэрии, облспорткомитеты и их друзья выкинули на ветер и себе в карман на 50% больше наших денег). И за эти деньги гашинские мырла будут заворачивать нас, лыжников, за 5 км до Яхромы в сугробы, хамить и издеваться, а на "Кроссе наций" будет царить показуха и "одобрямс", а участники - будут плевать и материться.

А ЕДИНСТВЕННАЯ на Москву нормальная трасса в Битце по-прежнему будет никому не принадлежать и готовиться силами 2 энтузиастов. Ну конечно, зачем она нужна показушникам - подумаешь, там в выходные катаются на лыжах (реально и добровольно, а не за отгул или "за шалочку") несколько тысяч человек! А где с этого шум, где откат в свой бездонный чиновничий карман? Пошли вон, лыжники, быдло! Быстро стройтесь в колонны и ставить рекорд Европы! Ломать друг другу лыжи и портить выходной день! Нам, чиновникам, перед ВВП отчитываться показухой надо, и детей своих на Рублевке кормить!

Когда-то я относился к великому советскому хоккеисту Фетисову с большим уважением...



▲ Генка с Серёжкой специально подвели одну из петель трассы к полотну МКАД, чтобы москвичи из окон домов, с автобусной остановки, из проезжающих мимо машин смогли увидеть гонку, ставшую визитной карточкой столицы.



▲ Вот так заезжал в один из самых крутых подъёмов на трассе «Велосотни» лидер гонки Виктор Трохин...



▲ А вот так заходила в этот же подъём — «черника».

вайте не будем забывать — в Мурманске на Марафоне Праздника Севера не стесняются брать сумму стартового взноса в 300 рублей, и правильно делают! Качественный продукт не может стоить дёшево. Но в Мурманске оргкомитет гонки имеет в своём распоряжении кроме стартовых взносов ещё и очень приличные средства из областного бюджета, оргкомитет гонки опирается на всю инфраструктуру лыжного стадиона Долины Уюта, да и гонку ему надо обслужить в два раза меньшую по протяжённости. В Битце же, кроме как на деньги самих участников, рассчитывать, по большому счёту, ни на что не приходится. Мне тревожно за ребят. «Вляпавшись» по финансам и нахлебавшись киселя, не остыть бы ребятам — вот о чём я сильно переживаю. Я бы всё же посоветовал Сергею Матвееву и Геннадию Бочарову в будущем не бояться увеличивать стартовый взнос (естественно, сохранив групповые, детские и пенсионерские скидки).

Иван ИСАЕВ,

председатель оргкомитета гонок «Суперсотня» на призы журнала «Лыжный спорт» 2002, 2003, 2004 г.г.; «Велосотня» на призы журнала «Лыжный спорт» 2002, 2003, 2004 г.г.; «Тридцаточка» на призы журнала «Лыжный спорт» 2003, 2004 г.г.

СУПЕРСОТНЯ-2005

8 марта
лыжные гонки, 100 км, 9-00

12 июня
кросс, 42 км 195 м, 11-00

18 сентября
байк, 100 км, 10-00

справки по тел.: (095) 330-67-10 (КЛБ «Парсек»)



Миша ДЕЕВ:

ДИСТАНЦИЮ КРОССА НАДО УВЕЛИЧИВАТЬ ДО 50 КМ. У ЧЕЛОВЕКА, ВЫХОДЯЩЕГО НА СТАРТ КРОССА, ВХОДЯЩЕГО В ЗАЧЁТ СУПЕРКУБКА «Л.С.», ДОЛЖНО ПОД ЛО-

ЖЕЧКОЙ СОСАТЬ: ДОЙДУ, НЕ ДОЙДУ, СМОГУ, НЕ СМОГУ? ПОНИМАЕТЕ?

— Как получилось, что вы проехали все восемь гонок? Вам что, интересно так издеваться над собой?

— Наверное, интересно. Просто всё остальное пройдено уже. Ну, марафон, ну, полтинник. Выходя на старт полтинника, я знаю, что доеду в любом случае — намазался, не намазался, скользит, не скользит — но доеду. А сотня такая вещь, которая...

— В первый раз, когда выходили, боялись?

— Поскольку я ставил задачу просто доехать, то не боялся. Но накануне, правда, здорово испугался. Накануне, если помните, была очень тяжёлая погода — жуткая вода с мокрым снегом и всеми делами. Я, когда накануне проехал этот круг и увидел, что он едет почти 40 минут, понял, что завтра придётся развлекаться часов 7. И у меня это крепко запало в голову, когда спать ложился. Но утром обнаружилось, что подморозило, и я понял, что ничего — доживём.

— А во второй раз?

— А во второй раз ещё интереснее. Мне, например, любой полтинник интересно проехать хорошо, чтобы гонка сложилась. Не в смысле результата по отношению к другим, а чтобы сложилась для себя. И вот вторая сотня у меня не сложилась совсем. Вообще!! Она у меня вся была на исходе пульсе, так что я таких неудачных гонок уже очень давно не имел.

— А следующую сотню поедете?

— Да, если ничего форс-мажорного не случится.

— А какая из всех гонок больше всего запомнилась?

— Все-таки лыжная. Вторая, пожалуй. Давненько я так не загибался.

— А вообще, как считаете, имеет этот проект право на жизнь?

— Безусловно! Правда, с единственной оговоркой по поводу «Тридцаточки» — дистанцию кросса надо увеличивать.

— Но мы убьём народ!

— Это понятно. Но сам проект предполагает всё же гонки экстремальной протяжённости. А «Тридцаточка»... Ну что мы, по тридцать километров на тренировках не бегали, что ли? Да сколько угодно! Чуть ли не со школьных лет.

— Но 30-километровых соревновательных кроссов лыжники всё-таки не бегают.

— Согласен, кроссов таких не проводится. Но на тренировках эту дистанцию мы пробегаем очень часто. Народ, выходя на старт «Тридцаточки», никаких сомнений в том, что добежит, не испытывает.

— И до какой дистанции надо, по вашему мнению, увеличивать кросс?

— До полтинника.

— До полтинника?

— Конечно! У человека, выходящего на старт кросса, входящего в зачёт Суперкубка «Л.С.», должно под ложечкой сосать: дойду, не дойду, смогу, не смогу? Понимаете?

НАШЕДШИЙСЯ ГЕРОЙ



Если помните, в прошлом номере мы впервые опубликовали эмблемы всех трёх гонок «Суперсотни» на призы журнала «Лыжный спорт», назвав лишь имя их автора — Михаила. И вот теперь мы имеем возможность рассказать об авторе эмблем чуть подробнее.

Михаил Маслов родился в пригороде Томска (п.Рассвет) 16 ноября 1982 г.

Там и жил, пока в конце 80-х семья Михаила не переехала в другой пригород Томска — Богашево. Там в 2000-м году окончил Богашевскую среднюю школу. В тот же год поступил в Томский Государственный Университет на факультет информатики (<http://www.inf.tsu.ru>), сейчас учится на 3-м курсе. Так как родители Михаила — тренеры по лыжным гонкам, а в прошлом и сами лыжники, то и Михаил встал на лыжи ещё в детстве.

Пробовать свои силы в дизайне стал примерно 3 года назад и за это время выполнил довольно много работ. Как говорит сам Михаил, выставиться на какой-нибудь выставке у него пока не получается, но в ближайшем будущем он обязательно попытается это сделать. В основном работает в области рекламного и Интернет-дизайна. Старается неукоснительно придерживаться нескольких принципов в дизайне:

1. Никогда не использовать чужой дизайн как свой.
2. Всегда творить новое.
3. Постоянно совершенствовать себя и свой стиль.

* * *



А согласитесь, всё-таки интересно устроена жизнь! Человек живёт в Томске, мы делаем журнал в Москве. И тем не менее, Михаил узнал о нашей Суперсотне из журнала и предложил свои услуги дизайнеру, прислав различные варианты логотипов нашей гонки по электронной почте. Кто знает, когда мы ещё свидимся с Михаилом? А эмблемы гонки уже начали жить своей самостоятельной жизнью. Вот и на памятных футболках III «Суперсотни» на призы журнала «Лыжный спорт», вручаемых на финише всем, кто закончил 8 марта основные дистанции, будет изображён стилизованный лыжник, нарисованный рукой Михаила...

«Л.С.»

СБОРНАЯ КАЗАХСТАНА ВЫБИРАЕТ ОДЕЖДУ KV2 И ПАЛКИ KV2 ELITE



МОСКВА

«ЮВЕНТА-СПОРТ»

ул. Гамалеи, д. 12

т.: (095) 196 62 28,

196 04 98, 196 04 97

т./ф.: (095) 196 89 76

e-mail: uventa-sport@mtu-net.ru

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«ГАЙС-СПОРТ»

пр. Художников, д. 22/2

т.: (812) 517 02 70, 517 92 08

ф.: (812) 598 18 27

e-mail: skiline@inbox.ru

www.skiline.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ

«ТИМ-СПОРТ»

ул. Авиамоторная, д. 57, оф. 1

т.: (343) 260 93 93

ф.: (343) 269 18 20

e-mail: tim-sport@r66.ru

www.tim-sport.ru



ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ В РАМКАХ V МЕЖДУНАРОДНОГО ЛЫЖНОГО ФЕСТИВАЛЯ

«Лыжня Лукьяновых»



Уральский спринт

5 апреля, г.Североуральск, 1600
свободный стиль
800 м



Гонка В.Майгурова

2 апреля 10³⁰ п.Черемухово
муж., юниоры – 30 км
жен., юниорки, дев., юноши – 15 км

в программе



**Призовой фонд
400 000 рублей**



Гонка СУБРа

9-10 апреля, п.Черемухово, 10³⁰
муж., юниоры – 50 км
жен., юниорки, юноши – 30 км



Североуральск
Свердловская обл.

1 - 10 апреля 2005 г

Контакты по тел.:

(343) 374-47-35

(343) 268-22-57

e-mail: batsb@r66.ru



СУБР
«СЕВУРАЛБОКСИТРУДА»



группа

суал



ЗАО «ДОРОЙСНАВ»



**Смажешь САМ,
Проедешь САМ,
Ну а мы поможем ВАМ!**

XXXV гонка МВТУ 50 км. КЛАССИКА



Панфилов А.Ю. – постоянный попечитель гонки МВТУ –
Президент ФПК «Гарант-Инвест»
и ее бессменный организатор – Смирнов Г.А. –
к.п.н., доцент МВТУ им. Н.Э. Баумана

Генеральный спонсор

ФПК «Гарант-Инвест»



Гарант-Инвест

Информационный спонсор

ЖУРНАЛ
ЛЫЖНЫЙ спорт

Спонсоры

лыжники-
выпускники
МВТУ



ООО «ИННОВЕНТ»

БИТЦА
20 марта 11³⁰

Оргкомитет: 105094, Москва, Госпитальная набережная 4/2

тел.: (095) 263-22-29; факс: (095) 263-02-46

Проезд к месту старта: м. «Ясенево», авт. 202, 262

до ост. «Зона отдыха «Битца»

Спортивный магазин "VIP- Sport"

Все для лыж и ориентирования. Лыжи, палки, ботинки, крепления, мази, аксессуары, одежда.

г. Москва, м. "Шоссе Энтузиастов",
ул. Электродная, д.11, оф.411.
Тел.: (095) 514-7840, (095) 514-7608

Лыжероллеры "Selekta"
коньковые и классические, спортивная одежда.

г. Дзержинск, Нижегородская обл.
Тел.: (8313) 53-23-68, моб.: 8-905-66-32-700
www.rollski.front.ru

Спортивный магазин "ЧасПроСпорт"

Шапки "Кама", термобелье 100% PDP,
термоноски, перчатки. Производство Чехия.

Тел.: (095) 978-6642, 8-903-121-7123

"Спортконтинент"

Любой инвентарь для лыжных гонок и
других видов спорта. Высокое качество, низкие цены.

г. Архангельск, ул. Северодвинская, 84.
Тел.: (8182) 64-33-53

Спортивный магазин "СПОРТ ТУРИЗМ"

HEAD, SCOTT USA, FISCHER, MARPETTI, KARHU и др.
Снаряжение б/у, ремонтная мастерская.

г. Москва, м. "Текстильщики", ул. Люблинская, 7/2.
Тел.: (095) 177-14-46

Спортивный магазин "Prof Style"

ODLO, MADSHUS, ALPINA, FISCHER, TOKO и др.

г. Москва, м. "Молодежная",
Торговый центр "Спорт-Хит", Сколковское ш., 31, 3 эт.
Тел.: (095) 792-46-77
www.profstyle.ru

ООО "Спортпромсервис"

Лыжи, ботинки, палки, крепления, мази. Высокое
качество и очень низкие цены от производителя.

127486 г. Москва, ул. Дегуниная, 1, кор. 1, оф. 812.
Тел.: (095) 900-4822, 900-0277; факс: (095) 488-9044
www.sportpromservice.ru

Разработчик "ВИСТИ"

предлагает наряду с традиционными смазками для лыж
семь новых фторсодержащих жидких лыжных масел
на разные погодные условия и ряд новых фторсодержа-
щих твердых масел на переходные условия.

Тел.: (095) 904-7300

Лыжный клуб "Кориза"

Гипоксикатор значительно повысит количество
эритроцитов, гемоглобин, усвояемость кислорода и МПК.

Тел.: (095) 395-3528;
тел./факс: (095) 395-5134

Магазин "Планета-Спорт"

приглашает любителей лыж приобрести
лыжный инвентарь, ассортимент, скидки, консультации.

г. Москва, м. "Китай-Город", ул. Солянка, д.1/2.
Тел.: (095) 925-1237

"СпортТоргОбъединение"

предлагает спорттовары, одежду, обувь, инвентарь.
Экипировка команд, оборудование спортивных залов.
Опт, розница.

г. Москва, Сигнальный пр., д. 3.
Тел.: (095) 401-99-11; тел./факс: (095) 401-7083

ООО "Виконт"

В фирме "Виконт" началась распродажа лыжного
инвентаря со скидкой до 20%.

г. Москва, м. "Владыкино", Сигнальный пр., д. 3.
Тел.: (095) 903-8180; (095) 401-0929
e-mail: vikont@comail.ru

Сеть магазинов "Альпиндустрия"

Снаряжение, одежда для активного отдыха и
экстремальных видов спорта. Турагентство. Прокат.

г. Москва, ул. Первомайская, 19.
Тел.: (095) 165-9192; (095) 165-9875

Спортклуб "Караван"

Экипировка лыжников всех уровней.
Финские смазки "Старт". Прямые поставки. Сервис.

Тел.: 8-926-536-8125

Фирменный магазин "Динамо"

предлагает лучший выбор спортивных товаров в
Москве, стабильно высокое качество, низкие цены.

г. Москва, ул. Б.Серпуховская, 31, кор. 1.
Тел.: (095) 237-3267

Спортивный магазин "Антициклон"

BASK, LMA, NOBBIT, LORPEN, TATONKA, PETZL и др.

г. Москва, м. "Баррикадная", ул. Красная Пресня, д.6/2.
Тел.: (095) 205-9544
e-mail: anticyclone@mail.ru

■ КАК ПОЛУЧИТЬ ПАСПОРТ МАРАФОНЦА?



В №30 журнала «Лыжный спорт» (Статистический гид «Л.С.» за 2004 год) мы опубликовали бланк перевода на 60 рублей и анкету члена Союза марафонов «Лыжная Россия». Тем не менее, напоминаем ещё раз: если вы хотите получить паспорт марафонца, вам надо сделать три вещи:

1. перевести на имя редакции 60 рублей, написав в графе «для пись-

менного сообщения» бланка почтового перевода - «Паспорт Союза марафонов «Лыжная Россия» (в №30 этот бланк уже заполнен типографским способом, вам его надо только вырезать, а также вписать туда ваш адрес и паспортные данные);

2. заполнить анкету марафонца;

3. прислать в редакцию вместе с заполненной анкетой марафонца две

ваших фотографии размером не менее чем 3х4 см (лучше чуть больше). Одна из этих фотографий будет вклеена в вашу анкету, которая будет храниться в редакции, другая будет вклеена в паспорт и выслана на ваш адрес, указанный в бланке почтового перевода.

Как выписать выходившие ранее номера?

У вас сохраняется возможность выписать некоторые из ранее выходивших номеров нашего журнала:

№ 1, 2, 3-4, 5, 6, 7, 8,
10, 11, 20, 22*, 23, 24,
25, 26*, 27, 28, 29

- 55 руб.

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

— нет в наличии.

* №22 и №26 — специальные выпуски 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 _____

Плата за доставку _____ (дата)

руб. _____ коп.

Подлежит оплате

_____ (подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма
-----------------------------	------	-------	-------

Р а с п и с к а п о л у ч а т е л я

Сумма _____
(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " _____ " _____ 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

№32 — 55 руб.
№33 — 55 руб.
№34 (Ст. гид «Л.С.») — 55 руб.
№35 — 55 руб.

АРХАНГЕЛЬСК
маг. "Спортконтинент"
(8182) 64-33-53
♦ ООО "Кондас"
(8182) 64-33-33

БАРНАУЛ
ПБОЮЛ Глузов Б.Г.
(3852)23-63-19

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
В.М. Крутихин
(83335) 2-17-88

ВЛАДИМИР
СДЮСШОР-3
(0922) 24-32-96

ВОЛОГДА
СК "Политехник"
(8172) 72-36-29

ВОРОНЕЖ
Волков В.А.
(0732) 76-74-51

ГЛАЗОВ, УДМУРТИЯ
ООО "Мульти-факт"
(34141) 4-52-78

ИЖЕВСК
♦ магазин "Турист"
(3412) 78-08-67
♦ магазин Тамары
Тихоновой
(3412) 54-24-09

ИРКУТСК
♦ Михник К.В.
(3952) 35-17-52
♦ маг.
"Альпиндустрия-
Байкал"
(3952) 20-09-97

КАЗАНЬ
М.Ш. Шакиров
(8432) 71-49-97

КАНАШ, ЧУВАШИЯ
ДЮСШ
(83533) 22-476

КИРОВ
А.Анашкин
(8332) 50-36-39

КОРЯЖМА, АРХАНГ.
ОБЛ.
ДЮСШ
(81850)3-18-15

КРАСНОЯРСК
♦ "Роза ветров"
(3912) 44-02-65
♦ ООО "Спортивный
мир"
(3912) 55-54-31
♦ маг. "Яр-Спорт"
(3912)29-76-07

КУВАНДЫК
РПШ
(35361) 23-02-06

Б.КУКМОР
Саяхов И.А.

КУРГАН
Ч.П. «Степанова»
(3522) 42-53-15

КЫЗЫЛ
Чоксум Э.Б.
(39422) 3-06-27

МАГНИТОГОРСК
Антипанова Р.М.
(3519) 30-73-12

МУРМАНСК
♦ обл. ком. по физ.
и спорту
(8152) 45-58-18
♦ ДЮСШ № 3
(8152) 25-13-61

НИЖ. НОВГОРОД
♦ "Поволжье-спорт"
(8312) 78-11-99
♦ ДЮСШ
(8312) 65-19-90

НИЖНЕКАМСК
Лещев А.
(8555) 35-54-44

НОВГОРОД
Облспорткомитет
(8162) 17-73-45

НОВОСИБИРСК
инст. ядерной
физики
(3832) 34-14-28

НОВОУРАЛЬСК
Бучкина Г.П.
(34370) 4-68-83

НОВОЧЕБОКСАРСК
маг. "Лыжник"
(8352) 62-74-41

ОЗЕРСК, ЧЕЛЯБ. ОБЛ.
КСО "Роза ветров"
(35171) 25-519

ОМСК
♦ клуб лыжников
"Омич"
(3812) 23-95-19
♦ "ЧП Игнатьева"
(3812) 58-06-62

ПЕНЗА
А.Лутков
(8412) 55-55-21

ПЕРМЬ
любит. лыжный союз
(3422) 67-35-54

ПЕТРОПАВЛОВСК-
КАМЧАТСКИЙ
♦ "Экипировочные
технологии"
(4152) 25-65-58
♦ л/б "Лесная"
(4152) 22-27-69

РУЗАЕВКА
спорткомитет
(8345) 32-72-25

САМАРА
УСЦ "Чайка"
(8462) 50-20-44

САРАТОВ
Д.Никонов
(8452) 59-64-88

САЯНОГОРСК
Леонов В.П.
(39042) 2-18-20

СЫКТЫВКАР
♦ мин. по физк. и
спорту
(8212) 43-24-16
♦ ЧП Тимушев О.С."
(8212) 43-98-44
♦ "Спортивный
центр"
(8212) 31-20-70

ТАМБОВ
Обл. федерация л.г.
(0752) 21-24-00

ТОЛЬЯТТИ
клуб лыжников
"Лада"
(8482) 35-18-18

ТОМСК
♦ СК "Альфа-
биатлон"
(3822) 49-24-84
♦ Малетин С.Г.
(3822) 40-36-51

УФА
"Роза ветров"
(3472) 24-45-80
УХТА
Носач В.Г.
(82147) 72-048

ХАБАРОВСК
маг. "Робинзон"
(4212) 42-08-30

ХАНТЫ-МАНСКИЙ
ГУШВСМ
(34671) 3-17-23

ЧЕБОКСАРЫ
СДЮСШОР № 2
(8352) 56-10-26

ШАНГАЛЫ, АРХ. ОБЛ.
ДЮСШ
(81855) 5-47-57

ЯРОСЛАВЛЬ
маг. "Кеттлер"
(0852) 30-24-90

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

(рубли 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 РФТАЛОН
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)

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ?

ООО "Ювента-спорт"	(095) 196-04-97
СК "Кант"	317-95-77
ТД "Лыжный мир"	778-73-28
"Мир спорта" А. Резцовой	570-36-87
Маг. "Альпиндустрия-плюс"	165-90-81
Спортторгбьединение	401-99-31
ВИСТИ	904-73-00
Спорт. магазин "Динамо"	237-32-58
Спорт. клуб "Кориза"	395-51-34
Олимпийский комитет (киоск)	559-08-69
АРСИИ "Московский спорт"	208-80-84
Магазин "Интерспорт"	334-28-56
ДЮСШ Первомайская	465-02-04
Скворцов И.Н.	934-82-45
Маг. "МедАнтис"	252-16-13
Лыжный клуб "Караван"	126-52-43
Спортивный клуб Армии	591-78-18
Маг. "Велоскаут"	265-62-65
Магазин "АвисКом"	925-12-37
Магазин "Антициклон"	205-95-44
Магазин "Prof Style"	792-46-77
Магазин "Спорт Туризм"	117-14-46
Магазин "День Сурка" (ТЦ "Спорт-Хит")	933-86-63
	(доб. 3008)
Магазин "День Сурка" (ТЦ "Экстрим")	780-34-60
Магазин "Активный отдых" (ТЦ "Спорт-Хит")	933-86-63
	(доб. 3012)
Магазин "Активный отдых"	775-30-82
Магазин "Экстремальный мир"	510-89-00

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В С.-ПЕТЕРБУРГЕ

"Гайс-спорт"	(812) 517-0270
Магазин "Спортивная линия"	113-3647
Магазин "Спортресурс"	535-8869
ЗАО "Стак"	227-7995

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

ООО "Норис"	(343) 257-2603
"Манарага"	216-1491
"Тим Спорт"	260-1320
"ИП Кобелев"	276-4911
ООО "Альфа биатлон"	212-7416

SPORTLAND

БУДЬ ПЕРВЫМ



С. ПЕТЕРБУРГ

пр-т Космонавтов, 45
Гипермаркет "О'КЕЙ"
тел: (812) 336-80-81

пр-т Маршала Жукова, 31-1
Гипермаркет "О'КЕЙ"
тел: (812) 103-76-08

МОСКВА

ТЦ "МЕГА"

Калужское шоссе, 21 км
41-й км МКАД
тел: (095) 540-86-23
e-mail: mega@sportland.ru

ТЦ "МЕГА"

г. Химки

www.sportland.ru

Открытие в декабре

**Новые горнолыжные коллекции в сети
спортивных магазинов
SPORTLAND**

10

лет успешной работы

1994 | 2004



ЛЫЖНЫЙ МИР

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

лыжи | лыжные палки | лыжные ботинки | крепления | термобелье | лыжные мази
лыжероллеры | профессиональные консультации | ретраки | снежные пушки
подготовка и сервис лыж | треккингсовая обувь | инструмент для обработки лыж



ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР"

121354, Москва, ул. Дорогобужская, 14
Тел.: (095) 778-7311, Факс: (095) 416-8004
e-mail: info@skimir.ru

www.skimir.ru

Режим работы торгового зала:
с 1 октября 2004 года по 28 февраля 2005 года:
с 10 до 19 часов, без выходных.

с 1 марта 2005 года по 30 сентября 2005 года:
с 9 до 18 часов, выходные: суббота, воскресенье.

