

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

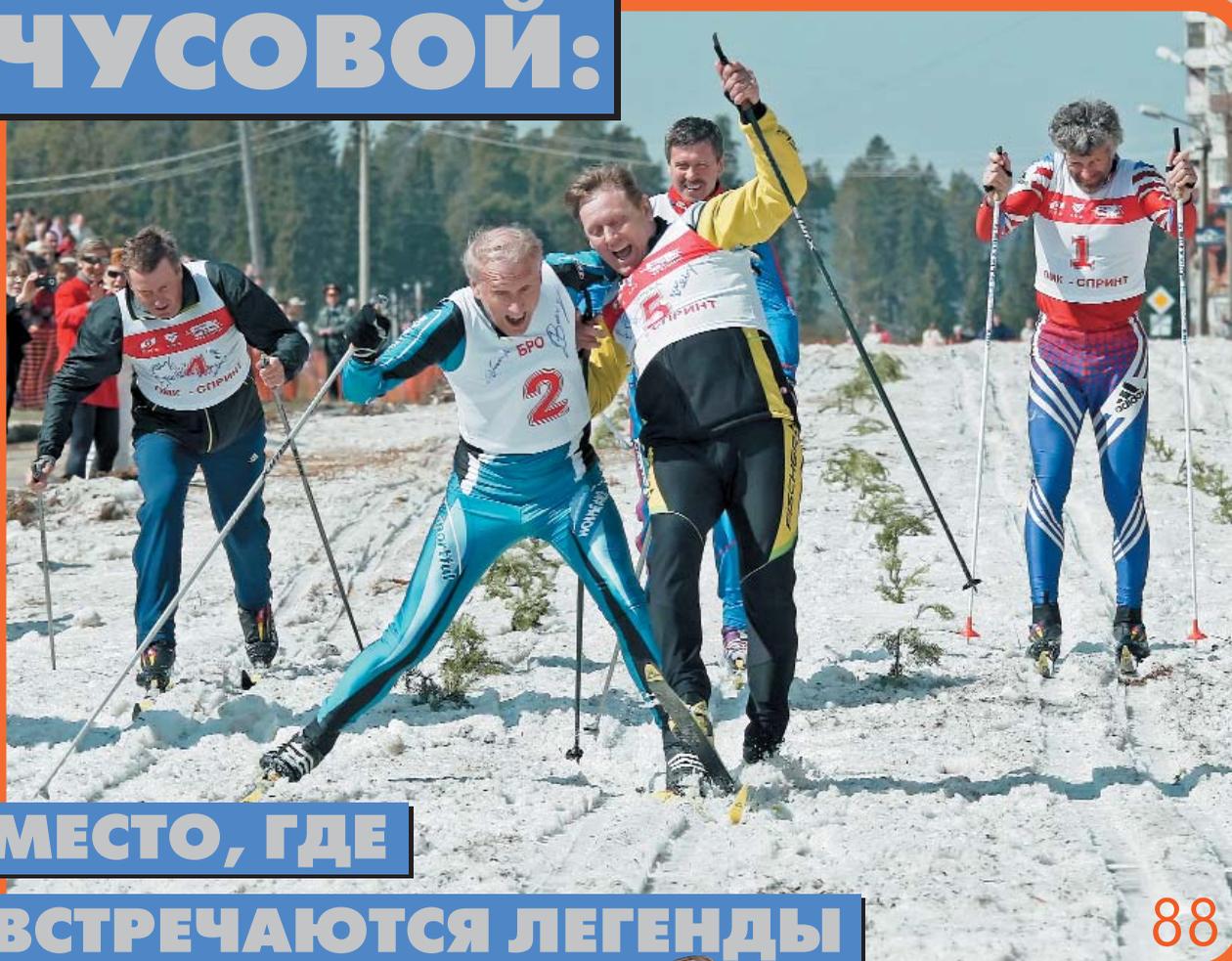
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№42 2008



WWW.SKISPORT.RU

ЧУСОВОЙ:



МЕСТО, ГДЕ

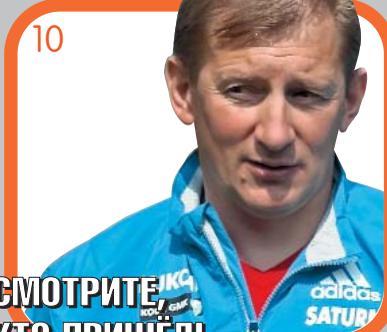
ВСТРЕЧАЮТСЯ ЛЕГЕНДЫ

88



38

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ,
ЧАСТЬ 2



10

СМОТРИТЕ,
КТО ПРИШЕЛ!



76

ВНЕДОРОЖНИКИ

ISSN 1729-6595

08001



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Ангарск Архангельск Барнаул Верхний Ижевск Иркутск Казань Канаш Кемерово Киров Комсомольск-на-Амуре Котлас Коржма Красноярск Курган Лесосибирск Минск Мончегорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижний Тагил Нижнекамск Новосибирск Новоуральск Озерск Омск Орёл Пермь Петропавловск-Камчатский Рига Рязань Рыбинск Самара Санкт-Петербург Саратов Саяногорск Сургут Сыктывкар Тверь Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Чита Шангалы Ярославль

THE 2ND SKIN

СОВЕРШЕНСТВО КРУГА.

Инновационная система шнуровки BOA – теперь применена в ботинках для беговых лыж. Идея в том, что один шнурок охватывает весь ботинок и может затягиваться и ослабляться несколькими поворотами BOA-колеса. Очень просто, быстро и удобно. Технология успешно применяемая в велоспорте, адаптирована специалистами Atomic для беговых лыж.



ATOMIC  BOA



ATOMIC BOA Skate



 **ATOMIC**

Москва, 21й км Калужского шоссе
(41й км МКАД), ТРЦ Мега, офис 208
Тел. (495) 641 26 46, факс (495) 641 26 45
office-rus@amersports.com

www.atomicsnow.com

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ
Издательский дом «Лыжный спорт»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Иван Исаев (skisport@mail.ru)

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Пшеничников
Валерий Путинцев
Михаил Крапин
Юлия Коваленко

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ И РЕКЛАМЕ

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Татьяна Матвеева (matveevaskisport@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко
Инна Кольцова

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Зоя Путинцева
Тел./факс: (495) 958-38-58
e-mail: skisport2000@mail.ru

WWW.SKISPORT.RU

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА САЙТА «Л.С.»
РЕДАКТОР ОТДЕЛА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «БИАТЛОН»

Елена Копылова (soruk@mail.ru)

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, 117042, аб. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел./факс редакции:
(499) 613-94-50, (495) 762-63-16
e-mail: skimagaz@aha.ru, skimagaz@mail.ru

ФОТО НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ

Михаил Кемаев

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 ОАО «Типография «Новости»
Заказ № 2243

**2 SALOMON TRAIL
RUNNING SERIES:
ПЕРВЫЕ В РОССИИ**

4  **АНДРЕЙ
КОНДРАШОВ:
НАУКА ЛЫЖАМ
НЕ НУЖНА?**

6 **КОМУ ДОСТАНЕТСЯ
КНИГА Г.А.СМИРНОВА
«ЛЫЖНЫЕ МАРАФОНЫ
МВТУ И МИРА»?**

8 **В РОССИЮ
ПРИХОДЯТ ЖИРАФЫ**

10  **СМОТРИТЕ,
КТО ПРИШЁЛ!**

«Л.С.» знакомит своих читателей
с новым старшим тренером
мужской спринтерской сборной России
Ю.Каминским

28  **ОЛЬГА ТЯГАЙ:
НАДО ТОЛЬКО
ВЫИГРЫВАТЬ,
ТОГДА МЕНЯ
ОБЯЗАНЫ БУДУТ
ВЗЯТЬ В СБОРНУЮ**

(Представляем читателю «Л.С.»
двукратную чемпионку мира
среди молодёжи Ольгу Тягай —
ученицу опального ныне
тренера Анатолия Чепалова)

34  **АЛЕКСАНДР
БАЗАЙЧЕНКО:
ЕСЛИ ПОСТОЯННО
ОГЛЯДЫВАТЬСЯ
НАЗАД, ТО ЖИЗНИ
СПОКОЙНОЙ
НЕ БУДЕТ**

(Как живётся личному тренеру
Сергея Ширяева, срок дисквалификации
которого заканчивается в этом сезоне?)

38 **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ:
МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ
БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ЧАСТЬ 2**

60  **САМОДЕЛЬНАЯ
ТЕЛЕЖКА
ДЕДА ИВАНОВА**

47-летний москвич, занявший
в прошлом году на Васалоппет
чрезвычайно высокое 37-е место,
делится своими самыми сокровенными
секретами подготовки

62 **АЛЕКСАНДР ВЕРТЫШЕВ:
ДОКЛАД НА СЕМИНАРЕ
В ЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ
«ИСТИНА».
ЧАСТЬ 1**

72 **В ФИНЛЯНДИИ ПОСТРОЕНО
УЖЕ ПЯТЬ ЛЫЖНЫХ ТОННЕЛЕЙ.
В ШВЕЦИИ —
ПОКА ТОЛЬКО ПЕРВЫЙ**

Репортаж читателя «Л.С.» из Торшбю

76  **АНДРЕЙ
ПШЕНИЧНИКОВ:**

**ПОГОВОРИМ
О «ВНЕДОРОЖНИКАХ»**

«Л.С.» представляет очередной
фирменный обзор кроссовой обуви

ТЕМА
НОМЕРА:
ЧУСОВОЙ



88 **ОМК-СПРИНТ В ЧУСОВОМ**

104  **МИХАИЛ
ДЕВЯТЬЯРОВ-
СТАРШИЙ:
ЧУСОВОЙ —
ЭТО МОЯ РОДИНА**

106  **ТОМАС ВАССБЕРГ:
ЗДЕСЬ ВРЕМЯ
СЛОВНО БЫ
ЗАСТЫЛО...**

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

АМЕР СПОРТС.....	2-я стр. обложки	ВИКОНТ	36	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	67
SALOMON	3, 33, 3-я стр. обложки	ТРИАЛ	37, 81, 83, 85	СК «КАНТ»	69, 71
FISCHER	5, 25, 103, 4-я стр. обложки	ЭКИП-ЦЕНТР	42	МУОНИО	75
ЮВЕНТА СПОРТ	7, 19	ГЕЛАДРИНК	45	АВТ-СПОРТ	79
ODLO	9	МАРАФОН ЛИПАШОВА	47	МИР СПОРТА А.РЕЗЦОВОЙ	87
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	15, 41	СНОУ СТАР	47	ТИМ-СПОРТ	99
ТУЛОМА	21	KV+	49, 53, 55, 59	ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН	101
ЭФСИ	23	KARJALA	57	ЛЫЖНЫЙ САЛОН	110
HOLMENKOL	31	MA SKI SOPRT	61		
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ	35	POLAR	65		



И. Масев

SALOMON TRAIL RUNNING SERIES:

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ

23 августа в Москве прошёл не совсем обычный пробег — первый этап гонки «Salomon Trail Running Series». И уже 6 сентября и 4 октября пройдут остальные два этапа, соответственно в Санкт-Петербурге и Сочи. Все эти три старта имеют открытый формат: принять участие в каждом из них может любой желающий.

Надо сказать, что серия мероприятий по бегу по пересеченной местности такого уровня пришла в Россию впервые, в то время как в Европе и Америке в подобных соревнованиях принимают участие тысячи людей. Эта дисциплина набирает популярность год от года: например,

в 2006 году в США было зарегистрировано более 6,7 млн. любителей бега по пересеченной местности, во всем мире насчитывается более 40 миллионов поклонников трейл раннинга (по данным журнала Trailrunner; www.trailrunnermag.com).

Протяженность обычных дистанций для забега по пересеченной местности составляет 5 км, 10 км, 20 км, 30 км, 42 км (марафон), 50 км. Все дистанции длиннее 50 км попадают в категорию «супермарафон». Мероприятия по трейл раннингу, объединенные единой зачетной сеткой, составляют серии (series). Самыми масштабными мировыми сериями с количеством участников более 3.000 человек являются:

«Grand Tree» (США), «Lakeland Trails» (Великобритания) и т.д. И вот аналогичная серия «Salomon Trail Running Series» впервые пришла в Россию.

Мы попросили прокомментировать сам факт проведения этих соревнований на территории нашей страны маркетинг-директора компании «Salomon-Россия» **Максима Иванова**.

— Для начала хочу заметить, что в июле наша компания провела сэйлс-митинг, на котором была представлена летняя коллекция Salomon 2009 года и рассказано о том, как будет строиться работа в структуре Amer Sports. Для нас это было очень важное событие, так как оно стало первым серьез-

ным мероприятием в рамках Amer Sports. Нам было важно узнать, насколько готовы наши старые партнеры продолжить сотрудничество с Salomon.

По результатам этой работы были оформлены заказы коллекции, объем которых оказался выше, чем мы ожидали. Конечно, он упал по сравнению с тем, что было раньше. В первую очередь это объясняется тем, что с переходом в Amer Sports мы лишились розничной сети. Но если отбросить эту долю, то объем нынешнего заказа вырос на 45%, что, согласитесь, для старта совсем неплохо.

А теперь вернёмся собственно к соревнованиям в Битце. Одним из главных приоритетов нашей летней маркетинговой стратегии в ближайшие годы будет развитие дисциплины «трейл раннинг», как её называют во всём мире, или бега по пересеченной местности. Этому виду активности как нельзя лучше соответствует широкая коллекция очень удобной и функциональной одежды и обуви Salomon, предназначенной как раз для этого вида спорта. Сегодня трейл раннинг — самый быстро набирающий популярность вид спорта, отдыха или, если хотите, фитнеса, чей рынок стремительно растёт. Для его популяризации мы обязательно будем организовывать и проводить в ближайшие годы самые различные соревнования, будем сотрудничать со спортсменами и спортивными клубами. Данный старт в Битце и стал началом нашей маркетинговой программы. Пользуясь случаем, хочу пригласить всех читателей вашего журнала принять участие в этих соревнованиях не только в этом, но и в будущем году.

Александра КАХУТИНА



И. Масев

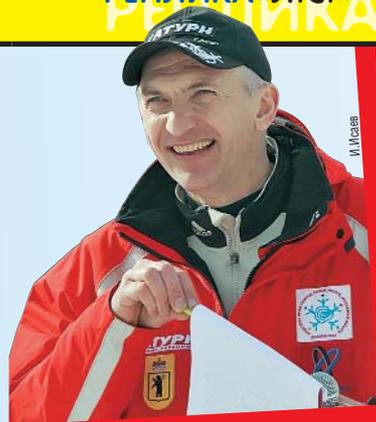
“ЛУЧШАЯ ЭКИПИРОВКА КАЖЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ
ЧАСТЬЮ НАШЕГО ТЕЛА.
УДОБСТВО, РАБОТА, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ
ПОЗВОЛЯЕТ ПОКАЗЫВАТЬ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ”
- МАТС ЛАРССОН, ШВЕЦИЯ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА МИРА В САППОРО-2007 В СПРИНТЕ

SALOMONSPORTS.COM



КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖИ EQUIPE 10
КЛАССИЧЕСКИЕ БОТИНКИ S-LAB CARBON
КЛАССИЧЕСКИЕ КРЕПЛЕНИЯ SNS PILOT EQUIPE

НАУКА ЛЫЖАМ НЕ НУЖНА?



И. Мазур

Предшественником нынешнего «Лыжного спорта» был журнал с таким же названием, первые выпуски которого появились в начале 70-х годов. То прежнее профильное издание было совсем не похоже на сегодняшнее ни оформлением, ни содержанием. Старый «Л.С.» был скорее научно-методическим сборником, охватывавшим всю лыжную тематику, включая кроме приоритетных материалов по лыжным гонкам ещё и горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, двоеборье и биатлон. Научная направленность бюллетеня, выходявшего один раз в полгода, была предопределена его составителями — в основном сотрудниками кафедры лыжного спорта Московского института физической культуры. Тираж сборника был довольно большим для узкоспециализированного издания, порой он доходил до 40 тыс. экземпляров, хотя в ту пору социалистической плановой экономики, конечно, никто не задумывался и уж тем более не изучал реальную потребность подобного рода информации.

По-разному относились к содержанию статей постоянные читатели сборника. Но не понаслышке знаю, что спрос на журнал был устойчивым. Тренеры, специалисты ждали выхода очеред-

ного номера, который можно было приобрести в спортивных отделах многих книжных магазинов. Много раз видел журнал на рабочем столе некоторых тренеров сборных команд СССР. Ведущие тренеры частенько появлялись в числе авторов этого издания.

Все эти воспоминания не ради ностальгического нитя и совсем не для сравнения, какой журнал лучше. И, кстати, уж если сравнивать, то конечно — нынешний. Разве можно написать иначе на страницах самого журнала? ☺ Ну, а если серьёзно, то аудитория современного глянцевого издания «Л.С.» гораздо шире и разнообразней той, на которую были рассчитаны советские чернобелые выпуски, и потому научная тематика занимает теперь неброское место весьма объемного издания. В среднем только каждый третий номер предлагает материалы, подходящие под рубрику научно-методической или исследовательской информации. А в том, что она востребована, убеждаюсь постоянно, общаясь со специалистами и рядовыми любителями беговых лыж.

Всемогущий Интернет не способен восполнить дефицит специальной литературы. Во-первых, потому что у нас серьёзные науч-

ные исследования в лыжных гонках остались неблагодарным делом энтузиастов-одиночек, которые посвящают этой работе, как правило, свободное от основной деятельности время, удовлетворяя собственную любознательность. Появление новой информации, достойной внимания и интереса, а главное доступной — исключительное явление. Во-вторых, всемирная паутина почему-то хуже всего опутала людей, увлекающихся лыжными гонками. Недостаточная компьютеризация, а значит слабая информированность лыжного люда в сравнении с представителями других видов спорта — большая беда нашего спорта.

Отечественный рынок профильной научной информации по лыжным гонкам практически отсутствует. В советские времена, когда слово «рыночный» было синонимом «враждебный», этот рынок формировался информационно-насыщенным сборником «Л.С.»; многочисленными научно-практическими конференциями для тренеров; выпуском научно-популярных тематических брошюр; созданием учебных фильмов; работой комплексных научных бригад при сборных командах страны.

А какие возможности и перспективы сегодня у специалиста, решившего посвятить свою жизнь научно-исследовательской деятельности? Международные научные конференции, посвященные проблемам лыжных гонок, по меньшей мере последние 5 лет проходят без участия российских экспертов — они не участвуют там ни в качестве докладчиков, ни в качестве слушателей. Научно-практические конференции, семинары для тренеров превратились в случайные, эпизодические мероприятия. Последние публикации, обзоры по тренировке, питанию в лыжном спорте, подготовке лыж — сплошь пе-

реводные материалы, изданные, кстати, всё теми же любителями-подвижниками. Да и откуда взяться штатным исследователям, если последние лыжные научные школы (московская В.Н.Манжосова, смоленская В.В.Ермакова) не нашли продолжения и развития в новейшей российской истории?

Быть может, это общая мировая тенденция: падение интереса и необходимости обстоятельного научного изучения спорта? Тогда почему Интернет ломится от свежей иностранной научной литературы? Почти из каждой своей зарубежной лыжной поездки я привожу учебно-методические издания с обширными библиографическими указателями по специальной литературе.

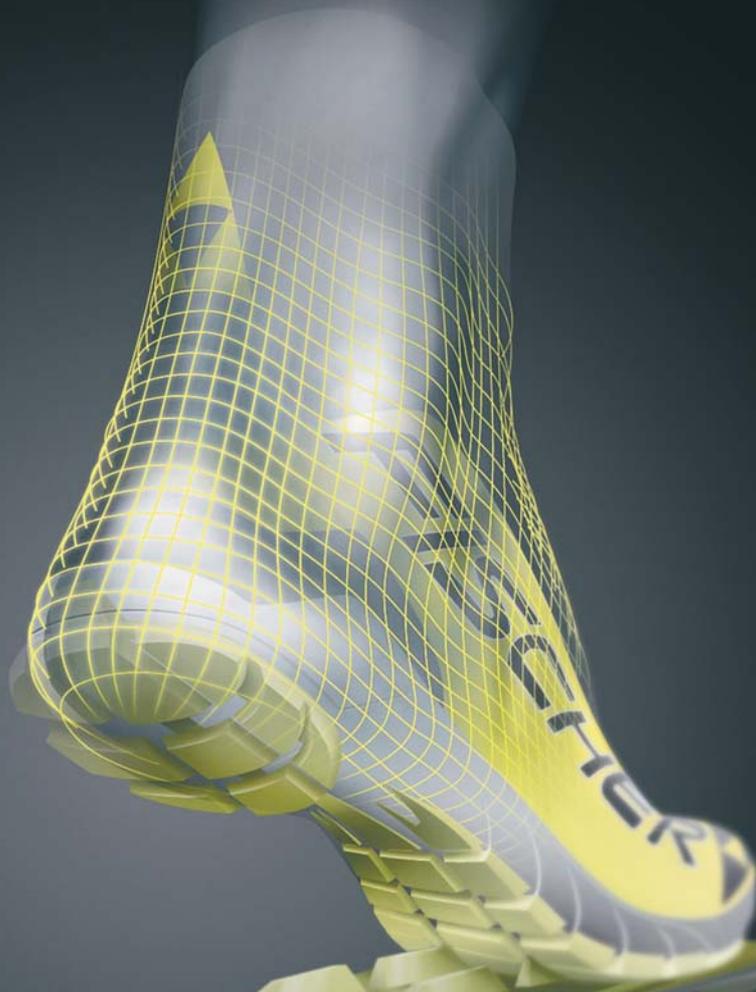
Наверное, наша главная проблема в том, что спрос на результаты профильных научных изысканий не формируется. Отраслевая наука не нужна заказчикам, то есть тем, кто определяет развитие лыжного спорта в стране. Не нужна в качестве одного из приоритетных направлений. А почему не нужна — это уже вопрос для отдельной реплики.

Глупо призывать «назад в будущее». Сейчас другой мир, другая наука и потребность в её продукции. Но ведь не зря говорят, что всё новое — это хорошо забытое (и добавим — усовершенствованное) старое. Может быть, стоит оглянуться назад в поисках способов и методов продвижения лыжной науки, чтобы хотя бы реанимировать интерес к обстоятельному изучению беговых лыжных проблем? Как произошло, например, с возрождением читаемого тобой, читатель, журнала. Его главный редактор, одурманенный в своё время наукообразием советского «Лыжного спорта», решил сделать другой — народный. И сделал. И даже не удосужился изменить название, потому что науки в нем всё-таки немного осталось.





centrix.2



БОТИНКИ RCS CARBONLITE

Совершенная форма для наилучшего результата

Ботинки Fischer отличаются от другой спортивной обуви, в их производстве используется колодка анатомической формы, тогда как в большинстве моделей колодка плоская. Ботинки идеально поддерживают стопу. Благодаря этому лыжами легче управлять, передача энергии оптимизирована, как в классическом, так и в коньковом стиле. Коньковый ботинок обладает большой торсионной жесткостью, а классический обеспечивает максимальный прокат.



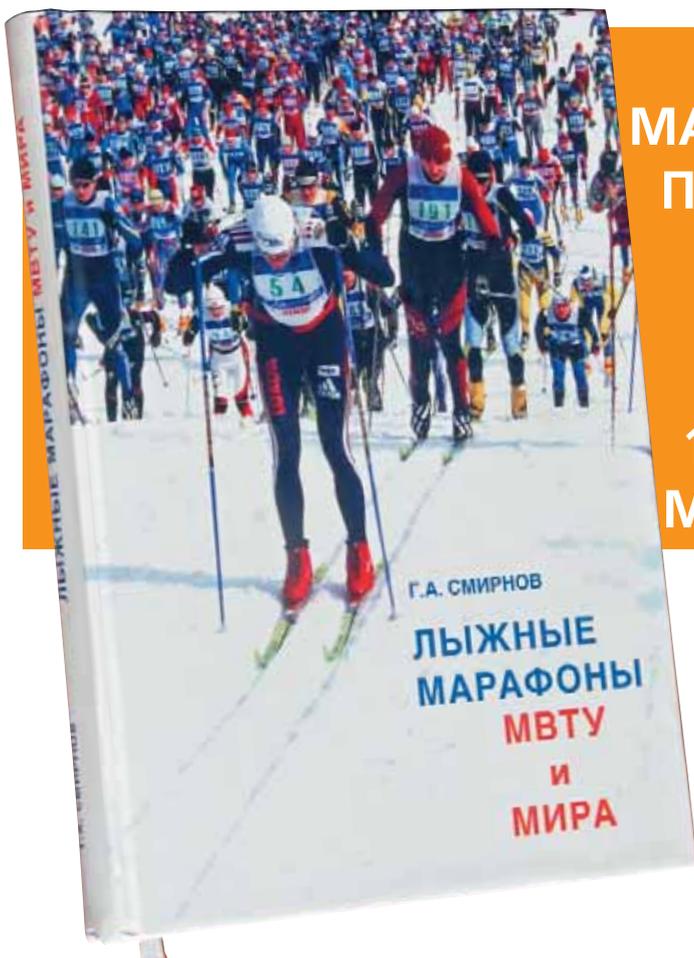
Ботинки: RCS CARBONLITE SKATING

Fischer Россия: г. Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Сервисный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/ 510 19 09
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/ 410 00 14
Розничный магазин во всепогодном горнолыжном комплексе "Снеж.Ком" Тел.: +7/498/ 725 02 03
www.fischer.ru

fischer.ru

КНИГА Г.А.СМИРНОВА

«ЛЫЖНЫЕ МАРАФОНЫ МВТУ И МИРА» —



**КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ
МАРАФОНА МВТУ 2008 ГОДА,
ПОБЕДИТЕЛЯМ И ПРИЗЁРАМ
ГОНОК МВТУ ЗА ВСЕ ГОДЫ,
А ТАКЖЕ ОРГАНИЗАТОРАМ
И ПОБЕДИТЕЛЯМ
100 РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ
МАРАФОНОВ 2007–08 ГОДОВ**

Книга посвящена старейшему лыжному марафону России (и, кстати, одному из самых старейших в мире) — классическому марафону МВТУ. У марафона МВТУ — долгая и славная, а порой драматическая судьба. Чего стоит, например, семилетний (1990-1996 гг.) перерыв, когда марафон не проводился и, казалось, навсегда канул в Лету, оставшись лишь в памяти участников. Даже в самых смелых мечтах невозможно было представить, что марафон МВТУ возродится, но вот уже более десяти лет каждое третье воскресенье марта для всех посвященных и вновь приобщившихся становится особым, праздничным днем календаря — днем, когда стартует очередной марафон МВТУ.

Многое изменилось в нем за прошедшие годы (чтобы убедиться в этом, взгляните на старые фотографии в книге), но неизменным остается фирменный знак марафона — тяжелый профиль дистанции в совокупности с весенней погодой, что в полной мере обеспечивает «настоящие» 50 километров классическим стилем.

Особый вес книге придает то, что она написана организатором и руководителем всех (!) без исключения марафонов МВТУ, доцентом МГТУ им. Н.Э.Баумана, кандидатом педагогических наук, заслуженным работником культуры Российской Федерации Георгием Алексеевичем Смирновым. Тщательно и с любовью автор, полвека возглавляющий команду лыжников-бауманцев, рассказы-

вает о каждом из марафонов МВТУ, начиная с далекого 1962-го года. Его повествование — не только сугубо спортивные репортажи, но и рассказы о судьбах людей — участниках этих славных соревнований. При этом материал книги оказался удачно вписанным в контекст российского и мирового лыжного спорта. В частности, в книге рассказывается и о крупнейших российских марафонах и о международных из знаменитой серии «Worldloppet».

Огромный статистический материал, включенный в книгу, делает ее совершенно уникальным изданием в спортивной литературе. И, безусловно, украшает книгу большое число фотографий. Здесь и яркие цветные фотографии последних лет, и старые черно-белые снимки, от которых веет ароматом истории.

Конечно, эта книжка должна стоять на полке у каждого лыжника-марафонца. Ведь для тех, кто хотя бы раз участвовал в марафоне МВТУ, это — овековеченная память. А для других — руководство к действию: в очередное третье воскресенье марта встать на старте марафона МВТУ в трепетном ожидании стартового выстрела. И как бы тяжело потом не было на этих долгих пятидесяти километрах, оно того стоит, потому что (перефразируя классика) марафон МВТУ — это праздник, который всегда с тобой.

*Книга издана при поддержке
Финансово-промышленной корпорации «Гарант-Инвест».*

Сергей ПЕТРОВ,
многолетний участник Гонки МВТУ,
член оргкомитета гонки.

ПОЛУЧИТЬ КНИГУ (БЕСПЛАТНО!) МОГУТ:

1. Все участники последнего (2008г.) марафона МВТУ;
2. Победители и призеры (среди мужчин и женщин) всех марафонов МВТУ с 1962 г. по 2007 г.;
3. Организаторы и победители 100 российских марафонов 2007-2008 гг. (по рейтингу журнала «Лыжный спорт» N37 за 2007 г.).

Для получения книги следует обратиться (до 1 декабря 2008 года) в редакцию журнала к Елене Викторовне Федоровой (тел. 8(499) 613-94-50; 8(916) 405-61-79).

START®

The Feeling for Snow

> ЛЫЖНЫЕ МАЗИ <
> ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ <
> ИНСТРУМЕНТЫ <
> И АКСЕССУАРЫ <

**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
И ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ**

START

Магазины и сервисный центр: **ЮВЕНТА СПОРТ**



- Москва ул Максимова д. 10. Тел.: [499] 196-31-27 sl@uventasport.ru | www.uventasport.ru
- Екатеринбург ул Куйбышева д. 175 | Тел.: [343] 261-37-46, 254-58-93
сервисный центр: УСБ «ДИНАМО» Московский тракт 12 км.
- Пермь ул. Орджоникидзе 14. | Тел.: [342] 257-09-45, 257-09-51.



В РОССИЮ ПРИХОДЯТ ЖИРАФЫ

Из Тюмени пришло известие о том, что финская компания Lumident, интересы которой в России представляет известный в прошлом Санкт-Петербургский гонщик Валерий Родохлебов (см. «Л.С.» №41), начала монтаж системы оснежения 5-километровой лыжной трассы. По слухам — стационарной.

Признаюсь, в это как-то не верилось. Мне не раз приходилось видеть в Европе горнолыжные склоны, оборудованные стационарными снежными пушками, но чтобы такими (стационарными!) пушками была оборудована 5-километровая беговая лыжная трасса, да ещё и в России?

Набираю номер финского мобильного Родохлебова.

— Валерий, что вы там затеяли? Тут уже полно слухов — один другого неправдоподобнее.

— Будем строить самую длинную в России трассу с системой оснежения. В России таких трасс пока нет.

— А в чём её новизна?

— Новизна её в том, что таких снежных ружей (мы их называем «жирафами»), в России нет. До сих пор такие пушки в России никто не покупал, все покупали здоровенные вентиляторные пушки.

— То есть тюменцы оказались в этом деле первыми?

— Да, самыми первыми, новаторами.

— И как эта система будет выглядеть? Они будут где-то насыпать снег на какой-то одной площадке и потом развозить его по трассе, или...

— Нет, именно что все пять километров трассы будут оборудованы этой системой.

— Подождите, вы мне объясните — у них что, пушки бу-

дут стоять на протяжении всей пятикилометровой трассы?

— Нет, за один раз они будут покрывать снегом только один километр. То есть им надо будет пять раз перетаскать эти пушки, поменять им точки установки, и за пять суток пятикилометровая трасса будет готова.

— И сколько пушек они купили?

— Двадцать две штуки. То есть двадцать пушек будут стоять на трассе на расстоянии 50 метров, и две большие пушки у них будут стационарно стоять на стадионе.

— Сколько стоит одна такая пушка?

— Да сама пушка по сравнению с вентиляторной вообще, можно сказать, ничего не стоит — две с половиной тысячи евро. А вентиляторные — приблизительно по сорок тысяч. Но чтобы делать вентиляторными пушками снег, к ним нужно сделать всё то же самое, что и к «жирафам» — компрессор, подводку воды, за-

бор воды... При этом, представьте, вентиляторные пушки еще и весят от полутонны до 750 килограммов. Каждая! А наши пушки весят по сорок килограммов, то есть их человек может по трассе вручную передвигать.

— Объясните, пожалуйста — у них что, по всей пятикилометровой трассе через каждые пятьдесят метров будут смонтированы стационарные выходы воды и воздуха?

— Совершенно верно. Мы как раз сейчас едем туда, в Тюмень уже пришёл первый вагон с оборудованием, и на днях мы начинаем строительство.

— Ваши пушки как-то крутятся вокруг своей оси, что ли?

— Да нет, они стоят стационарно, они — направленного действия. Не то, что вентиляторная — снег из неё вылетает на расстояние тридцать — сорок метров, и ветер раздувает его в разные стороны. У нас пушка стреляет чётко вниз и куда нужно, туда снег и падает.

— А не проще, не дешевле делать так, как делают в Вуокатти: насыпают снег в одном месте и потом развозят его по трассе несколькими тракторами с самосвальными прицепами?

— Пять километров засыпать с помощью тракторов?!

— Ну да. Они же в Вуокатти даже не 5-, а 6-километровый круг насыпают с помощью тракторов и погрузчика.

— Но сколько они денег убивают при этом? Сколько человек там работает? Во сколько обходится аренда тракторов, погрузчика, зарплата рабочих, бензин? И так каждый год? А тут один раз

построил, и всё — ставь себе пушки, передвигай их с места на место, и они будут делать снег там, где тебе это необходимо. И, заметьте — наши пушки не нуждаются ни в каком техобслуживании — там просто нечему ломаться.

— А что это за черновой асфальт у них уложен на трассе? Они ещё и лыжероллерную трассу собираются там делать?

— Да, у них вот эта пятикилометровая трасса будет одновременно и лыжероллерной трассой, и на ней же будет и 5-километровая освещёнка.

— И освещёнка?!

— Да, и освещёнка и лыжероллер! У них же там «Жемчужина Сибири» строится, они хотят вообще чуть ли не этап Кубка мира или даже чемпионат мира по биатлону туда затащить.

— Ух ты! И кто там всем этим заворачивает?

— Да Маслов Димка. Он там сейчас директор этого комплекса.

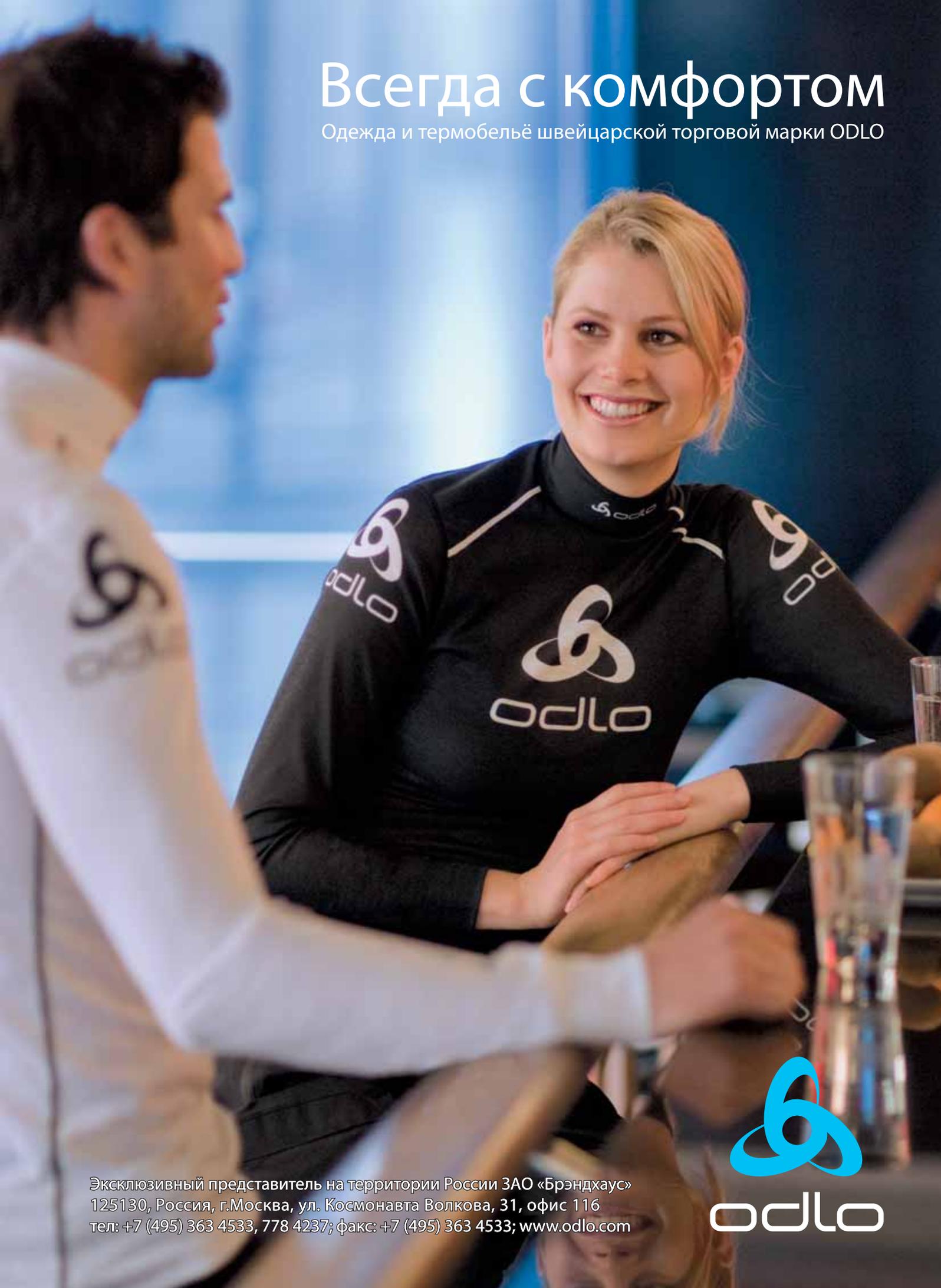
— Это он там такую активность развил?

— Да-да. Это же всё под эту «Жемчужину Сибири» и закупается, делается, неужели не слышали? Они уже десять финских домов купили, по 120 квадратных метров каждый. Их и строить начали, по-моему. Потом там будут построены гостиница, склон горнолыжный будет. Ретрак они в прошлом году один купили, сейчас ещё один покупают в Финляндии. Скажу вам по секрету, они всерьёз хотят с другими крупнейшими российскими лыжными центрами потягаться...



Всегда с комфортом

Одежда и термобельё швейцарской торговой марки ODLO



Эксклюзивный представитель на территории России ЗАО «Брэндхаус»
125130, Россия, г.Москва, ул. Космонавта Волкова, 31, офис 116
тел: +7 (495) 363 4533, 778 4237; факс: +7 (495) 363 4533; www.odlo.com



odlo

Юрий КАМИНСКИЙ:

НЕ ХОЧЕТСЯ
РАСКАЧИВАТЬ ЛОДКУ —
НАДО ПОДНЯТЬ ПАРУС
И ПОПРОБОВАТЬ

ПОЙМАТЬ

ПОПУТНЫЙ ВЕТЕР

Начало нынешнего подготовительного сезона перед чемпионатом мира в Чехии ознаменовалось тем, что с поста старшего тренера мужской сборной России по спринту уволился Николай Лопухов. Тогда всех волновала судьба спринтерской команды, которая под руководством заслуженного тренера, воспитавшего не одно поколение спортсменов мировой величины, добилась значительного прогресса в результатах. Но место наставника лучших спринтеров страны недолго оставалось вакантным... Спустя несколько дней, 29 апреля 2008 года, на тренерском семинаре ФЛГР было принято решение назначить на этот пост Юрия Каминского, возглавлявшего до этого тренерский цех сильнейшей лыжной школы России — московской СДЮШОР «Бабушкино», воспитанниками которой являются многие известные в России лыжники. Мы встретились с новоиспечённым тренером сборной страны для того, чтобы познакомиться с ним поближе российских болельщиков лыжных гонок, и Юрий Михайлович рассказал нам о своём спортивном прошлом, о том, как складывалась его карьера тренера и о его взглядах на подготовку спортсменов высокого класса. Обо всём этом и о многом другом вы узнаете в интервью Юрия Каминского журналу «Лыжный спорт».

Встреча с Юрием Каминским состоялась в перерыве между сборами в Турции и Эстонии. Из-за большого количества дел у нашего собеседника организовать встречу удалось только поздним вечером. Когда я приехал к Юрию Михайловичу домой, по телевизору шла трансляция первого матча сборной России по футболу на Евро-2008 со сборной Испании. Российские футболисты уже проигрывали 0:1, а во время нашего разговора в ворота россиян забили ещё три гола...

Юрий Каминский (в центре) с воспитанниками СДЮШОР «Бабушкино», нынешними членами сборной России Игорем Рысиным и Никитой Крюковым, после тренировки на втором для Юрия Михайловича сборе на новом посту в эстонском Отепя.

► фото: из семейного архива

— Хорошо ведь двигаются, но сами не верят в то, что могут играть на равных! — воскликнул после третьего безответного гола в наши ворота Юрий Каминский. — Слишком тушуются. И в лежах то же самое! Иногда наши ребята выходят на старт, будучи отлично подготовленными, но заранее проигрывают борьбу из-за психологии.

Надо отметить, что лично у меня в тот момент не было сомнений в том, что футбольная сборная России вновь «вылетит» с турнира, не выиграв ни одного матча, но глаз тренера уловил положительные моменты в игре российских футболистов...

— Они хоть и проигрывают, но за такую игру не стыдно! Ясно ведь, что Испания — одни из фаворитов, поэтому, если мы даже проиграем с крупным счётом, это ещё ни о чём не говорит. Вон, чемпионы мира итальянцы проиграли же Нидерландам 0:3, но это ещё не значит, что голландцы на голову сильнее всех на этом турнире, как говорят некоторые эксперты.

Как же был прав Юрий Михайлович и когда предсказал счастливое будущее российской команде на Евро-2008, и когда обрёл голландцев, громивших всех на том чемпионате, на поражение, причём, как последствием оказалось, от сборной России — 1:3! Сейчас, по прошествии времени, задаёшься вопросом: действительно ли в этом сыграло роль тренерское чутьё или это обычное стечение обстоятельств?..

НАЗНАЧЕНИЕ

— Юрий Михайлович, вы представляете собой яркий пример тренера, который с самых низов дошёл до вершины тренерской карьеры... Могли вы себе представить несколько десятков лет назад, будучи детским тренером, что когда-нибудь возглавите сборную страны?

— Конечно, нет. Но плох тот солдат, который не хочет стать генералом (улыбается). Думаю, что



не ошибусь, если скажу, что для всех моё назначение стало неожиданным. Конечно, у Николая Петровича Лопухова периодически возникали конфликты с руководством, но, тем не менее, никто и не предполагал, что он уйдёт, этим даже и не пахло! Наверное, решающую роль сыграл конфликт вокруг сбора на Камчатке в самом конце сезона, где Николай Петрович планировал провести закатку. Ребята были категорически против этой поездки, сезон уже был завершён, все были утомлены и хотели отдохнуть. Я как личный тренер Никиты Крюкова был на стороне своего спортсмена, потому что ему надо было сделать операцию, и он действительно исчерпал все свои силы. Со второй половины сезона все старты Никита терпел «на зубах».

Ехать без отдыха на Камчатку, когда все уже начали восстанавливать сезон, не имело смысла. Тренеры остальных спортсменов также собрались вместе и хотели как-то повлиять на Николая Петровича, но он настаивал на своём. Видимо, это был последний эпизод, переполнивший чашу терпения тренера.

Я в полной мере не владею ситуацией и могу только предполагать, почему такое кардинальное решение принял Николай Петрович. Может быть, и новая команда, в которую он сейчас перешёл, как-то повлияла... Там у него теперь намного больше свободы. То что это было неожиданным для всех — это факт, не требующий доказательств. Ни для кого не секрет, что человек он непростой, но все знали, что в то же

время он является первоклассным специалистом. И спортсмены, и главный тренер Юрий Бородавко так рассуждали, поэтому терять такого опытного тренера никто не хотел. Ну, а когда уже заявление появилось, то в срочном порядке, наверное, было принято решение кого-то назначать на эту должность — вот я и попал под горячую руку.

— Почему выбрали именно вас? Кто ещё значился в числе кандидатов на пост старшего тренера мужской сборной России по спринту?

— Мне самому интересно, почему выбрали именно меня. Скорее всего, рассуждали так: тренер, подготовивший нескольких спортсменов из команды, и должен возглавить сборную.



Юрий Каминский и Евгений Лопухов держат в руках Кубок Москомспорта, вручённый «Ведущей Олимпийской школе №81 «Бабушкино» за успешное выступление в спортивном сезоне 2006-2007 гг. и за большой вклад в развитие спорта в Москве и в России». По иронии судьбы именно сын Николая Петровича Лопухова — Евгений — заменил Юрия Каминского на посту старшего тренера сильнейшей российской лыжной школы, в то время как Юрий Каминский занял место Лопухова-старшего.

← фото: Андрей Арих

(Научно-исследовательский химико-технологический институт. — Прим. ред.) в подмосковном Дзержинском, где и живу до сих пор. Моим первым тренером был Юрий Алексеевич Анисимов — на мой взгляд, идеальный детский тренер, человек, благодаря которому я и связал свою жизнь с этим видом спорта. Он превосходный педагог и психолог, всем ребятам, которые с ним тренировались, он всегда помогал учиться. Ведь как обычно бывает? Тренеры наоборот не приветствуют, когда воспитанники много внимания уделяют учёбе, так как считают, что от этого страдают тренировки, а Юрий Алексеевич всегда говорил: «Ребята, надо учиться! Дуракам в спорте делать нечего!». В результате школу я закончил без троек, а в 8 классе вообще был круглым отличником (улыбается)!

В институте я продолжал тренироваться самостоятельно, а Юрий Алексеевич писал мне тренировочные планы. Я готовился в группе с несколькими спортсменами и был кем-то вроде капитана или играющего тренера. На 5 курсе я уже начал работать с детьми, а на последнем курсе меня отправили на первый сбор в качестве тренера.

Всё началось с того, что однажды я увидел, как ребята, с которыми я тренировался в местной ДЮСШ «Орбита», делали перед гонкой силовую тренировку, а накануне на контрольной тренировке они пробежали в одно время со мной. Я им и говорю: «Вы завтра на гонке от меня получите от минуты до двух». А они: «Да ладно, мы у тебя выиграем!». На следующий день лучший из них проиграл мне две минуты... После гонки они подошли ко мне поговорить, как мне это удалось, а я предложил им вместе начать тренироваться. Вот так я плавно переквалифицировался... Мы в 6 часов утра начинали пер-

Ведь и Никита Крюков — один из лидеров нынешней спринтерской сборной, и Игорь Рысин с Виталием Шиливым, которые значатся в числе запасных, а также Егор Сорин, который не первый год «стучится» в сборную команду — это мои воспитанники. К тому же ситуация была «пожарная»... Проблема заключается в том, что у нас в лыжных гонках не всегда присутствует преемственность.

Наверное, среди кандидатов ещё значился и Михаил Талгатович Девятьяров, судя по тому, что он подготовил своего сына Михаила Девятьярова-младшего и имеет большой опыт работы со спортсменами высокой квалификации, но решили всё-таки пригласить меня. Юрий Викторович Бородавко лично приехал к нам в СДЮШОР «Бабушкино», потому что Александр Николаевич Метельский, директор спортивной школы, не хотел меня отпускать,

причём до сих пор считает, что это было ошибкой (улыбается).

Вообще когда мне предложили перейти в сборную команду, я не сразу дал ответ. Я долго размышлял, ведь у нас сейчас в школе такие ребята хорошие есть! Я так хотел бы достичь вместе с ними хорошего результата! За время моей работы в Кунцевской и Бабушкинской спортшколах я научился хорошо работать с молодыми спортсменами. Хотелось бы взять детей и провести с ними полный цикл подготовки так, как я считаю нужным. Я даже хотел на девочек переключиться, так как у нас сейчас появились очень перспективные лыжницы. У них МПК у всех — на уровне сборной команды, а самой старшей — всего 16 лет. Пульс в покое — 48-50 ударов в минуту... Вот сохранить бы им такое здоровье, развить физические и технические качества и получились бы отменные

спортсмены! С ними хотелось бы попробовать более качественно поработать, пройти весь спортивный путь от самых первых шагов до олимпийских высот, но только уже не по интуиции, как раньше, а с определённым багажом опыта и знаний, накопленным за все годы тренерской работы.

ИСТОРИЯ

— Как вы пришли в лыжные гонки? Вы сразу начали работать тренером или сами успели погоняться?

— Я родился в городе Ефремово Тульской области и начал заниматься лыжными гонками ещё в школе. Стал призёром первенства Тульской области в своём возрасте, потом поступил в Московский институт тонкой химической технологии, а после получения специальности «химик-технолог» распределился в НИХТИ

вую тренировку, потому что мне на работу надо было в 8.30, в 18.00 после работы — вторая тренировка. Из этой группы, кстати, вышел мой первый мастер спорта — Дмитрий Гусев.

Вскоре я попал под лимит: на всероссийских соревнованиях могли участвовать только МСМК и спортсмены младше 1962 года рождения, а я — 1961 года рождения. Таким образом, решили искусственно омолодить спорт — глупость, не правда ли? Не имея возможности выступать, я пошёл работать тренером в Кунцевскую спортшколу, а когда мои воспитанники вышли на более-менее высокий уровень в Москве, я перешёл в Бабушкинскую спортшколу. Сам успел «добегаться» только до норматива КМС — да и то — не по местам, а по времени.

ВОСПИТАННИКИ

— **Какие результаты своих воспитанников могли бы отметить на сегодняшний день? Кого из спортсменов могли бы назвать в числе лучших своих учеников?**

— Одни из первых моих воспитанников — Дмитрий Гусев и Артём Жуков, призёры и победители первенства Москвы, оба выполнили нормативы мастеров спорта. Затем — Саша Чуриков, мы с ним доросли до юниорской сборной России, он был призёром первенства России среди юниоров. Илья Машков и Миша Ярошенко — также призёры первенства России среди юниоров. Илья и сейчас продолжает успешно выступать, но тренируется уже не со мной.

Следующая плеяда — Аня Белова, Женя Прокопьев, Егор Сорин и Никита Крюков. Все — неоднократно призёры и победители первенств России среди юниоров, а Никита — член сборной страны, чемпион России в спринте.

Далее — Виталик Шилов и Рома Трофименко — также победители и призёры первенств России среди юношей и среди юниоров. Правда, Рома уже закончил тренироваться — жаль парня, он был очень перспективным спортсменом — а Виталик продолжает активно готовиться и сейчас является членом резервного состава сборной России.

Ну, и из последних моих воспитанников можно было бы выделить Сашу Панжинского и Толю Волкова, оба — кандидаты в юни-

Спортсмен под номером 17 на старте — это ещё школьник Юра Каминский, который вот-вот отправится на дистанцию первенства города Ефремова Тульской области, где он родился и жил до поступления в Московский институт тонкой химической технологии. Тогда Юрий Михайлович был перспективным спортсменом, чемпионом области по своему возрасту, и многие прочили ему спортивную карьеру, но судьба распорядилась иначе, и вскоре он стал тренером.

► фото: из семейного архива

орскую сборную России, призёры первенства России среди юношей.

О каждом из них можно рассказывать долго... Например, Дмитрий Гусев — вообще очень значимый для меня человек. Он на меня, как на тренера, очень сильно повлиял. Ведь не только наставник влияет на своих воспитанников, но и наоборот. Как только Дима начал выбиваться в лидеры в Москве, стал призёром первенства города, его забрали в армию. Он отслужил в войсках, вернулся домой и самостоятельно возобновил тренировки, после чего выполнил мастерский нор-

На этой фотографии Юрий Каминский уже делает свои первые шаги в качестве тренера. Датирован данный снимок 1987 годом, когда Юрий Михайлович работал в ДЮСШ «Орбита», а изображён на нём один из моментов во время тренировки в Дзержинском лесопарке. На переднем плане под номером 18 — Недосекин Александр, который впоследствии станет призёром первенства Москвы и попадёт в двадцатку сильнейших на первенстве России.

► фото: из семейного архива

матив! Насколько же у него много стремления было, силы воли! Из Артёма Жукова, наверное, получился бы очень хороший спринтер, если бы он не закончил тренироваться. У него были отличные скоростные способности.

Жалко Женю Прокопьева и Рому Трофименко. Они оба были очень талантливыми спортсменами и, если бы не бросили, добились бы больших высот в спорте. Рома был призёром Спартакиады учащихся и победителем пер-

Здесь Юрий Михайлович запечатлён во время тренировки вместе со своим бессменным напарником Рифом Вагизовичем Зинуровым, который до сих пор всячески оказывает тренеру поддержку.

► фото: из семейного архива





Раубичи, 1997 год.
На фотографии — первый чемпион Москвы в группе Юрия Каминского — впоследствии мастер спорта Артём Жуков 1978 года рождения.

◀ фото: из семейного архива

венства России среди юношей, но не мог себя ограничивать ни в чём — ни в тренировках, ни в распорядке дня между сборами, поэтому в итоге нашёл другие интересы в жизни. А Женя, будучи одним из сильнейших юниоров страны — казалось бы, продолжай тренироваться, совершенствуйся и дорога в сборную тебе

в хоккей за городской клуб. Он говорит: «Отличие в концепциях подготовки — просто кардинальное. У нас проиграли — катастрофа. У них проиграли — все смеются». Поэтому у них и краснотёпкие все, а у нас как бурлаки на Волге. В юниорской сборной нужен результат сегодня и сейчас. Там даже год подождать не могут, поэтому я в первый год юниорского возраста никогда не отдаю спортсменов в команду, если они в неё попадают. Очень многих уже потеряли эти преждевременные нагрузки...

Я очень сожалелю, что Аня не продолжила тренироваться, потому что потенциал у неё просто огромный! Она даже сейчас, когда не тренируется, обыгрывает многих сильнейших лыжниц России на ведомственных гонках. Как сейчас помню, как она первый раз пришла ко мне... Ане было лет 7-8, мы в то время часто участвовали в разных пробегах. На следующий день мы как раз собрались ехать на «Семь холмов», но там могли участвовать не все возрастные группы, поэтому младших я с собой решил не брать. А Аня мне говорит: «Можно я с вами поеду? Я хочу бежать!». Я ей в шутку отвечаю: «Если маму приведёшь, и она тебе при мне разрешит, то тогда поедешь». И что вы думаете?.. На следующий день она тащит маму за руку, приговаривая: «Мам, ну скажи ты ему!» (смеётся). На первых же своих соревнованиях Аня сразу попала в число призёров в своей возрастной группе.

Помню, как пришёл ко мне и Егор Сорин... Это было на первенстве России среди юношей в Сыктывкаре. Он попал в десятку сильнейших, а после соревнований начал тренироваться под моим руководством. На первый сбор мы поехали в Крым и в первом же кросс-походе Егор так «капнул», что его обратно на себе тащил Сергей Щучкин. Я ему говорю: «Что ж ты так?». А он мне отвечает: «У меня уровень гемоглобина очень низкий». А сейчас у него в нашей группе гемоглобин лучше всех (улыбается). Егор мне очень импонирует тем, что его чем больше жизнь опускает в грязь, тем он с большей силой оттуда выкарабкивается и лезет наверх. Он очень хочет добиться успеха, но пока никак не может попасть в сборную. Хотя лично я считаю, что последним номером попадать в сбор-



Дзержинский, 1999 год. Юрий Каминский организует городские школьные соревнования по кроссу. На старте — девочки.

◀ фото: из семейного архива

открыта — не справился со сложностями из-за травмы спины и не смог продолжить тренироваться. Он на сборе в Рамзау поскользнулся и повредил поясницу. Мы ему вправили её не до конца, Женя приехал домой, и на следующий сбор я его не взял. Я сказал: «Лечись. Как выздоровеешь, продолжишь готовиться». А он к этим словам безответственно отнёсся и вместо того, чтобы вылечиться, начал своими делами заниматься, вот и всё... Так у него весь сезон и прошёл — то болит, то не болит. Как важные соревнования — так у него спину ломит. В общем, таким образом он и ушёл из спорта.

Аня Белова тоже могла бы добиться больших высот. Она попала в состав юниорской сборной России, которой тогда руководил Николай Петрович Лопухов, и бросила. Это, кстати, довольно распространённый случай... Я считаю, что мы слишком рано начинаем работать с детьми на результат и выжимаем из них все соки. Надо работать профессионально, но меньше уделять внимания занятым местам. Я в Вуокатти познакомился с одним мужчиной, у которого сын играет



Юрий Каминский и Павел Федотов, тренер спортшколы «Кунцево», после награждения по итогам первенства Москвы среди юношей и девушек. Юрий Михайлович держит в руках грамоту за медаль своего воспитанника Александра Чурикова, а коллега Павел Петрович — за медаль Евгения Крысанова.

◀ фото: из семейного архива



СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ

**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**



ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

розничная торговля
Магазины
«Спортивная линия»



Владимирский пр., 6/1
(812) 713-36-47

Новосибирская ул., 2
(812) 492-50-69

Выборгское шоссе, 13
ТЦ «Космополис», 2 эт
(812) 336-96-60

оптовая торговля
Офис «Гайс спорт»



194064, Санкт-Петербург
Тихорецкий пр., д. 9, корп. 5
тел.: (812) 550-78-42
тел.: (901) 372-31-90
тел./факс: (812) 556-27-96

info@skilline.ru
www.skilline.ru



Кавказ, 2005 год. Никита Крюков, Юрий Каминский, Роман Трофименко и Александр Панжинский (стоят слева направо), а также Павел Ерофеев и Егор Сорин (сидят слева направо) на сборе в Терсколе, излюбленном месте тренировок Юрия Михайловича. Каждый год, будучи тренером СДЮШОР «Бабушкино», он выезжал туда со своими спортсменами и проводил несколько недель в горах. По мнению Юрия Каминского, тренировки в высокогорье очень хорошо сказываются на физической форме спортсменов.

← фото: из семейного архива

тором тренировочного процесса. Как только спортсмен начинает осознанно относиться к тренировкам, работать по самочувствию, анализировать все свои взлёты и падения, результат сразу улучшается. На юношах это чётко прослеживается. На взрослых — уже менее выражено. А если человек стремится к победе, если делает всё возможное для достижения цели, то рано или поздно он своего добьётся. Есть такая отличная японская пословица: «Упорствующий до предела почти всегда оказывается прав». Егор Сорин, Виталик Шилов и Никита Крюков, мои лучшие на сегодняшний день воспитанники, как раз и отличаются тем, что всегда вдумчиво подходят к тренировочному процессу и пытаются вникнуть в суть проделываемой ими работы.

Кстати, с Никитой мы работаем вместе ещё со школьной скамьи. Он был членом экспериментальной группы, из которой у меня вышли четыре сильных лыжника — он, Аня Белова, Женья Уфтиков и Максим Горшков.

— **Какой экспериментальной группы? Не могли бы вы рассказать о ней поподробнее?**

— Несколько лет я работал в местной дзержинской общеобразовательной школе №4 учителем физкультуры. В то время я только начинал свой тренерский путь, выписывал из ВНИИФКа много методичек и читал большое количество литературы о теории физического воспитания в Швеции, Финляндии, Швейцарии и других европейских странах. Вдруг мне захотелось совместить наши отечественные методики с зарубежными, чтобы посмотреть на эффект, и мы с директором решили провести эксперимент: вместо двух часов физкультуры в неделю сделать пять часов. Я взял группу детей 2-3 классов и начал



На сбор в Терскол Юрий Михайлович и его воспитанники всегда брали с собой лыжи, потому что снег на вершине горы лежит круглогодично. Между тренировками с прыжковой имитацией и скоростно-силовой работой они всегда выходили на изрядно почерневший от грязи снег и отработывали лыжную технику. На фото Юрий Каминский наносит на классические лыжи мазь держания.

← фото: из семейного архива

свой счёт поехал тренироваться на сбор. Всего на десять дней... Казалось бы, что они могут изменить? Но важен сам подход: за одних всегда думаешь, и они этим пользуются, так как знают, что вместо них всё всегда решат, а другие сами о себе заботятся.

Мне, кстати, в этом плане больше нравится шведская теория тренировок: их собирают в спортивные лагеря, преподносят им методику, выдают план тренировок, и спортсмены готовятся самостоятельно. Мне это нравится, потому что спортсменов надо всегда учить думать. У нас же зачастую на сборах спортсмены слепо выполняют задания тренеров, не понимая, что и зачем они делают. Да, существует методика, предложенная тренером, но каждый спортсмен адаптирует её под себя. Задача тренера — объяснить идею, ведь в каждом упражнении есть свой смысл. Человек, который это понимает, добивается совсем другого эффекта, становится в каком-то роде соав-

ную — не имеет смысла. Если уж отбираться, то отбираться уверенно, чтобы ни у кого не могло возникнуть никаких сомнений.

Виталик Шилов мне симпатичен своим серьёзным отношением к тренировкам и просто звериным чутьём снега. Вот если пустить его на гонку с явной отдачей, он обязательно приспособится и пробежит так же, как пробежал бы, если бы он был хорошо намазан. У них очень хороший тандем с Никитой Крюковым был всегда. Они и до сих пор бегают вместе — Виталик становится за Никитой и шагует от себя ступить не даёт, хоть и моложе его на несколько лет (улыбается).

Наконец, пример Никиты Крюкова очень показателен в том плане, что он, в отличие от Жени

Прокопьева, смог преодолеть трудности, которые возникают у каждого спортсмена на пути, и сейчас пожинает плоды. Никита вообще представляет собой тип человека, который всегда добивается успеха своим кропотливым трудом, терпением и желанием достичь поставленной цели. Однажды мы с Женей Прокопьевым и Егором Сориним собрались ехать на отбор на Европейские юношеские игры, а поскольку Никита был тогда послабее ребят, ему там делать было нечего. И он мне говорит: «Юрий Михайлович, дома тренироваться плохо — можно я поеду в Сыктывкар? Там условия намного лучше». Я его отговаривал, пытался убедить, что эти 10 дней никакой роли не сыграют, а он взял, собрался и за



с ними заниматься с учётом возрастной физиологии. Дело в том, что в определённые периоды созревания организма необходимо развивать определённые качества. Силу у детей развивать не имеет смысла, надо делать акцент на координацию, а чтобы развивать выносливость, достаточно бегать по 15 минут. Спустя год мы провели тестирование: я попросил учителей привести на урок 9 и 8 классы, и мои дети, будучи младше на пять-шесть лет, по выносливости и другим физическим показателям оказались лучше старшекласников! Из этой экспериментальной группы у меня вышли и Никита Крюков, и Аня Белова, оба — мастера спорта международного класса, а также Женя Уфтиков, мастер спорта, и Максим Горшков, который попал в десятку сильнейших на первенстве Москвы среди юношей старшего возраста. Казалось бы, занимались всего человек 15... А из них выросли четыре человека, впоследствии ставшие одними из лидеров в Москве, а двое из них — попали в сборную страны (улыбается)!

— **Кстати, многие обвиняют СДЮШОР «Бабушкино» в том, что она не растит своих спортсменов, а покупает сильнейших**

из регионов... Как бы вы могли прокомментировать эту ситуацию?

— Пример с этими четырьмя спортсменами ярко демонстрирует обратное. Вообще эта тема является причиной наших постоянных споров с Анатолием Александровичем Шелковниковым, старшим тренером зеленоградской СДЮШОР №111, членом президиума ФЛГМ. Вот проанализируйте: Илья Машков, Михаил Ярошенко, Никита Крюков, Михаил и Валентин Девятьяровы, Владимир Голобоков, Снежана Мельникова и многие другие. Все они — москвичи или жители ближайшего Подмосковья. Я как-то на тренерском совете ФЛГМ сказал: «Давайте посчитаем, сколько у нас своих, а сколько привозных». В итоге получилось, что больше половины — своих. А многие ведь даже и не знают, что, например, Крюков — это свой. Никто и не мог подумать, что он

Томск, 1996 год. Юрий Каминский вместе со сборной командой Москвы на первенстве России. Вверху слева направо: Юрий Каминский, Ольга Воробьева, Вера Салахова, Наталья Ковалёва, Ольга Симонова. Внизу слева направо: Александр Чуриков, Сергей Щербаков, Евгений Крысанов, Павел Матвеев.

► фото: из семейного архива

Минск, Троицкое поместье, 1994 год. Первый сбор экспериментальной группы школьников под руководством учителя физкультуры местной дзержинской общеобразовательной школы №4 Юрия Каминского в Раубичах. На переднем плане — Аня Белова и Никита Крюков... Пройдёт чуть более десяти лет и благодаря совместным усилиям тренера и воспитанников Аня попадёт в молодёжную сборную России, а Никита вскоре станет членом национальной сборной страны.

► фото: из семейного архива

нию, нет ни одной лыжероллерной трассы, ни одной освещённой трассы. Юрий Чарковский, будучи тренером молодёжной сборной России, однажды сказал: «Я не понимаю, как вы здесь работаете?». Но тогда в Москве были освещённые трассы, прекрасная трасса была в Подрезково, на Сходне был очень сложный круг, а сейчас только Красногорск и Битца остались, да и то даже Битцу хотят отобрать.

Благодаря нашей спортшколе, а также СДЮШОР «Спартак», Москва, несмотря на все эти видимые недостатки, уже много лет считается одним из лидирующих регионов страны по лыжным гонкам. В прошлом сезоне, например, на Спартакиаде учащаяся Москва обыграла всех — и Сибирь, и Северо-Запад, и Поволжье, и Урал. Подумайте сами: разве возможно на одних только «покупных» спортсменах показать такой результат? Да просто физически нельзя столько человек привезти! Больше половины наших воспитанников — москвичи или жители области. Баланс, как мне кажется, мы соблюдаем. Я считаю, что это хорошо. Сейчас в Москве пошла волна сильных спортсменов — Крюков, Девятьяров, Мориллов, Рысин, Матвеева,

сразу пошли разные слухи. Наше отличие от других столичных спортшкол, и в частности от зеленоградской, заключается в том, что мы работаем всё время на перспективу, стараемся готовить спортсменов к будущим победам и в юниорском, и во взрослом возрастах. Зеленоград же работает только на три возраста — младший, средний и старший.

Возможно, мы где-то перегибаем палку с приглашением иногородних лыжников, но Москва не может подготовить 15-20 сильных спортсменов, потому что весь юношеский лыжный спорт у нас в городе существует не благодаря, а вопреки. К большому сожалению,



«Люблю с папой кататься на лыжах!». Юрий Каминский преодолевает один из подъёмов на «Московской лыжне-2001» вместе с сыном Кириллом на плечах.

► фото: из семейного архива



Рысина, Сорин... Все они — одного возраста, ещё вчерашние юниоры, и из них только Мориллов и Сорин — из других городов. Другое дело, что мы пользуемся часто Подмосковьем, но я лично всегда принимаю областных за своих. Как-то глупо разделять нас между собой. Все мы — жители московского региона.

Также хочу заметить, что мы никогда не берём победителей — мы доводим спортсменов до уровня сильнейших в России своими силами. Да и спортсмены, которых мы приглашаем, потом верой и правдой приносят очки в копилку Москвы: вот, например, Егора Сорина взяли, и он из Москвы никуда не собирается

уходить, а некоторые «свои», наоборот, зачастую убегают в другие регионы.

Резюмируя свой ответ, всё-таки хочу лишний раз подчеркнуть, что мы стараемся соблюдать разумную пропорцию. Кстати, помимо очков на соревнованиях, такая политика приносит и другие положительные плоды: например, приглашаем мы к себе перспективного спортсмена, и все наши ребята за ним тянутся, стараются не отставать. До того, как у меня появился Саша Чуриков, место в десятке сильнейших на первенстве России было настоящим праздником, в двадцатке или тридцатке — хорошим результатом. Сейчас же для нас

быть в тридцатке сильнейших в стране — это практически ничего не значит. Человек может попасть в тридцатку сильнейших, но не попасть в сборную команду школы! То есть, мы сильно подняли планку для своих же ребят, и я не вижу ничего плохого в такой внутренней конкуренции.

ЛОПУХОВ

— С чего начали своё пребывание на посту старшего тренера? Как прошли первые дни на новой должности?

— Первым делом я сел и проанализировал выступление спринтерской сборной за последние годы. Под руководством

Николая Петровича Лопухова ребята очень сильно прибавили — это легко высчитать чисто арифметически. Для себя я выделил следующее: в первый год существования команды в тридцатку сильнейших попадали пять или шесть человек, затем — восемь или девять, а в прошедшем сезоне — тринадцать! Эти цифры, конечно, не совсем точно отражают картину, так как с каждым годом больше человек участвует в этапах Кубка мира, да и к тому же у нас уже два года подряд проводится домашний этап в Рыбинске, где принимает участие наша национальная группа, но даже если сравнивать два последних года, то прогресс налицо не только по попаданиям в тридцатку сильнейших, но и по местам в финалах и в тройке призёров.

На сегодня, наверно, спринт у нас — наиболее развивающееся направление. Эта тенденция наметилась в последние годы. Если раньше мы всегда проигрывали старт, то в нынешнем году на Спринт-Туре, например, было видно, что мы перестали явно уступать, ребята борются на равных, хорошо уходят со старта. Правда, остаются другие проблемы, в особенности у Никиты Крюкова и Михаила Девятьярова — это последний четвёртый повтор — финал. В финальном забеге постоянно случаются падения, они проигрывают борьбу, не хватает сил на финише, идёт несогласованность в движениях. Отчасти это происходит от неэкономичности техники и от психологии. Также не хватает качественного восстановления между забегами. Что меня поразило — так это этапы Кубка мира в Рыбинске и в Кэнморе. В Канаде пять краснощёких норвежцев и рядом «доходяга» Крюков (улыбается)... Как они этого добиваются? У них лыжники прямо излучают здоровье, а у нас измученными выглядят, как после каторги.

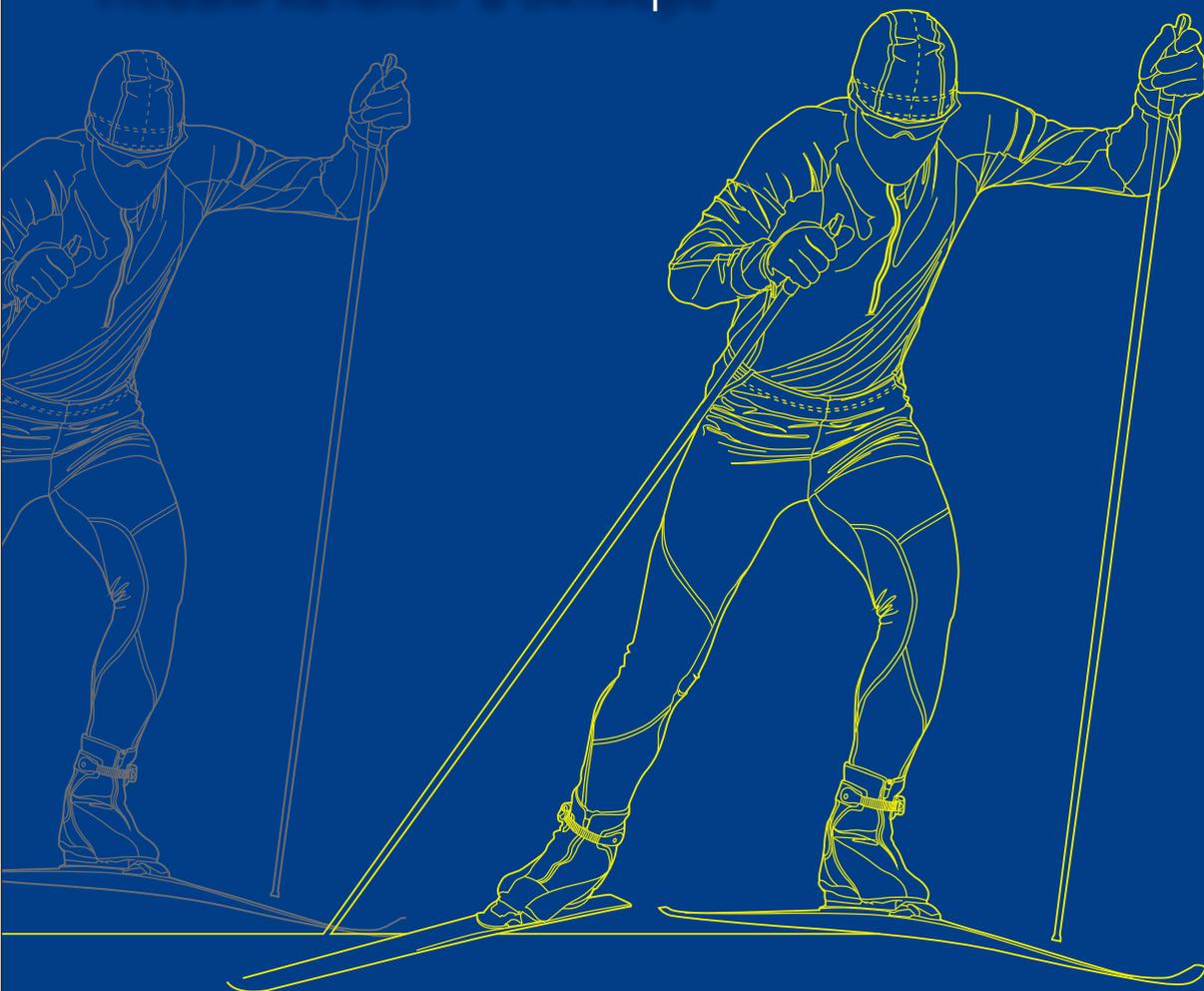
— Предвидятся ли какие-то кардинальные изменения в подготовке?

— Сейчас мы столкнулись с рядом организационных сложностей: Николай Петрович до своего увольнения составил трениро-

ЮВЕНТА СПОРТ

Все лучшее только для Вас

Новый каталог в октябре



ATOMIC

SALOMON

SWIX

KVFF

BRIKO

Löffler

CRAFT

START

TOKO



HOLMENKOL

MAPLUS

Rev

odlo

**ski wax
vauhti**

SKI*GO

HALTI

DAINESE

Магазины и сервисный центр: ЮВЕНТА СПОРТ

- Москва ул. Максимова д. 10. Тел.: [499] 196-31-27 sl@uventasport.ru | www.uventasport.ru

- Екатеринбург ул. Куйбышева д. 175 | Тел.: [343] 261-37-46, 254-58-93
сервисный центр: УСБ «ДИНАМО» Московский тракт 12 км.

- Пермь ул. Орджоникидзе 14. | Тел.: [342] 257-09-45, 257-09-51.





Рамзау, 2006 год. Константин Михайлович Воронин, помощник Юрия Каминского в СДЮШОР «Бабушкино», Егор Сорин, Игорь Рысин, Никита Крюков и сам Юрий Михайлович, старший тренер СДЮШОР «Бабушкино» (слева направо) после тренировки.

▲ Фото: из семейного архива

вочный план, который был утверждён Росспортом, поэтому все сборы уже чётко распланированы и обратной дороги нет. Я, конечно, постарался максимально подстроиться, президент ФЛГР Владимир Алексеевич Логинов даже подходил ко мне и говорил: «Если нужно, мы можем какие-то сборы организовать за счёт федерации», но пока, честно говоря, я не ощущаю в этом острой необходимости и не очень хочу отрываться от команды, так как не знаком с рядом организационных нюансов. До сентября мы готовимся вместе с основной сборной, а после сентября — будем смотреть по обстоятельствам. Кроме того, когда с командой тренируешься, то это какой-то плюс чисто в психологи-

ческом плане. Всё-таки соперничество, командный дух всегда положительно сказываются на тренировочном процессе.

Также кардинальных перемен не предвидится ещё и потому, что я многому учился у Николая Петровича и во многом согласен с его тренировочной концепцией. Как только у меня ребята начали нормально выступать на российском уровне, я всячески старался у него консультироваться, задавать интересующие меня вопросы. Человек он контактный, всегда готов помочь, иногда, правда, уходит от прямых ответов, но в основном всегда может поделиться со своими коллегами бесценным опытом.

С Николая Петровича во многих отношениях можно брать пример. Меня в нём всегда удивляло то, что он, будучи человеком состоявшимся, возрастным, постоянно меняется — это удивительное качество! Например, раньше у него было одно количество повторов в силовой тренировке, а сейчас он пришёл к другому количеству. Я понимаю, как это по-

рой тяжело: иногда упираешься во что-то, как баран, и вроде понимаешь, что это не лучший вариант, но существует инерция, и ты не хочешь ничего менять. Есть вообще ряд тренеров, которые один раз добьются успеха с кем-нибудь по какому-то определённом плану тренировок, и так до конца своей тренерской карьеры и применяют этот план на всех подряд. А люди-то разные, время идёт, скорости меняются... Надо всегда быть в курсе происходящего, вносить корректировки в тренировочный процесс, держать нос по ветру. Это, несомненно, сильная сторона Николая Петровича, и многие это признают.

Я раньше всегда у Никиты брал дневник, читал, пытался какую-то идею ухватить, да и сейчас тоже поднимаю старые записи... На меня однозначно повлияли некоторые взгляды Лопухова: и его скрупулезное отношение к технике я стараюсь перенимать, и его некоторые научно-методические наработки.

Какие-то свои взгляды, конечно, существуют. Чаще всего

стараешься накладывать то, что ты узнал, на своё личное понимание лыжного спорта и теории подготовки. В случае с Николаем Петровичем я считаю, что идеально было бы поставить его на должность какого-нибудь методиста, чтобы он ездил по стране и показывал, как надо тренироваться. Ведь у нас либо слепо копируют, либо что-то делают, но не всегда понимают, правильно это или нет.

— Есть ли какие-то моменты, в которых вы с Николаем Петровичем Лопуховым не согласны?

— Конечно, есть и разногласия. Во-первых, исходя из мнения спортсменов, я могу сказать, что у Лопухова с ребятами часто возникали проблемы психологического характера. Всё-таки Николай Петрович был диктатором, постоянно требовал от ребят результат и зачастую давил на них психологически накануне важных стартов. Лично я считаю, что тренер должен подходить к каждому спортсмену более спо-

койно и индивидуально. Наверное, не везде Николаю Петровичу это удавалось.

Тем не менее, как я уже сказал, Лопухов всегда будет слушать для меня примером в том плане, что необходимо постоянно вносить коррективы в тренировочный план. Например, я могу составить план и несколько раз его полностью переделать. Надо тренировочный процесс контролировать не только с секундомером и рулеткой, как говорится, но и педагогические средства применять: видишь, что спортсмены не справляются или, наоборот, делают с большим «запасом» — надо перекраивать.

Что касается методики... Возможно, это и не так, но, по крайней мере, я увидел у спортсменов в дневниках, что у Николая Петровича идёт постоянно какое-то нагнетание, нагнетание, нагнетание... Я считаю, что должен быть волнообразный процесс. Сделал жёсткую работу — дал восстановиться. Если делавшь тренировку с повышенной интенсивностью, то в первую очередь надо дать отдохнуть сердечно-сосудистой системе, если объёмную трени-

ровку — то надо восстановить мышцы. Таким образом, моё мнение заключается в том, чтобы больше внимания уделять восстановлению. Это очень важно для того, чтобы предостеречь организм от перегрузки. Возможно, свою роль в этом сыграл тот факт, что я в молодости несколько раз серьёзно перегружал себя, поэтому у меня появились проблемы со здоровьем, и я не смог продолжить спортивную карьеру. У нас ведь как часто происходит — чем больше, тем лучше! Именно поэтому, наверное, я и отношусь так щепетильно и бережно к спортсменам, так как знаю, что такое перетренировка, на собственном опыте.

Для более грамотного обеспечения тренировочного процесса, конечно же, хотелось бы подключить специалистов. Хорошо, что есть ВНИИФК, где мы можем проводить текущие обследования, но не хватает квалифицированных спортивных врачей на сборах...

— Вы общались с Николаем Петровичем после своего назначения? Как он воспринял произошедшее?



— Я к нему подошёл, мы поздравовались. Я сказал что-то вроде: «Извините, что так получилось». Мы ведь до этого были в хороших отношениях... Он сказал, что ничего страшного, это с каждым случается. Так, в шутку, улыбаясь... Но я-то, конечно, понимаю, что ему было обидно. Человек продвигал свою идею, его команда совершила большой шаг вперёд, а тут вдруг так всё бесславно закончилось. Мы сели с Михаилом

Москва, 1997 год. Сотрудники СДЮШОР «Бабушкино» на вручении медалей «В память о 850-летию Москвы». Слева направо: А.Н.Метельский (ныне — директор СДЮШОР «Бабушкино»), Н.П.Машков, заслуженный тренер России, тренер Елены Буружиной, Е.Г.Гордеева, Е.И.Казаков, заслуженный мастер спорта, полковник в отставке, экс-президент Федерации лыжных гонок Москвы, бессменный руководитель и отец-вдохновитель СДЮШОР «Бабушкино», О.Ф.Чемезова и Ю.М.Каминский.

▲ фото: из семейного архива

тулома

спортивная книга

www.tuloma.ru

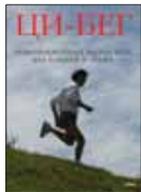


Лыжный спорт

П. Шлихенридер, 165x230, 260-280 с., 2008 г.

Книга от серебряного призера Олимпийских игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити и обозревателя первого немецкого телеканала ARD Петера Шлихенридера. Содержит тренировочные планы для начинающих и профессионалов.

Цена: **590 р.** (включая стоимость пересылки)



Ци-бег

Д. Дрейер, К. Дрейер 165x230, 252 с., 2008 г.

Революционный метод бега, который помог множеству людей избавиться от травм, улучшить спортивные результаты и получать удовольствие от бега.

Цена: **470 р.** (включая стоимость пересылки)

ЧСС, лактат и тренировки на выносливость

П. Янсен, 165x230, 160 с., 2006 г.

Цена: **330 р.**

Питание для выносливости

Э. Колеман, 165x230, 192 с., 2007 г.

Цена: **330 р.**

Беговые лыжи для всех

С. Гаскил, 165x230, 192 с., 2007 г.

Цена: **380 р.**

Подготовка лыж. Полное руководство

Н. Браун, 145x200, 168с., 2005 г.

Цена: **330 р.**



Бег по шоссе для серьезных бегунов

П. Фитзингер, С. Дуглас, 165x230, 192 с., 2007 г.

Книга для тех, кто выступает в соревнованиях по бегу на длинные дистанции. Содержит готовые планы подготовки к дистанциям от 5 км до марафона для бегунов с разными возможностями и уровнем мастерства.

Цена: **350 р.** (включая стоимость пересылки)



СЕРЬЕЗНЫЕ тренировки для спортсменов на выносливость

Р. Слимейкер, Р. Браунинг, 165x230, 192 с., 2007 г.

Все, что необходимо знать спортсмену на выносливость для достижения высоких результатов. Книга содержит готовые планы-шаблоны для лыжников, велосипедистов-шоссейников, маунтинбайкеров, бегунов, триатлетов и дуатлетов.

Цена: **570 р.** (включая стоимость пересылки)

Велосипед и путешествия

И. Гуревич, А. Вишневикий, А. Рассукованый 140x200, 258 с., 2006 г.

Цена: **360 р.**

Велосипедные маршруты Ленинградской области

И. Гуревич, А. Вишневикий, 140x200, 210 с., 2008 г.

Цена: **430 р.**

Велопутешествия за рубежом. Финляндия

И. Гуревич, 140x200, 168 с., 2006 г.

Цена: **380 р.**

Как заказать?

Отправте простое письмо с точным указанием своего адреса, фамилии, имени, отчества, а также наименованием и количеством заказываемых книг на адрес 183008, Мурманск, а/я 4403, Издательство "Тулума". Заказ высылается наложенным платежом с оплатой при получении на почте. Цены указаны с учетом стоимости пересылки наложенным платежом. При заказе более одной книги стоимость пересылки снижается (пересылка каждой дополнительной книги обходится на 50-100 рублей дешевле). Узнать окончательную стоимость заказа, более подробно ознакомиться с книгами и сделать сам заказ можно на сайте www.tuloma.ru. Книга заказанная через интернет, придет к вам значительно быстрее. Там же вы можете узнать, где купить книги в вашем городе.

Где купить?

Москва: Ювента-спорт (499) 196-31-27; Спортивная книга (495) 250-19-95; Спорт пресса (495) 608-80-84; Кант (499) 317-61-01; Prof Style (495) 792-46-77. **Санкт-Петербург:** Спортивная линия (812) 713-36-47; Кант (812) 535-33-91. **Архангельск:** Спортконтинент (8182) 64-33-53. **Волгоград:** Спорт (8442)39-63-59. **Вологда:** Север-спорт (8172) 54-35-90. **Воронеж:** Prof Style (4732) 39-36-99. **Екатеринбург:** Тим-Спорт (343) 260-93-93; Манарага (343) 374-25-90; Ювента спорт (343) 261-37-46; Норис (343) 257-26-03. **Заволжье:** Поволжье-спорт (83169) 7-00-04. **Кемерово:** Лидер (3842) 36-92-72. **Красноярск:** Чемпион (3912) 68-86-93. **Казань:** Чемпион (843) 2-777-333. **Киров:** Ala Спорт (8332) 37-63-60. **Новосибирск:** Мир Спорта (383) 336-09-05. **Нижний Тагил:** Манарага (3435) 41-94-53. **Нижний Новгород:** Поволжье-спорт (831) 257-84-16; **Нефтекамск:** Чемпион (34713) 30-300. **Мурманск:** Спорт и отдых (8152) 45-44-39. **Муром:** Поволжье-спорт (49234) 3-24-86. **Омск:** Лыжный мир (3812) 37-12-89. **Оренбург:** Чемпион (3532) 77-20-00. **Пермь:** Ювента спорт (342) 257-09-45. **Самара:** Олимп (846) 240-86-56; Кант (8 846) 338-17-55. **Салават:** Чемпион (3476) 32-12-12. **Стерлитамак:** Чемпион (3473) 24-15-41. **Сыктывкар:** Спорт-Сервис (8212) 31-20-70. **Тюмень:** Региональный лыжный экипировочный центр (3452) 49-41-41; Манарага (3452) 62-51-36; Ски-байк (3452)36-46-68. **Тольятти:** Чемпион (8482) 53-08-64. **Уфа:** Чемпион (347) 277-22-77.



Новосибирск, 2005 год. Виталий Шилов, Евгений Уфтиков, Евгений Прокопьев (стоят слева направо), Никита Крюков и Юрий Каминский (сидят слева направо) на Кубке Сибири.

▲ фото: из семейного архива

Талгатовичем Девятьяровым, который назначен на должность помощника старшего тренера, и с Николаем Петровичем, кратко обсудили тренировочные аспекты предстоящей работы, Николай Петрович высказал своё видение дальнейшей подготовки. Я бы сказал, что реакция Николая Петровича была нормальной, сдержанной.

— Всё-таки это же была инициатива самого Николая Петровича...

— Наверное, да. Зная его, могу сказать, что он может такие резкие движения иногда совершать. Всё-таки человек он эмоциональный, не привыкший проигрывать ни в каком отношении.

— Планируете ли вы советоваться с Николаем Петровичем по поводу того, как лучше построить тренировочный план с учётом уже проделанной работы?

— Я не исключаю возможности, что я буду звонить Николаю Петровичу и просить совета. Я думаю, что он не откажет никогда.

— Какие сборы уже прошли, а какие запланированы на ближайшие месяцы?

— Мы уже провели сборы в Турции, Эстонии и Острове. Теперь предстоит ещё один сбор в Эстонии с 15 августа, участие в летнем чемпионате России в Острове с 4 по 7 сентября, а сбор в Рамзау, возможно, будет смещён, потому что этап Кубка мира в Дюссельдорфе отменили. Первый старт теперь будет только в ноябре в Галливаре, поэтому надо скорректировать план подготовки, так как уже не имеет смысла набирать форму к октябрю.

— Осуществляет ли главный тренер Юрий Бородавко контроль подготовки вашей группы, или он даёт вам полную самостоятельность в методическом плане?

— Конечно, он даёт самостоятельность. Мы с Юрием Викторовичем лишь обговариваем некоторые вопросы, он своё мнение высказывает, но моё право — рассматривать его или нет. Это нормальный процесс — иногда тебе подсказывают, иногда подсказываешь ты. Все рекомендации со стороны Юрия Викторовича носят совершенно ненавязчивый характер. Даже не могу представить себе какого-либо диктаторства с его стороны.

■ ПРИНЦИП РАБОТЫ

— Как вы могли бы охарактеризовать свой основной принцип работы? Что помогает вам добиваться успеха?

— На первое место в числе главных качеств тренера я бы поставил психологию. Нельзя спортсмена рассматривать как существо бессловесное. Любой человек имеет свои взгляды, мысли, душу. Тренер может быть и поваром, и врачом, и смазчиком, но нельзя забывать никогда, что в первую очередь тренер — педагог. Это, кстати, проблема: с одной стороны, нужно быть диктатором, а с другой — человеком, который может помочь и понять в любую минуту. Мне с этой командой хотелось бы попытаться совместить в себе эти две черты.

В качестве одного из принципов своей работы я мог бы привести также слова Бориса Аркадьева, нашего футбольного классика: «Тренер должен быть доступен всегда». Спортсмены приходили к нему и говорили: «Мы не можем заснуть». И он их усыплял. Есть такие методики, которые действительно помогают уснуть. Например, я пользуюсь прибором под названием «Диадэнс» — нейростимулятор электро-магнитного излучения. Он оказывает низкочастотное

воздействие на биологически активные точки, длина волны соответствует излучению человека, поэтому возникает резонансное состояние. Дело в том, что человеческая кожа — это фотография состояния организма. Воздействуя на рефлекторные зоны, этот прибор считывает посредством электрокожного сопротивления состояние той или иной зоны человеческого организма и меняет свои характеристики — длину, амплитуду и др. Меняя эти характеристики, он создаёт обратную связь между человеком и прибором. Выходит, что прибор этот — умный и меняется в зависимости от состояния человека. «Биодекс» делает просто волшебные вещи: ушибы, радикулиты, боли в мышцах, а также и более серьёзные хронические заболевания — всё как рукой снимает! Я ребят своих практически и не лечу медикаментами...

■ МЕТОДИКА

— Вы работали до этого со спринтерами?

— С чистыми спринтерами я до этого не работал, но я не зря говорил, что у Лопухова многому учился... Изначально акцент на скоростно-силовую работу у меня, как и у Николая Петровича, был всегда. Я считаю, что даже при работе с марафонцами скоростно-силовая тренировка — очень важный элемент подготовки. Современный лыжный спорт развивается таким образом, что силовой компонент становится доминирующим. Тенденция к этому наметилась ещё с тех пор, как я начал работать с юниорами. У меня всегда было много спортсменов, склонных больше к спринту, и я старался спринтеров выделять.

— Не могли бы вы назвать свои излюбленные тренировки?

— Каждый тренер, безусловно, имеет какие-то свои наработки, свои методики, которые умеет применять лучше других, и которые всегда дают положительные результаты. Я, например, люблю имитацию, предельно-мышечные тренировки, скоростно-силовые, катание на лыжах летом по траве...

— Давайте по порядку: что из себя представляют предельно-мышечные тренировки?

НОВЫЕ БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ **VISU**



-  ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
-  НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ
-  ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА
-  СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

НАЦИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ КОМПАНИЯ
ЭФСИ

www.efsi.ru

ОПТОВАЯ ПРОДАЖА
г. Москва, Дмитровское ш.,
7-й км от МКАД, д. Грибки, 61
Тел./факс: +7 495 995 3434,
+7 495 580 2403, +7 495 580 2406
info@efsi.ru

VISU
беговые лыжи и аксессуары

EKSI'5

одежда и обувь для спорта и отдыха



Югорск, 2008 год. Воспитанники Юрия Каминского — Никита Крюков (№12) и Игорь Рысин (№4) — борются за попадание в финал суперспринтерского этапа международного Гран-при «Спринтур» на дистанции 100 метров. В итоге считанные миллиметры и Игорь Рысин выигрывает Никита Крюков, который сразится в финале с лидером соревнований Эмилем Йонссоном из Швеции и завоюет «серебро».

← фото: Надежда Рязанская

— Я люблю разделять скоростно-силовую на две части. Делается она на двух тренировках — утренней и вечерней — таким образом, весь день отводится под развитие скоростно-силовых качеств. Первая тренировка — на верхнюю часть тела, вторая — на ноги. Этот принцип разделения нагрузки по группам мышц хорошо известен культуристам, и его исповедует Джо Вейдер, пионер бодибилдинга и основатель всемирно известных соревнований «Мистер и Мисс Олимпия». Считается, что, выполняя упражнения на одну и ту же группу мышц, эффективнее развиваются силовые качества. Я также в такие тренировки пытаюсь включить игровой момент: спарринги, ускорения и другие упражнения, развивающие взрывную силу.

Силовые упражнения мы используем абсолютно «ходовые»: отжимания от брусьев, тяга камня за голову, наклоны с камнем, подтягивания, выпрыгивания, прыжки на руках, лыжный станок... Если есть тренажёрный зал, то можем задействовать какие-нибудь тренажёры, направленные на развитие мышечной системы, задействованной в лыжных гонках. Кол-во повторов каждого упражнения — до 20 раз, кол-во упражнений — также до 20. Количество серий зависит от количества упражнений и количества повторов. Восстановление зависит от цели. Если развиваем мощность, то отдых между упражнениями надо делать побольше, потому что чем меньше мы делаем отдых — тем меньше становится мощность при выполнении упражнения. Если развиваем скоростную выносливость, то увеличиваем интервалы и сокращаем время восстановления. Кто-то делает повторения до 3 минут, но я считаю, что мощность значительно при этом снижается. Мы иногда доводим продолжительность выполнения упражнения до 45 или даже 90 секунд,



Югорск, 2008 год. Никита Крюков на пьедестале почёта с серебряной медалью.

← фото: Надежда Рязанская

развития локальной мышечной выносливости.

Как правило, берётся подъём 200-300 метров, и в него выполняется работа до мышечного, а не до функционального «отказа». В зависимости от уровня подготовки спортсменов и тренировочного периода используется шаговая или прыжковая имитация или просто прыжки. Интенсивность — на уровне ПАНО или чуть выше ПАНО. Продолжительность отрезка зависит от цели: если мы хотим повысить анаэробную мощность, то значит надо делать быстрее и меньше повторов. Если аэробную — то медленнее и больше повторов. Также важный нюанс: подобные тренировки лучше выполнять таким образом, чтобы спортсмены сами на них шли, а не так, чтобы их заставляли. Если спортсмен не хочет, то лучше сделать другую работу. Но если он пошёл на неё, то тренировку надо отработать качественно — только тогда можно добиться результата. Так как эта работа выполняется до «отказа» и представляет собой большую нагрузку для опорно-двигательного аппарата, то её лучше проводить один раз за сбор или один раз в месяц.

— А как именно вы проводите скоростно-силовые тренировки?

— Об этой методике мне рассказал Александр Иванович Головачёв, начальник лаборатории комплексных обследований ВНИИФК, где мы проводим медицинские обследования. За более подробным описанием лучше, наверное, обратиться к нему лично. От себя могу заметить, что суть заключается в том, что

мы, тренируя постепенно мышцу, всё время приучаем её совершать работу более высокой мощности более экономично, потребляя меньшее количество кислорода. Предельно-мышечная тренировка как раз очень хорошо сдвигает это качество в лучшую сторону и является жёстким и эффективным способом

но только в случае специальных упражнений — например, лыжного станка — так как ОФП делать так долго — очень тяжело. Вообще для любителей научно-методической информации могу посоветовать в данном случае почитать Юрия Витальевича Верхошанского — нашего теоретика силовой подготовки.

— Ну, и, наконец, вы сказали про катание на лыжах по траве...

— Да, эту тренировку я включаю в план обычно летом во время туманов — в Раубичах, например, около озера всегда роса... Я поливаю ещё траву моющим средством, чтобы скольжение было лучше, и мы отрабатываем технику на лыжах. На таких тренировках чётко видно, кто классист, а кто нет. Классист всегда даже в таких сложных условиях сможет попасть в толчок и прокатить на ноге. А кто не классист — тот идёт как трактор (улыбается). Другие тренеры расстилают пластиковую дорожку и тоже поливают её моющим средством. Кто-то проводит такую тренировку по опилкам, как, например, первый тренер

Натали Матвеевой Игорь Усиков. Это, поверьте, помимо технической составляющей, ещё и очень тяжёлая физическая работа. Достаточно проехать десять раз по 75 метров — и этого уже достаточно на один раз!

— Вы неравнодушны к «классике»?

— Это верно замечено. Я всё-таки считаю, что «классика» — это основа лыжных гонок, что ни говори. Со мной даже когда «конькисты» начинали тренироваться, они потом лучше выступали именно в классическом стиле, а не в свободном. Яркий тому пример — Саша Чуриков. В «классике» на первенстве Центральной зоны он был за 60-м местом, а в «коньке» — пятым. Всё закончилось тем, что он стал призёром юниорского первенства страны именно в «классике».

— Что позволяет норвежцам показывать такие фантастические результаты в спринте? Вы знаете, в чём секрет их доминирования?

— Примечательно, что доминируют они не только в спринте, но и в других видах. Дело в том, что

они как начали с 90-х годов относиться к лыжным гонкам как к виду деятельности, который должен постоянно хорошо обеспечиваться, чётко регламентироваться со всех сторон, так они и не уступают никому пальму первенства. Они работают более изощренно и более научно с использованием всех последних достижений. Профессиональный спорт для них — наука, и они к этому очень тщательно подходят.

— Учитесь ли у них чему-нибудь?

— Я бы с удовольствием поучился, но они ведь жуткие конспираторы — остаётся только подглядывать за ними (улыбается). Вот когда я бываю на международных соревнованиях, я прихожу в столовую и смотрю, как народ питается, как мажет лыжи перед гонкой, как себя ведут спортсмены и тренеры... Начнём с того, что перед гонкой их сервис-группа собирается и уходит в три разные точки, таким образом, у них в трёх точках есть информация по состоянию снега и оптимальной смазке. А у нас один смазчик, один тестирующий... Норвежцы сейчас обору-

дование трейлерами огромными перевозят! У них уже спортсмены специально с собой кемпинги возят, чтобы между забегами в них отдыхать и не присутствовать там, где готовят лыжи. Наконец, норвежцы всегда питаются отдельно от всех, в то время как все остальные — в одной столовой. Этому у них действительно можно поучиться...

Я уверен, что питанию нужно уделять очень много внимания. Питание должно быть как можно более разнообразным и сбалансированным. Я стараюсь, чтобы спортсмены ели больше овощей и фруктов, потому что они богаты витаминами и важными микроэлементами. Для того чтобы иммунитет был всегда под защитой, нужно пить витаминные соки. Никита Крюков, например, постоянно давит себе соки сам: морковь, свекла, яблоки и т.д... Если ты пьёшь сок день, неделю, месяц — это один эффект, а если ты пьёшь сок год и более, то это уже совсем другое наполнение витаминами организма! Питание лыжника должно быть с высоким содержанием углеводов, причём углеводов с низким гликемическим ин-

SWIX

SWIX - Направление на победу!!!

Независимо от уровня подготовленности и амбиций, функциональная одежда необходима и профессиональному спортсмену, и активному любителю. Правильно подобранная экипировка — один из определяющих факторов в достижении необходимого результата. Одежда SWIX максимально отвечает индивидуальным особенностям спортсменов высокого уровня и любителей активного отдыха, гарантирует комфортное ношение и превосходное качество!



Рамзау, 2006 год. Юрий Каминский и Никита Крюков рядом с причудливой фигурой: фото на память.

▲ фото: из семейного архива

дексом. Сахара имеют высокий индекс, который ведёт к гипогликемии, а как следствие — к выбросу инсулина, что ни к чему хорошему не приводит. Сейчас существует такая тенденция, что обычный сахар заменяется фруктозой или мёдом.

Питание также должно удовлетворять потребности, возникающие вследствие выполняемой работы: делаем объём — значит, употребляем больше углеводов, силовую работу — должны обеспечить организм белком. Вообще проблема питания — настоящая ёмкая и неразработанная в лыжном спорте тема... Напрашивается пример с лошадьми: им даже овёс особого сорта даёт, чтобы улучшить результат! Мы к людям так не относимся, как относятся к скаковым лошадям!

Разумеется, на сегодняшний день в России не хватает исследовательской работы в области питания, как и во всех других областях. У нас, в отличие от норвежцев, после развала СССР развалилась и вся научно-методическая база. Всё сейчас на уровне «поймал человека — спросил». В наше время над тех-

никой также в России никто не работает так тщательно, как это было во времена СССР. Говорят, что даже норвежцы просто брали все наши методические разработки, диссертации, прочие источники после Олимпиады в Калгари, где отечественные спортсмены выступили очень успешно, и поэтому им удалось взять реванш в Альбервилле. В те годы наши лыжники всех превосходили в техническом плане. Тогда ещё была система Ганса Ханса Гросса, который создал математическую модель техники лыжного хода. Сейчас же в России нет спортивной науки, методическая база полностью отсутствует.

Есть вещи, которые строго детерминированы. Для того, чтобы развить определённое качество, надо поднимать такой-то вес столько-то раз. Сегодня всё делается больше интуитивно — притащил камень, и спортсмены начали с ним работать. Так же и с техникой. В итоге получается, что спортсмены тех тренеров, которые действительно работают с техникой — а практически всех ведущих специалистов в России я знаю — показывают более высокие результаты.

— **Существуют разные мнения относительно того, должен ли тренировочный план спринтеров кардинально отличаться**

от тренировочного плана обычных гонщиков, выступающих на средних и длинных дистанциях. Что вы думаете на этот счёт?

— Если проводить аналогию с лёгкой атлетикой, то спринт в лыжных гонках приблизительно равен бегу на средние дистанции по характеру работы. А есть примеры, когда «средневики» бегут отлично и более длинные дистанции. Так, например Хайле Гебреселассие бегают отлично дистанции от 1500 метров до 20 км, поэтому специализация здесь не так чётко прослеживается, как в спринте на сто метров.

Всё-таки лыжный спринт — это не спринт в чистом виде — это жёсткая повторная работа. Она проводится в жёстком скоростно-силовом режиме, что, конечно, предопределяет различия в методике подготовки, но не столь кардинальные. Если гонщик может толкаться спокойно и экономично, то спринтер должен толкаться мощно и резко — в основном развитию мощности и резкости мы и уделяем больше внимания, чем остальные лыжники.

На сегодня, судя по обследованиям в ВНИИФКе, я могу сказать, что ребята, которые больше года тренировались у Николая Петровича Лопухова, обладают большей взрывной силой, большей мощностью в минутном тесте. У тех, кто тренировался у него меньше года, это менее выражено. Работа и в спринте, и на средних и длинных дистанциях — специфическая, поэтому, безусловно, различия в подготовке есть, но, тем не менее, основы — одни и те же. Всё-таки лыжный спринт — это такой вид, где обязательно должна быть выносливость, иначе спортсмен или не сможет выдержать темп до финиша, или не осилит четыре ускорения подряд.

— **Короткие дистанции — это большая прерогатива молодых лыжников, не правда ли? Можно ли говорить о том, что спринт — это едва ли не единственный вид программы, где менее опытные могут на равных бороться с соперниками, которые намного старше и выносливее их?**

— Я бы сказал, что очень молодые в спринте тоже тяжело. Идеальный возраст, на мой взгляд — 22-25 лет. Здесь большое значение имеет тот факт, что молодые более подвижны в смыс-

ле эффекта тренировочной работы. Тренировки на них качественней отражаются. Методика постоянно совершенствуется, молодые лучше впитывают все нововведения, нежели уже «заматеревшие» спортсмены. Ну, и, конечно, выносливость с возрастом развивается, а скоростные качества снижаются. Правда, есть и свои исключения: например, Михаил Новичихин, который в этом году в возрасте 27 лет попал в сборную России по спринту.

— **Каковы последние тенденции в подготовке лыжников-спринтеров?**

— Во-первых, повышение скоростно-силового компонента. Во-вторых, использование приёмов из смежных видов спорта: велосипед, коньки, лёгкая атлетика. И в-третьих, техника спринтеров подлечит совершенствованию.

Техника — это вообще отдельный вопрос, которому нужно уделять в наше время очень много внимания. Иногда за счёт филигранной техники можно добиться преимущества над более сильным соперником. Одни придерживаются одних принципов, другие — других... Например, Лопухов большое внимание уделял начальному отталкиванию, а я считаю, что у ребят в итоге средняя зона толчка была неэффективной, но зато много джоулей энергии уходило на бессмысленный удар палок о землю. Я сужу об этом по Никите Крюкову: сила у него возросла, а прироста в скорости не получилось. Спринтеры должны владеть широким диапазоном техники от широких движений до высокой частоты. В этом отношении надо брать пример с Эмиля Йонссона из Швеции. Шведы и норвежцы вообще этим лучше владеют, чем наши.

Что касается смежных видов спорта, то я считаю, что надо искать точки соприкосновения методик подготовки. Не зря, например, норвежцы подключали к тренировкам спринтеров специалиста по лёгкой атлетике. У меня тоже есть договорённость с заслуженным тренером России по лёгкой атлетике об обмене опытом. Хочу также с конькобежцами войти в плотный контакт. Я литературу-то листаю периодически по разным видам спорта и нахожу там много общего с тренировками лыжников. Начал я изучение этого вопроса с книг знаменитого новозеландского тренера Артура



Лидярда, основоположника ма-
рафонской тренировки, который
исходил не из интервальной ра-
боты, а из работы на грани ПА-
НО. Основа-то в циклических ви-
дах спорта — одна и та же. Ино-
гда очень полезно бывает пере-
нимать что-то у своих коллег.

— Как вы считаете, как ска-
жется смена наставника за не-
сколько месяцев до чемпиона-
та мира на спортсменах? Мож-
но ли после этого рассчитывать
на хорошее выступление на-
ших спринтеров в Либереце,
на ваш взгляд?

— Думаю, что у нас достаточ-
но времени для того, чтобы пере-
строиться. Конечно, любая смена
наставника «на ходу» накануне
чемпионата мира ничего хоро-
шего не может принести, но коль
уж так получилось, надо стре-
миться отработать как можно
лучше. Кстати, вы знаете, какой
план был поставлен перед всей
сборной России на мировом пер-
венстве в Либереце? По две ме-
дали всех достоинств. Это, разу-
меется, не только в спринте — во
всех видах. В спринте всё не-
предсказуемо, всякое может слу-
читься, кто-то упал под тебя, как в
случае с Натальей Матвеевой в
Турине, палку сломали — и всё.

А вообще я считаю, что при-
шло время у ребят, когда в спор-
те нужно себя показать, проявить
все свои возможности, тем более

что они есть! У них есть уникаль-
ный шанс заявить о себе перед
Олимпиадой в Ванкувере и ощу-
тить вкус побед. Мы для этого
сделаем всё возможное. Ребята
уже много раз попадали в трид-
цатку сильнейших на крупней-
ших соревнованиях — теперь пер-
ед ними стоит задача не только
выходить в четвертьфиналы, но и
бороться за место в финалах!

НАПОСЛЕДОК

Для большинства любителей
спорта успешный тренер зачасту-
ю предстаёт в образе диктатора,
которого спортсмены боятся и
уважают. Указания такого на-
ставника должны выполняться
беспрекословно, и их целесооб-
разность не должна вызывать ни
у кого сомнений. Иначе — гнев и
последующее наказание не за-
ставят себя долго ждать. Зачасту-
ю именно такие специалисты,
строгости которых могут позави-
довать даже военачальники, и
добиваются результатов от своих
воспитанников, но не каждый че-
ловек может «выжить» в подоб-
ных условиях... Как следствие —
лишь немногие, действительно
одарённые от природы спортсме-
ны, достигают высот в спорте, а
тренировочный процесс превра-
щается в своего рода «естествен-
ный отбор».

Юрий Каминский относится к
категории тренеров, которые
предпочитают не заставлять, а

убеждать, потому что, по их мне-
нию, спортсмен, выполняющий
тренировки осознанно, добива-
ется большего эффекта от проде-
ланной работы. Такие наставни-
ки обычно становятся неразлуч-
ными друзьями своих воспитан-
ников, с которыми можно всегда
поделиться наболевшим в труд-
ную минуту. У каждой трениро-
вочной концепции есть свои плю-
сы и минусы, но сами спортсмены
признают, что работать в такой
обстановке намного легче психо-
логически, и желание трениро-
ваться с каждой тренировкой
только возрастает, а если есть
желание и мотивация, то недо-
стижимых высот не бывает...

Юрий Каминский любит чи-
тать книги, слушать инструмен-
тальную и классическую музыку,
когда-то увлекался историей, но
сейчас, по его словам, всё мень-
ше и меньше времени остаётся на
любимые занятия. Он производ-
ит впечатление образованного,
спокойного и рассудительного
человека, на протяжении нашего
разговора приводил много цитат,
ссылаясь на разные литератур-
ные источники, но одна его фра-
за мне запомнилась очень хоро-
шо... На мой вопрос о нынешнем
состоянии отечественных лыжных
гонок тренер ответил: «Проблем,
конечно, немало, но не хочется
раскачивать лодку. Надо поднять
парус и попробовать поймать по-
путный ветер»...

Эстония, 2008 год. Прославленные
советские лыжники Алевтина и Павел
Колчины принимают у себя в гостях
всю мужскую сборную России
по спринту, проходящую подготовку
в Отепя. Слева направо: Антон
Гафаров, Иван Иванов, Никита
Крюков, Павел Колчин, Юрий
Каминский, старший тренер
команды, Игорь Рысин, Алевтина
Колчина, Михаил Новичихин,
Алексей Петухов, Михаил
Девятьяров-младший, Андрей
Воронов, руководитель научной
группы из института медико-
биологических проблем человека,
Михаил Девятьяров-старший,
помощник старшего тренера.

▲ фото: из семейного архива

Пожелаем удачи Юрию Ми-
хайловичу в его нелёгком деле и
будем надеяться на то, что его
лодка благополучно будет бо-
родить воды мирового «океана»
и не собьётся с верного курса на
Атлантику через Либерец.

Беседовал Андрей АРИХ
Москва — Дзержинский,
10 июня 2008 года

СПРАВКА «Л.С.»

МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПРИНТУ

Старший тренер:
Юрий Михайлович Каминский

Помощник старшего тренера:
Михаил Талгатович Девятьяров

Основной состав:
Михаил Девятьяров-младший,
Иван Иванов, Никита Крюков,
Антон Гафаров, Алексей Петухов

Запасные:
Михаил Новичихин, Игорь Рысин,
Виталий Шилов (за счёт регионов)

ОЛЬГА ТЯГАЙ:

«НАДО ТОЛЬКО ВЫИГРЫВАТЬ —

ТОГДА МЕНЯ**ОБЯЗАНЫ БУДУТ****ВЗЯТЬ В СБОРНУЮ»**

Из личного архива О.Тягай

Мы встретились с восходящей «звездой» российских лыжных гонок, двукратной чемпионкой мира-2008 среди молодёжи, на открытом первенстве МФТИ, состоявшемся 1 марта в посёлке Чулково Раменского района Московской области. Туда Ольга приехала сразу после возвращения с чемпионата мира вместе с Анатолием Михайловичем Чепаловым, а также другими товарищами по команде. После победного финиша в гонке по системе Гундерсена мы попросили Ольгу ответить на несколько вопросов о прошедших соревнованиях, об удачно прошедшем для неё мировом первенстве и о том, как для неё складывается сейчас спортивная карьера.

— **Ольга, вы довольны сегодняшним результатом?**

— Конечно! После бессонной-то ночи!.. Выходит, что резервы ещё есть (смеётся). Я ведь сегодня вообще не спала после перелёта из Италии. Всю ночь провозились в аэропортах, а на утро сразу поехали на старт — спать ужасно хочется!

— **Вот это да... И вам ещё удалось обогнать Анастасию Казакул! Она сейчас хоть уже и не в составе сборной России, но, тем не менее, её форма до сих пор довольно хороша, не правда ли?**

— Да, хоть Анастасия и не в сборной, она сейчас находится на хорошем уровне. Анастасия и на Кубке России недавно показала отличный результат, поэтому я более чем довольна тем, что удалось выиграть у неё по итогам двух гонок. На «классике» чуть-чуть не хватило, а на коньке удалось не только догнать, но и оторваться.

— **На первых двух кругах преследования свободным стилем вы начали отставать — многие уже подумали, что сегодня не ваш день... Но потом вы стали резко приближаться к Анастасии Казакул. Такова была ваша тактика? Вы так хладнокровно, несмотря на увеличивающийся отрыв, шли к своей победе, уверенно держали свой темп с самого начала... Выглядело, честно говоря, впечатляюще!**

— Да, я постаралась себя попридержать, не стала «дёргаться» за Анастасией сразу и в итоге «достала» её в конце второго круга. Я знала, что сил после чемпионата мира у меня осталось не много, поэтому решила не рисковать — спокойно начать гонку с расчётом на вторую часть дистанции.

— **Казалось бы, чемпионат мира позади, вы завоевали две золотые медали... Неужели нельзя дать себе отдохнуть хотя бы несколько дней? Почему вы решили**

прямо из аэропорта приехать сюда и принять участие в этой гонке?

— Анатолий Михайлович попросил меня выступить в этих соревнованиях, а я просто не могу ему отказать! К тому же я сейчас нахожусь в такой ситуации, когда мне надо всегда выигрывать и постоянно доказывать, что я сильнее — только тогда у меня будет шанс попасть в сборную команду России!

— **С учётом сложившихся с группой Анатолия Михайловича Чепалова обстоятельств, не думаете ли вы, что у вас могут возникнуть проблемы с попаданием в состав сборной России на чемпионат мира в Либерец даже в случае выполнения всех правил отбора?**

— Опять же повторюсь: для того, чтобы подобных проблем не возникало, надо постоянно выигрывать. И я к этому готова! Я готова на каждой гонке откладывать все силы на дистанции, сражаться до последнего, чтобы

стать лучшей. Тогда ни у кого никаких вопросов не будет.

— **Вы великолепно выступили в Италии на молодёжном чемпионате мира... Как вы думаете, включат ли вас после этого в состав команды хотя бы на последние этапы Кубка мира? (Интервью состоялось за неделю до этапа Кубка мира в Осло и за две недели до заключительного этапа Кубка мира в итальянском Бормио. — Прим. ред.)**

— Да, меня уже пригласили в команду на финал Кубка мира в Бормио, чему я очень рада. Я думаю, что я это заслужила. Как раз очень хорошо, что меня пригласили не в Осло, а именно в Бормио, потому что в Холменколлене будут длинные гонки, а они мне сейчас абсолютно ни к чему. В Италии же будут короткие и средние дистанции.

— **А вы вообще какие дистанции больше любите? И какому стилю передвижения отдаёте предпочтение?**

— И конёк, и классику я люблю одинаково — мне всё равно, каким стилем бежать. Что касается длины дистанции, то длинные гонки я не очень люблю, больше мне нравится бежать средние дистанции — 10 и 15 километров.

— **А спринт?**

— В спринте тоже хочу себя проявить. У меня огромное желание «подтянуть» этот вид программы и выступить в нём на высоком уровне.

— **Ожидали ли вы от себя такого успеха, когда ехали на чемпионат мира в Италию? Надеялись в глубине души, что удастся так замечательно выступить?**

— В глубине души надеялась, конечно, но что всё получится именно таким образом — даже и не думала! Я ведь на масс-старте более полуминуты выигрывала! Потом уже сбавила темп, решила поберечь силы...

— **Это совершенно не свойственно современным масс-стартам, когда лыжников разделяют доли секунды в финишном створе! Вы просто взяли нагло и уехали от всех?..**

— (смеётся) Да. Там даже зрители по дистанции аплодировали. У меня первый раз такое было! Незабываемые ощущения!! Ради этого стоит работать, выкладываться постоянно на тренировках...

— **Как складывались для вас гонки? Что, помимо двух золотых медалей, запомнилось на этом чемпионате?**

На снимке — Ольга Тягай и Анастасия Казакул (на заднем плане) на предпоследнем круге во время открытой гонки МФТИ по системе Гундерсена в Чулково. Ольга Тягай уже успела не только ликвидировать отставание после классической части дистанции, но и уйти в отрыв от своей соперницы. Впоследствии Ольга финиширует с большим запасом и завоеует золотую медаль по итогам двух гонок.

► фото. Иван Исаев





Панорама итальянского городка Валь Веноста, в котором и состоялся чемпионат мира по лыжным гонкам среди юниоров и молодёжи. В левой части снимка видна стартовая поляна, а справа — зрители и болельщики на трассе.

▲ фото из личного архива

— Самочувствие было удивительно хорошее на протяжении всех соревнований! Что мне ещё запомнилось — так это невероятно сложная трасса. Мало того, что она находилась на высоте 1700 метров над уровнем моря, на ней ещё было большое количество тяжёлых подъёмов и спусков. Спуски во-

обще были очень опасные — люди ломали руки, ноги, падали в обморок... На трассе стоял снегоход с тележкой, который увозил тех, кто не мог дальше продолжать борьбу. Представляете, какие гонки на выживание?! А так, смазкой и самочувствием я осталась вполне довольна. Всё сложилось для нас удачно!

— Вы были в Италии вместе с Анатолием Михайловичем?

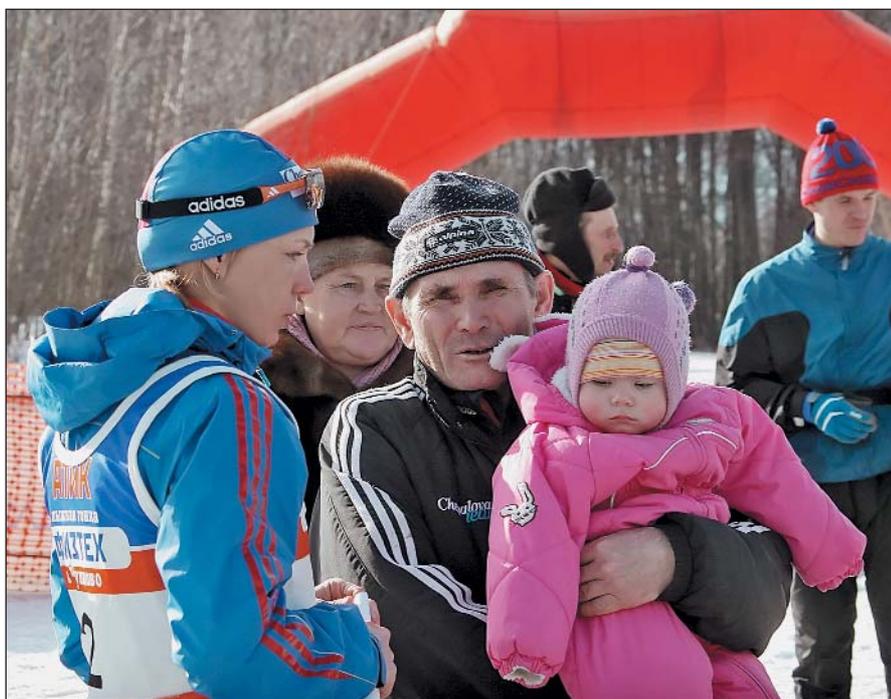
— Нет, я была с молодёжной сборной России, а также ко мне приезжал наш смазчик. Анатолию Михайловичу ведь нельзя находиться вместе с нами на соревнованиях... Вообще это, конечно, полнейший абсурд. Анатолий Михайлович — мой тренер, я ему очень благодарна за то, что он поднял меня на такой уровень, и я не хочу тренироваться ни с кем другим! Я сделаю для этого человека всё, что будет в моих силах.

— Следуют ли какие-то санкции со стороны ФЛГР за то, что вы тренируетесь под руководством Анатолия Чепалова? Кто-то запрещает вам с ним работать?

— Так как в данный момент я не являюсь членом сборной команды России, то я могу тренироваться с Анатолием Михайловичем.

Ольга Тягай вместе со своим наставником, Анатолием Михайловичем Чепаловым, его супругой Тamarой Михайловной (на заднем плане) и внучкой Анатолия Михайловича Олесеи.

◀ фото: Иван Исаев



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК НЕМЕЦКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА И АВСТРИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

HOLMENKOL — известнейшая в мире немецкая фирма-производитель мазей, парафинов, ускорителей и аксессуаров для беговых и горных лыж.

HOLMENKOL — наиболее новаторская компания в своей области, многие ее мази разработаны на основе новейших Nano-технологий. При этом это одна из старейших компаний на рынке мазей с огромным опытом — компания уже почти 85 лет выпускает мази и парафины. Ее результаты проверяют каждый день профессиональные тестеры и спортсмены 35 национальных сборных всего мира. Мази **HOLMENKOL** имеют многие преимущества перед конкурентными фирмами.

Ускорители **HOLMENKOL** признаны лидерами на рынке, что неоднократно было проверено на соревнованиях самого высокого уровня.

Патентованная разработка — смеси **HOLMENKOL Matix FX** на основе уникальных технологий и материалов — за 3 года с момента появления завоевала популярность во всем мире благодаря эффективности линии и простоте использования. Применение эксклюзивного сырья позволило совершить настоящую революцию в мире смазки:

- «НЕТ» смешиванию;
- Это единственная линия для всех погодных условий (нет линии с высоким или низким содержанием фтора-углерода);
- широкая сфера использования;
- экстремальная водо-/грязеотталкивающая способность и сопротивляемость к износу.

Сделать выбор нужного парафина **MATRIXFX-chart** стало очень просто:

сначала определите тип снега (новый, старый, крупный/зернистый), затем температуру снега и влажность (имеются в виду сухие или влажные условия) — и вы готовы к победе!

NORDIC WAX MATRIX®		температура снега	влажность	новый снег	старый снег	крупный снег
-2 - 0 °C 28 - 32 °F	> 75%	Yellow	Yellow	Black	Yellow	
	< 75%	Yellow	Red	Black	Yellow	
-8 - -2 °C 21 - 28 °F	> 75%	Red	Red	Black	Red	
	< 75%	Red	Red	Black	Red	
-20 - -8 °C -4 - 21 °F	> 75%	Blue	Blue	Black	Blue	
	< 75%	Green	Green	Black	Green	

LOTUS — патентованная структура гидрокарбонновых гибридных смесей нового поколения.

В ассортимент **HOLMENKOL** входят:

- гидрокарбонновые мази (базовые)
- фтористые мази
- ускорители 4-х видов
- мази держания, клистеры
- щетки, цикли
- тиски, зажимы и прочее
- оборудование для сервис-центров
- многочисленные аксессуары для обработки и подготовки лыж



HOLMENKOL активно осваивает российский рынок. Полную линию продукции можно приобрести в магазинах

ООО «Лыжный Экипировочный Центр»

www.ekip-center.ru

Его дисквалификация распространяется только на спортсменов сборной России.

— Как же вы будете поступать в следующем году, если, дай Бог, вам удастся отобраться в сборную России, а у Анатолия Михайловича к тому времени ещё не закончится дисквалификация?

— Мне очень хочется продолжать тренироваться с ним. При любых обстоятельствах. Под его руководством мои результаты начали улучшаться, поэтому я ни в коем случае не хочу уходить.

— Что будет, если вам поставят ультиматум: или вы едете на чемпионат мира и уходите из группы А.М.Чепалова, или вы остаётесь у своего тренера, но не едете в Либерец?..

— Даже и не представляю, что делать в такой ситуации! Мы так далеко пока не заглядывали. Могу сказать только одно: не дай Бог, чтобы такая ситуация сложилась! Я пока точно не могу ответить на этот вопрос...

— Как у вас на сегодняшний день складываются отношения с ФЛПР и с руководством сборной?

— Я бы сказала, что отношения натянутые. В связи с дисквалификацией Анатолия Михайловича и событиями Красногорска... Душа болит до сих пор из-за того, что там произошло. Но, я уверена, справедливость восторжествует!

— Как развивались события тогда на «Красногорской лыжне»? Вас не допустили до старта? Как вы считаете, было ли это оправданно?

— Нет, это стопроцентное превышение своих полномочий со стороны руководства сборной команды. Других объяснений у меня этому нет. Они не предъявили никаких документов на то, что они имеют право брать у меня кровь, а также не предъявили никаких документов, подтверждающих тот факт, что мне нельзя выходить на старт. Более того, для забора крови нужны были представители ВАДА, которых и в помине там не было! Кровь у меня брал личный биохимик команды Юрия Викторовича Бородавко.

— Хорошо, а какое они вообще право имели запретить бежать вам гонку? Не могли вы, например, не послушать их и стартовать? Ведь этот запрет — абсолютно неправомерен!

— Очень сильно хотелось поступить именно так, потому что форма у меня была очень хорошая, до этого я выиграла две гонки в Швейцарии, но, как это ни смешно, в тот момент, когда я должна была стартовать, я сдавала анализы.

— Фактически они сделали так, что вы «проспали» свой старт?

— Да, а вместе с тем и отбор на Тур де Ски...

— У нас у всех на глазах есть наглядные примеры того, как относятся к подопечным Анатолия Чепалова... Елена Ве-

денеева, Сергей Ширяев... Возникает двоякая ситуация: с одной стороны, Анатолий Михайлович — талантливый тренер, сильный специалист, который раз за разом выводит спортсменов на высокий уровень, но с другой стороны — тренироваться с ним, значит оказаться в своеобразном тупике... Как вы себя ощущаете в роли «преемницы» Елены и Сергея?

— Что бы ни случилось, я всё равно буду тренироваться под руководством Анатолия Михайловича. В крайнем случае, я буду готовиться с ним, а на соревнования ездить в составе команды, как это и получилось в Италии. А вообще надеюсь, что нам не будут вставлять палки в колёса. Тренировки с Анатолием Михайловичем реально идут мне на пользу, тем более в спарринге с Юлией Чепаловой... Я надеюсь, что она уже совсем скоро наберёт свою привычную форму, и тогда мы будем тренироваться вместе.

— Ходили слухи, что Юлия хотела перейти в биатлон? На чём всё-таки она остановилась?

— По поводу этого ничего конкретного не могу сказать, надо спрашивать у самой Юли. Могу лишь заметить, что ей сейчас надо подтянуться именно в лыжной подготовке, чем она сейчас и занимается активно. А там, не будем загадывать, не исключено, что она всё-таки попробует себя в биатлоне.

— Мы так много говорим об Анатолии Михайловиче, но не знаем самого главного: как вы попали к этому тренеру? Давно ли начали тренироваться в его группе?

— Я начала тренироваться в его группе в позапрошлом году, когда ушла от Александра Алексеевича Грушина. Сезон у меня тогда выдался не очень удачный... Спасибо Анатолию Михайловичу, что он увидел во мне потенциал, что согласился со мной работать. Также я благодарна Михаилу Дмитриевичу Смиренскому, директору СДЮШОР «Спартак», и Алексею Александровичу Величко, тренеру СДЮШОР «Спартак», за то, что они замолвили за меня тогда словечко и вообще за то, что открыли мне дорогу в большой спорт. Ведь именно у них начался мой спортивный путь в лыжных гонках.

— Как вы вообще начали заниматься лыжными гонками? Как пришли в этот вид спорта?

— Это было очень давно (смеётся). В секцию по лыжным гонкам мне предложила пойти моя подруга. Результаты быстро пошли в гору, и мне понравилось тренироваться. Я, когда маленькая была, всегда впереди всех бегала! Надо мной даже смеялись все, удивлялись, куда я так тороплюсь.

— Занятия спортом пока приходится совмещать с учёбой?..

— Да. Правда, одно высшее образование у меня уже есть — педагогическое. Сейчас хочу пойти на второе высшее... Спорт не вечен, поэтому нужно что-то из себя представлять не только на лыжне.



Ольга Тягай с двумя золотыми медалями чемпионата мира среди молодёжи... На лице у Оли написана усталость, но всё самое страшное уже позади. Сейчас — только лишь чувство выполненного долга и осознание того, что смогла доказать всем: она — сильнейшая!

▲ фото из личного архива

— **Какую профессию хотите освоить на этот раз?**

— Хочу пойти на менеджмент и управление персоналом. Не могу, когда мной управляют (улыбается)! Хочу сама руководить. Также моя голубая мечта — развивать лыжные гонки. Вот когда пробьюсь в люди, заработаю

денег, открою свою лыжную школу, в конце концов! Ведь вы только посмотрите, что у нас творится в детском спорте!? Этого ведь нельзя допускать! Инвентарь и тренировочные сборы — за свои деньги, а те дети, кому родители не имеют возможности купить дорогое снаряжение, заведомо проигрывают своим сверстникам из более обеспеченных семей. К тому же сейчас очень остро стоит проблема допинга в детском спорте. Всего этого нельзя допускать, если мы хотим, чтобы лыжный спорт развивался, поэтому я очень бы хотела заниматься этим лично.

— **Но это, наверное, не скоро... Мы надеемся, что вы нас ещё порадуете на лыжне, и поставите рекорд спортивного долголетия!**

— А зачем? Мне, если честно, такие рекорды не нужны. Я считаю, что уходить из спорта надо вовремя, находить себе другое применение в жизни. Всем — своё время.

Беседовал Андрей АРИХ



Ольга Тягай на высшей ступеньке пьедестала почёта во время церемонии награждения после 10-километровой гонки классическим стилем. Слева — серебряный призёр француженка Аурор Куине, справа — бронзовый призёр финка Силья Тарвонен. Спустя один день Ольга в блестящем стиле выигрывает вторую золотую медаль — теперь уже в 15-километровом масс-старте свободным стилем, финишировав с огромным преимуществом над соперниками.

◀ фото из личного архива

“ЛУЧШИЕ ЛЫЖИ
КАЖУТСЯ ПОСЛУШНЫМИ
И НЕВЕСОМЫМИ”

- ФРЭНСИС РЕПЕЛЛИН, ПРОДАКТ-МЕНЕДЖЕР
SALOMON ПО БЕГОВЫМ ЛЫЖАМ

SALOMONSPORTS.COM



КОНЬКОВЫЕ ЛЫЖИ EQUIPE 10
КОНЬКОВЫЕ БОТИНКИ S-LAB CARBON
КОНЬКОВЫЕ КРЕПЛЕНИЯ SNS PILOT EQUIPE

SALOMON 



В марте 2007 года после чемпионата мира в Саппоро фамилия Александра Ивановича Базайченко получила скандальную известность: его обвинили в том, что через него запрещенный препарат попал в руки Сергея Ширяева, дисквалифицированного впоследствии за применение допинга. Разразился большой скандал, в ходе которого Александр Базайченко, первый тренер Сергея, был дисквалифицирован на целых четыре года! С тех пор мало было слышно о том, как складывается судьба Александра Ивановича, поэтому мы решили встретиться с ним и задать несколько вопросов относительно нынешнего положения дел в его работе и в жизни. Встреча произошла на открытой гонке МФТИ в Чулково, куда Александр Иванович приехал с несколькими своими воспитанниками из Нижегородской области.

АЛЕКСАНДР БАЗАЙЧЕНКО:

«ЕСЛИ ПОСТОЯННО

ОГЛЯДЫВАТЬСЯ НАЗАД,

**ТО ЖИЗНИ
СПОКОЙНОЙ НЕ БУДЕТ»**



— **Александр Иванович, как вы живёте, чем занимаетесь, не падаете ли духом?**

— Начну с последнего: духом я не падаю, люблю свою работу! Появилась молодёжь, вчерашние юниоры 1987 года рождения, все — нижегородские пацаны, так что есть, с кем работать. Трое из четырёх в нынешнем сезоне выполнили нормативы мастеров спорта. Не забываю я и Серёгу Ширяева, постоянно поддерживаю с ним контакт и в тренировочном плане, и в чисто человеческом. Его сестра, Лена Ширяева, тоже тренируется у меня. Она полтора года проболела, сейчас ей очень сложно зарабатывать FIS-пункты, поэтому мы придержи-

живаемся одного правила: стартовать везде, где только можно. Лена поздновато начала готовиться к сезону, где-то в середине лета, к тому же ещё замуж вышла... Будем надеяться, что она к следующей зиме всё-таки наберёт хорошую форму. Одним словом, работаем... Лично я унывать не собираюсь!

— **Заниматься тренерской деятельностью вам, выходит, не запретили?**

— 25 апреля 2007 года ФЛГР вынесла вердикт: запретить заниматься тренерской деятельностью А.И.Базайченко. Затем формулировка вердикта была несколько изменена... В спортивный комитет пришло письмо, меня вы-

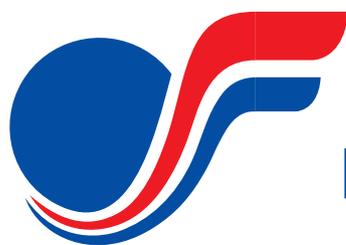
звали на разговор и, как мне сказали, в письме говорилось о том, что мне нельзя работать только с членами сборной команды России, и чтобы со мной была проведена соответствующая работа. Был собран тренерский совет нижегородской федерации лыжных гонок, и коллеги меня во всём поддержали, доверили начать всё сначала. В этом году ведь исполняется 30 лет, как я работаю старшим тренером Нижегородской области по лыжным гонкам!

Таким образом, я смог продолжать работать со своими нижегородскими спортсменами, не входящими на сегодняшний день в состав сборной страны. Я работаю по своим возможностям и ус-

Александр Иванович Базайченко поддерживает Сергея Ширяева на финишной прямой открытой гонки МФТИ в Чулково, где Сергей одержал победу по итогам двух гонок по системе Гундерсена. Вслед за ним финишировали Дмитрий Ляшенко (№53) и Егор Сорин (№7), а Алексей Слепов (№56), Анатолий Рочев и Иван Бабиков (оба — за кадром) остались за чертой призёров.

▲ Фото: Иван Исаев

ловиям. Как это ни удивительно, работа — практически на общественных началах. Сам я — уроженец городка Заволжье, зарплату получаю в местном спортивном клубе «Мотор», а работником спорткомитета даже и не числюсь, а следовательно и не состою там на ставке.



**Поволжье
СПОРТ**

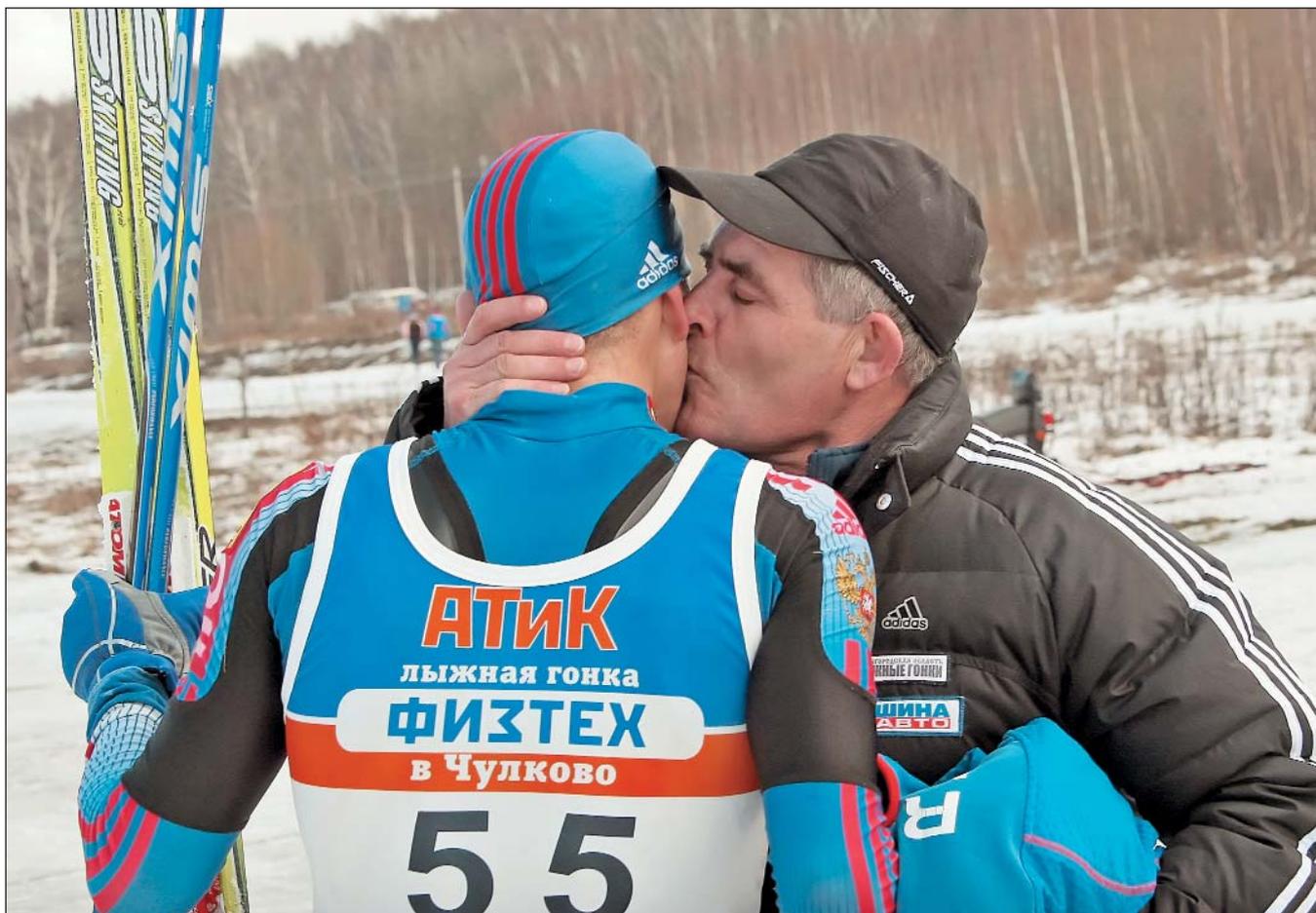


**ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА-
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!**

г.Н.Новгород, Казанское шоссе, д.10, корп.1
тел./факс (831)296-28-08, 296-28-09, 278-12-12

www.povsport.ru e-mail: Info@povsport.ru

ОПТ / РОЗНИЦА



ООО "ВИКОНТ"

www.vikont-sport.ru

производственно-коммерческая фирма

- лыжи, лыжный инвентарь, лыжные ботинки, лыжная экипировка
- куртки, пуховики, спортивные костюмы, утепленные костюмы, зимняя обувь, кроссовки
- любые заказы по экипировке команд
- обеспечение спортивных команд, клубов, школ и организаций товарами спортивного назначения



127106, Москва, Сигнальный пр-д, д. 3
 тел.: (495) 401-0929, 903-8180
 e-mail: vikont@comail.ru

Хочу сказать, что самое страшное уже позади, я втянулся в работу. Сначала, безусловно, очень сложно всё переживал, но сейчас появились люди, с которыми можно работать. Если постоянно оглядываться назад, то жизни спокойной не будет. Надо идти вперед, открывать для себя новые горизонты, наслаждаться жизнью и своей профессией.

— С Сергеем Шириевым вы постоянно поддерживаете связь?

— Постоянно. Тем не менее, тренируется он с Анатолием Михайловичем Чепаловым. У меня пока нет такой материальной базы, таких возможностей, как у него. Они часто ездят на сборы за границу, готовятся очень профессионально.

— Какие планы на будущее?

— Скоро мы отправляемся в Сыктывкар на продолжительный сбор: сначала нам предстоит взрослый чемпионат России, а потом — первенство России среди юношей и девушек среднего возраста, ведь среди моих воспитанников есть также и дети. Что же касается долгосрочной пер-

Александр Иванович до последнего момента не верил, что Сергею Шириеву удастся что-нибудь противопоставить своим конкурентам в финишном створе: «Обгонят Серёгу на финише, обгонят! Надо ему раньше отрываться!», — волновался он. Сергей прислушался к советам своего тренера и оторвался на безопасное расстояние ещё задолго до финишных разборок, таким образом, обеспечив себе комфортное преимущество и одержав уверенную победу. Естественно, тренер не стал скрывать радости и сразу после финиша крепко, по-мужски обнял и поцеловал своего воспитанника!

▲ фото: Иван Исаев

спективы, то планы серьезные! Пошёл уже второй год моей дисквалификации... У меня есть огромный стимул реабилитироваться, я жду, когда всё это, наконец, закончится, чтобы шагать и развиваться дальше. Если мне не будут мешать работать, то будет хорошо, а если будут всё же вставлять палки в колёса, то будет сложнее. Но я заметил, что чем сложнее ситуация, тем лучше у меня получается работать. Так что я не боюсь трудностей — нет худа без добра! (улыбается).

Андрей АРИХ



alpina



ECS



ECL

**С 2008 ГОДА ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
БРЕНДА  alpina В РОССИИ**

КОМПАНИЯ PERFORMANCE SPORT

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО АДРЕСУ:

marketing@psport.ru

РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЕТЬ МАГАЗИНОВ

ТРИАЛ  СПОРТ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЧАСТЬ 2



С. Копылов

Андрей АРИХ,

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА ЖУРНАЛА «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»,
ВЫПУСКНИК ФАКУЛЬТЕТА ЖУРНАЛИСТИКИ МГУ ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА,
ЧЛЕН СБОРНОЙ КОМАНДЫ МГУ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

ОТ РЕДАКЦИИ:

В прошлом номере журнала мы опубликовали статью о спортивной фармакологии, где познакомили вас с недопинговыми фармакологическими средствами обеспечения тренировочного процесса и, надеемся, дали хоть образное представление о мире фармакологических препаратов, которые существуют и активно используются на сегодняшний день в спорте. В этом номере мы публикуем статью о спортивном питании, являющуюся логическим продолжением материала, включенного в мартовский 41-й номер «Л.С.». Автором второй части статьи снова выступил выпускник факультета журналистики МГУ, кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам Андрей Арих, поэтому мы бы хотели вновь вас предупредить, что информация, изложенная в статье, не может служить истиной в последней инстанции, так как была написана рукой обычного лыжника-любителя, увлекающегося изучением научно-методической спортивной литературы. Именно поэтому мы также, как и в случае со статьей о спортивной фармакологии, посчитали необходимым снабдить материал комментариями специалистов. Ознакомиться с ними вы можете в конце статьи.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание всегда было, есть и будет важным фактором обеспечения хорошего самочувствия и работоспособности для спортсмена. С пищей мы получаем много натуральных витаминов, питательных и минеральных веществ, что, безусловно, намного полезнее для нашего организма, чем употребление их в искусственном виде в различных лекарственных препаратах. Следует также помнить, что, несмотря на важную роль фармакологических препаратов и «искусственных» методов поддержки организма спортсмена, они никогда не заменят здоровую пищу. Но ведь далеко не вся пища полезна... Давайте разберемся, что можно и нужно есть лыжнику с точки зрения максимальной пользы для здоровья и физической формы.

Занятия спортом, безусловно, положительно влияют на здоровье, но если вы постоянно тренируетесь, то необходимо очень внимательно относиться к своему рациону питания. При отсутствии скорректированной диеты у спортсмена возникают различные дефицитные состояния, которые впоследствии приводят к расстройству работы систем организма. Это может сопровождаться снижением работоспособности, иммунитета, аппетита, а также нарушением координации и сна, апатией (или раздражительностью), остеопорозом (проявляющимся как боль в суставах и костях), миалгией (боль в мышцах) и артралгией. Полноценное и сбалансированное питание всегда было, есть и будет важным фактором обеспечения хорошего самочувствия, но планы питания большинства обычных людей едва позволяют им покрыть расходы организма на самые существенные и простые процессы жизнедеятельности, такие как кровообращение, дыхание, пищеварение, деятельность мозга и поддержание температуры тела. Если же вы тренируетесь и стремитесь к какой-то спортивной цели, то следовать испытанным жизнью программам питания для вас принципиально важно. Тем более, что большинство питательных веществ, макро- и микроэлементов мы получаем именно с пищей, и многие витамины (например, витамины E, C, B и бета-каротин) лучше усваиваются организмом из продуктов питания, нежели из таблеток и капсул.

Распространившееся заблуждение о том, что, соблюдая спортивную диету в течение нескольких недель перед ответственными соревнованиями, вы сможете обрести хорошую фор-

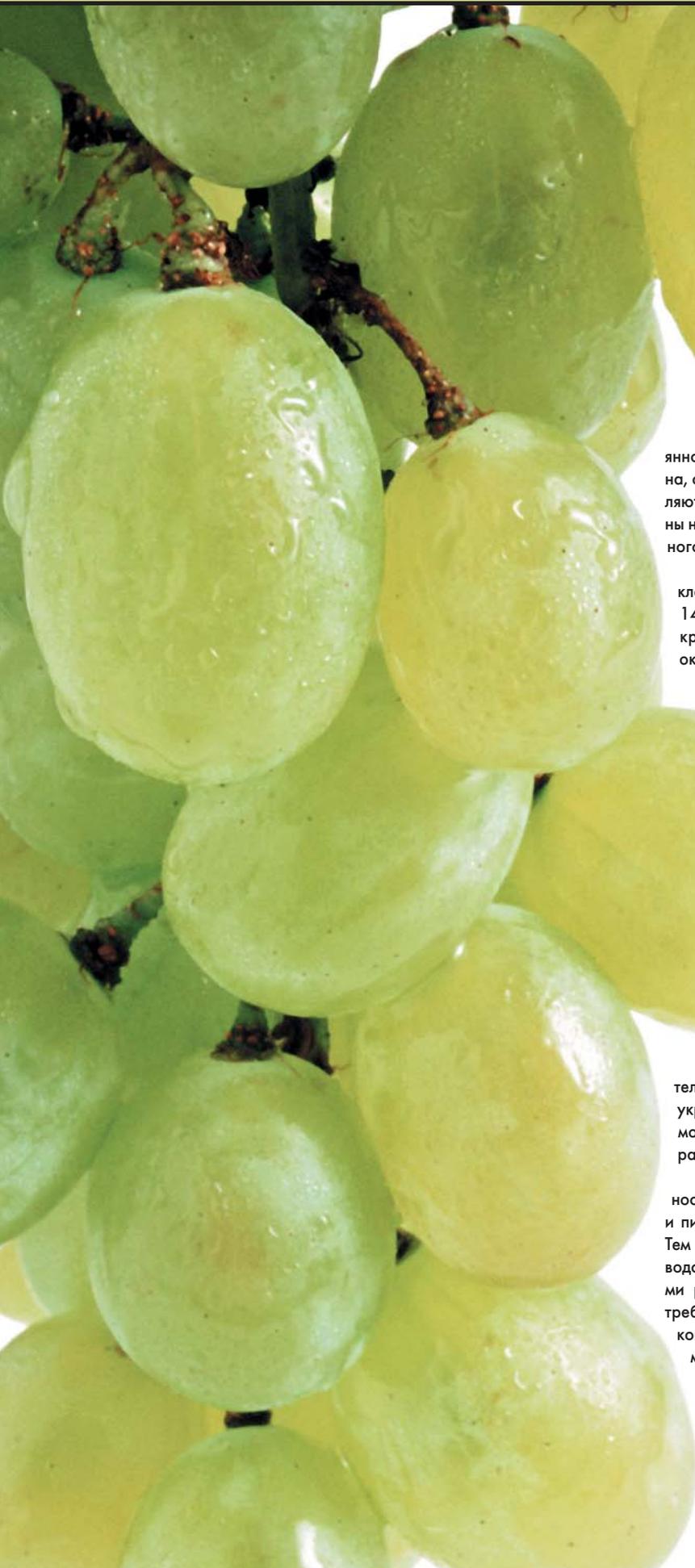
му — неверно. В соревновательный период вообще очень рискованно менять свой рацион питания, так как такие «эксперименты» ни к чему хорошему привести не могут. Организм, привыкший к одной пище, не сможет быстро «освоиться», что, несомненно, скажется на результате. Адекватное питание — это наука, которой неуклонно нужно следовать каждый день, и только тогда она будет приносить плоды.

Известно, что в теле взрослого человека, весящего около 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей и 0,7 кг углеводов. Также подсчитано, что за 70 лет жизни он выпивает 50 тонн воды, съедает 2,5 тонн белка, 2,3 тонны жира, свыше 10 тонн углеводов и почти 300 кг поваренной соли. Но организм — это не склад, где все заложенное хранится в неприкосновенном виде. Здесь посто-

Наталья Матвеева на этапе Кубка мира в финском Куусамо.

► фото: Нина Бурмистрова





ного производства и солью. Соль — незаменимый элемент питания (особенно калий), но проблема ее потребления, как, в общем, и вся «наука» о спортивном питании — это палка о двух концах. Избыток соли способен нарушить водный баланс организма и негативно сказаться на вашей реакции. Не поддавайтесь на соблазн съесть заманчиво пахнущую пищу, жареные лакомства и другие излишества, которые не всегда бывают полезными и способны свести «на нет» вашу физическую форму, наработанную часами изнурительных тренировок. Если у вас дома лежит сладкая газировка (типа Колы и т.п.), пачка жвачки или картонных чипсов, лучше выбросить их, чем засорять этим ваш желудок и печень. Разнообразьте свой рацион широким спектром здоровой пищи — у вас будет больше шансов обеспечить адекватную «подпитку» организма важнейшими питательными веществами.

янно происходят процессы обмена, одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, а взамен нужны новые, причем самого различного характера.

Например, знаете ли вы, что клетки крови живут от 60 до 140 дней и в течение года ваша кровь полностью обновляется около четырех раз? Также на протяжении жизни меняются и мышечные клетки.

Перестройка тканей обусловлена тем,

что вы едите, и во имя оптимального роста

тела, спортивных достижений и укрепления здоровья необходимо быть внимательным к своему рациону питания круглый год.

Четких и жестких правил относительно того, что должен есть и пить спортсмен, не существует. Тем не менее, необходимо руководствоваться некоторыми общими рекомендациями: не злоупотребляйте жирными, жареными, копченными и острыми продуктами, а также сахаром фабри-

Например, японцы придают настолько серьезное значение употреблению разнообразных блюд (в частности — овощей), что Министерство здравоохранения Японии выступило даже с рекомендацией ежедневно включать в свой рацион не менее 30 видов продуктов!

Еще два очень важных совета: сделайте над собой усилие и избавьтесь от привычки перекусить на ходу и ни в коем случае не переешьте — все это непременно поможет вам стать более здоровым и повысит продуктивность занятий!

Также хотелось бы отметить, что спортсмену желательно забыть про трехразовое питание, так как несравненно полезнее распределять пищу между 5–7 приемами в день, чем налегать на съестное, усевшись за стол трижды в день. Суть дела очень проста: в зависимости от массы вашего тела, уровня активности и особенностей метаболизма ваш организм может использовать лишь вполне определен-

◀ Помимо прекрасных вкусовых качеств, виноград также — весьма полезен для здоровья. Сегодня учёные продолжают открывать все новые и новые лечебные свойства этих уникальных ягод. В первую очередь, виноград — сильнейший антиоксидант. Помимо этого, виноград хорошо влияет на сердечно-сосудистую систему и ещё со времён Клеопатры служит прекрасным косметическим средством для омоложения кожи. В общей сложности в винограде содержится не менее 300 соединений с радиопротекторными, антицеллюлитными, бактерицидными, антиоксидантными, нейростимулирующими, тонизирующими и другими функциональными свойствами.

Открой для себя НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



SKI + BIKE = SKIKE

SKIKE – это лыжероллеры off-road нового поколения, которые позволяют кататься по бездорожью в обычной спортивной обуви. Изобретатель лыжероллеров SKIKE Отто Эдер (Австрия) дал им название, состоящее из двух слов – SKI (лыжи) и BIKE (велосипед). Колеса диаметром 15 см с пневматическими шинами позволяют уверенно передвигаться по грунтовым дорогам, тропам, травяным газонам. Тормоза оригинальной конструкции гарантируют безопасное торможение в экстренных ситуациях.

Лыжероллеры SKIKE позволяют кататься в спортивной и даже обычной повседневной обуви любого размера. Патентованная система креплений допускает подгонку под размеры с 38 по 47. Для тех, кто носит обувь меньшего размера, выпускаются специальные детские модели.



СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ 
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ



Розничная торговля в Санкт-Петербурге:

Владимирский пр., 6/1
Новосибирская ул., 2
Выборгское шоссе, 13 ТЦ "Космополис", 2 этаж

тел.: (812) 713-36-47
тел.: (812) 492-50-69
тел.: (812) 336-96-60

Оптовые поставки:
194064, Санкт-Петербург
Тихорецкий пр., дом 9, корп. 5
тел.: (812) 550 78 42
тел./факс: (812) 556 27 96
info@skiline.ru
www.skiline.ru



Чемпион мира по лыжероллерам Андрей Кукрус (№48) во время гонки с общего старта на этапе лыжероллерного Кубка мира в Ярославле.

▲ фото: Нина Бурмистрова



ЛЫЖНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ЭКИП-ЦЕНТР

www.ekip-center.ru



Чемпион мира,
призер
Олимпийских игр

**Михаил
Ботвинов:**

**«ГАРАНТИРУЮ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ПОДХОД»**

M. Botvinov

FISCHER **ATOMIC** **SALOMON** **SWIX**
ENJOY INNOVATION

Boffer **HOLMENKOL** **ski wax** **vauhti** **KV** **MAPLUS**

BRIKO **RODE** **Reu** **Ski-go** **START** **Тoko**
THE WAX & CARE COMPANY

МОСКВА: 8-я улица Текстильщиков, 13, корп. 2; т.: (495) 178-72-74;
e-mail: mos-ekip@mail.ru

ТЮМЕНЬ: ул. Республики, 171, корп. 2; т./ф.: (3452) 49-41-41

ное количество калорий, полученных с пищей. Если за один раз вы съедите слишком много, то излишние калории смогут найти себе пристанище, отложившись в виде «мертвого жира» у вас под кожей. Столь ценные углеводы, протеины и другие макро- и микроэлементы без пользы отправятся в жировые отложения...

Что такое макро- и микроэлементы? К первому виду относятся углеводы, белки, жиры и вода, а ко второму — витамины, минералы и т.п. Единицей измерения энергии является калория. Одна калория — это количество тепла, необходимое для нагрева 1 кг воды на 1°C. Большую часть энергии мы получаем из следующих питательных веществ:

- Углеводы — 4 ккал (17 кДж) на 1 г
- Белки (протеин) — 4 ккал (17 кДж) на 1 г
- Жиры — 9 ккал (37 кДж) на 1 г

Углеводы являются самым важным и самым дефицитным источником энергии для работающих мышц и для мозга. Они необходимы при любом виде физической активности. В организме человека углеводы хранятся в не-

больших количествах в виде гликогена в печени и в мышцах. Во время тренировки гликоген расходуется и вместе с жирными кислотами и глюкозой, циркулирующей в крови, используется как источник мышечной энергии. Когда запасы углеводов истощаются, организм становится не в состоянии переносить высокие нагрузки. Таким образом, углеводы являются источником энергии, лимитирующим уровень работоспособности во время тренировки. Кстати, если начать принимать углеводы в течение двух часов (в циклических видах спорта) после интенсивной физической нагрузки, когда глюкоза наиболее активно расходуется мышцами, то восстановление запасов гликогена будет максимально эффективным.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. В зависимости от расположения атомов, молекула

глюкозы может преобразовываться в другие моносахариды: например, самую сладкую из них — фруктозу (фрукты, овощи, мед) — и галактозу (молоко и молочные продукты). Глюкоза с фруктозой образуют уже более сложный углевод сахарозу, или просто, как мы его называем в быту, «сахар». Сахароза содержится в сахарном тростнике, сахарной свекле и во многих фруктах и овощах. Как уже говорилось, избыток фабричного сахара в пище нежелателен: он может привести к превышению уровня содержания холестерина и триглицеридов в крови, поэтому нужно уметь обходиться сахаром, взятым из натуральных продуктов. Прочие дисахариды, например, мальтоза, содержащаяся в пророщенной пшенице или ячмене, а также в солодовом экстракте, образуются в результате других сочетаний простых сахаров, но прежде чем всосаться в кровь, дисахариды должны быть разрушены до моносахаридов. Кстати, имейте в виду: 1 гр алкоголя содержит 7 калорий!

Сложные углеводы, или полисахариды, состоят из трех или более моносахаридных единиц и часто образуют длинные молекулярные цепи. Наиболее распространенные представители полисахаридов — крахмал (пшеница, рис, ячмень, картофель), гликоген и целлюлоза.

Как мы уже говорили, углеводы наиболее предпочтительны для организма в качестве источника энергии. Их широко используют в спортивной практике. Например, у лыжников существует такой метод подготовки к ответственным стартам, как «взрывное» насыщение углеводами». Его можно про-

извести следующим



Николай Мориллов возглавляет группу спортсменов на кроссе в рамках всероссийских летних соревнований в Дёмино. Сразу за ним — Дмитрий Пирогов.

Фото: Дмитрий Коровкин

образом: приблизительно за неделю до важных соревнований необходимо начать питаться белковой пищей (отварное мясо, сыр, творог, рыба, орехи, яйца и т.д.) и практически исключить из диеты основные поставщики энергии. Это поможет очистить организм от необходимых для нас сахаров, и он будет нуждаться в них из-за недостатка гликогена... За день до старта вы резко меняете свой рацион! На первый план выходят колорийные продукты с небольшим содержанием белков: сахар, мед, различные сладости, мармелад, варенье и т.д. Таким образом, освобожденные вами «резервуары», заполняются снизу доверху свежими углеводами, которые не успевают перерабатываться организмом. С таким запасом энергии вы выходите на старт и эффект, могу сказать на собственном опыте, довольно хороший. Сроки проведения такого «углеводного взрыва» могут варьироваться от семи до десяти дней. Тогда в зависимости от сроков углеводного голодания будут варьироваться и сроки начала потребления «сахаров». Единственное, что хотелось бы посоветовать — не проводите такие «эксперименты» над собой очень часто (максимум — 4–5 раз в год), так как организм просто-напросто может привыкнуть и эффект будет нулевым. К тому же, будьте осторожны: не исключайте углеводы из вашего рациона больше, чем на две недели — это может отрицательно сказаться на вашем здоровье. Особенно внимательно во время диеты отнеситесь к снабжению организма жидкостью, так как при потере 1 грамма гликогена вы теряете 4 грамма воды.



Последнее время много споров вызывает вопрос «что лучше: глюкоза или фруктоза?». Раньше ответ был однозначным: лучше питаться фруктозой, но сейчас специалисты в области спортивного питания не сходятся во мнении, что фруктоза действует эффективнее. Ваши мышцы извлекают энергию из нее медленнее, чем из глюкозы, и притом избыток фруктозы может привести к формированию жировых отложений, от которых особенно страдает печень, в результате — нарушение обмена веществ. Зато фруктоза значительно меньше, в отличие от глюкозы, поднимает уровень сахара в крови. Однако в этом случае может помочь инсулин, понижающий этот уровень за счет повышения усвоения глюкозы тканями. Помимо этого инсулин обладает сильнейшим анаболическим действием, повышает запасы гликогена в мышцах и в печени. Но с ним необходимо быть осторожнее, а иначе можно «заработать» диабет или резистентность к инсулину.

Белки — это наиболее распространенная после воды субстанция тела. Они представляют основу структурных элементов клеток и с ними связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению, мышление. Белки жизненно важны для создания биомолекул, таких как гормоны, дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК), которая содержит в себе генетический код человека. К белковым веществам также относится гемоглобин — переносчик кислорода в крови. Велика роль белков в обеспечении иммунитета — из них строятся иммуноглобулины. Потребность взрослого человека в белке, в среднем, составляет 0,8 г — 1,5 г на 1 кг массы тела в сутки, но для людей, занимающихся спортом, процент белковой пищи в суточном рационе должен составлять 14–15 процентов. В период скоростно-силовых тренировок — 17–18 процентов. В период наращивания мышечной массы — 18–20 процентов.

Виктор Ревин (№8) возглавляет пелетон российских лыжников на кроссе в рамках международных летних соревнований Saku Suverull в Эстонии. Позади него — Иван Алыпов (№5) и Владимир Токарев (№24).

◀ фото: Нина Бурмистрова



Хоть белки и не главный источник энергии для спортсменов, и из всех видов спорта самую маловажную роль они играют именно в циклических, достаточное присутствие протеина в организме позволяет «сэкономить» углеводы (гликоген). В то же время необходимо помнить, что при рациональном питании в организм поступает достаточное количество белка, и употребление дополнительных белковых добавок не требуется. В противном случае злоупотребление белком более 3 г на 1 кг массы тела может «посадить» печень и почки.

Жиры, или «липиды» — это вещества, которые, несмотря на всем известные отрицательные качества, должны обязательно присутствовать в рационе питания. Из-за развернувшегося вокруг жиров ажиотажа может сложиться впечатление, что их лучше вообще исключить из диеты, но хоть и злоупотреблять ими вредно (особенно спортсменам), они необходимы для поддержания здоровья. Жиры полезны по целому ряду причин. Во-первых, они являются более богатым источником энергии, чем углеводы: в грамме жиров содержится в два раза больше калорий (тем не менее, они все равно менее выгодны из-за долгой усвояемости). Во-вторых, жиры — главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию, и организм способен запасти их гораздо больше, чем гликогена. В-тре-

В организме белки представлены более чем 50 тысячами разных типов, которые в свою очередь состоят из 21 типа аминокислот. Они связаны друг с другом особым химическим соединением — так называемой пептидной связью — и хотя в природе аминокислот очень много, реально важные биологические значения для нас имеют только восемь из них. Они называются «незаменимыми», так как организм не может их синтезировать, и мы можем получить их только с пищей.

Помимо повседневных важных функций, которые выполняют аминокислоты в организме человека, для спортсменов они имеют

принципиально важное значение, так как служат источником получения энергии мышцами до и после тренировки. Полноценные белки присутствуют в пище животного происхождения (говядина, телятина, баранина, индейка, мясо домашней птицы, нежирная рыба, молоко, куры, яйца, молочные продукты и сыр). Протеин, входящий в состав растительных пищевых продуктов, как правило, беден или вообще не содержит какой-нибудь одной или нескольких незаменимых аминокислот и поэтому называется неполноценным. Помимо этого, он характеризуется самым длительным усвоением: первое место по скорости усвое-

ния белка занимает яичный и молочный белки, затем рыбный и мясной.

Хорошо сбалансированная диета должна содержать достаточное количество белков, так как они являются основным компонентом всех живых клеток.





ЦЕНА ПОБЕДЫ ИЛИ МЕНЮ ДЛЯ СУСТАВОВ!

Общепризнанный факт, что победы в спорте зависят от тренировочного процесса и от возможностей организма спортсмена. Предел спортивной работоспособности определяется сердечно-сосудистыми, респираторными и метаболическими факторами, но в большей степени — способностью тканей опорно-двигательного аппарата (ОДА) к перенесению предельных нагрузок. Ведь проблемы с опорно-двигательной системой зачастую ставят крест на спортивной карьере многих талантливых суперперспективных спортсменов. Тяжёлые травмы соединительных тканей приводят к тому, что даже при удачном лечении и реабилитации через 12 месяцев восстанавливается только 80% структурной и биохимической целостности (Лидбеттер, 2002).

В чём же основа травматизма и от чего зависят риски?

Главное — это нарушение метаболизма в соединительных тканях ОДА, что приводит к разрушению структуры коллагена — белка, который является прочной основой хрящей, связок и сухожилий. Следствие этих нарушений — подверженность травмам и хроническим деструктивным заболеваниям (артрозы). Нормальные обменные процессы очень тяжело поддерживать при постоянных физических и психоэмоциональных перегрузках. Именно поэтому в профилактической и спортивной медицине сегодня особый интерес представляет метод введения в ежедневный рацион коллагеновых пептидов, которые способствуют значительному увеличению образования физиологического коллагена и за счёт этого укрепляют хрящевые и соединительные ткани, что снижает риск трав-

матизма и восстанавливает нормальные обменные процессы в тканях ОДА.

Коллагеновые пептиды содержатся в артродиетических комплексах, которые зачастую классифицируются как хондропротекторы или спортивное питание для суставов и позвоночника. Качественные артродиетические комплексы обогащены протеогликанами, витаминами, минералами, антиоксидантами, аминокислотами, которые ускоряют восстановление функций всего организма спортсмена, нарушенных вследствие систематического переутомления.

Руководствуясь последними достижениями мировой науки, Пражский институт ревматологии разработал целый ряд препаратов для профилактики и лечения заболеваний ОДА на основе коллагена. А старейшее производство хондропротекторов и артродиетического питания — чешская фирма «ORLING» выпускает качественные коллагеносодержащие препараты под торговой маркой «GELADRINK®». С 2004 года в Россию импортируется Геладринк ПЛЮС, с 2007 года — Геладринк ФОРТЕ, с августа 2008 года — Геладринк ФАСТ. Геладринк ПЛЮС уже активно используется нашими спортивными специалистами, Геладринк ФОРТЕ и Геладринк ФАСТ также входят в спортивную медицину России. В чём же основное отличие этих видов Геладринка?

Геладринк ПЛЮС наилучшим образом отвечает всем критериям артродиетического питания, т.к. на 80% состоит из пептидного гидролизата коллагена, а также содержит в своём составе протеогликаны, минералы и витамины для стимуляции коллагенообразования в тканях суставов и позвоночника.

Геладринк ФОРТЕ оказывает мощный восстановительный эффект после повышенных нагрузок, травм и операций ОДА, также содержит пептидный гидролизат коллагена, но при этом значительно усилен содержанием глюкозамина и хондроитина (1500 мг и 800 мг соответственно), содержит босвеллин, который по праву считают одним из лучших борцов с воспалениями, а также комплекс антиоксидантов: витамин Е и селен, витамин С и марганец. Их количество в суточной дозе соответствует потребностям людей, ведущих активный образ жизни, в том числе спортсменов.

Геладринк ФАСТ (новинка) уникальный противовоспалительный хондропротектор немедленного действия, эффективно снижает болевой синдром за счёт высокого содержания босвеллина (растительное НПВС, не имеющее побочных эффектов), пептидов коллагена и антиоксидантов: витамина Е и селена, витамина С. Компоненты состава незаменимы при растяжениях и мышечном переутомлении, в периоды обострения хронических заболеваний суставов и позвоночника.

Использование артродиетических комплексов серии Геладринк позволит подготовить ОДА спортсменов к высоким физическим нагрузкам и даст шанс их суставам и сухожилиям сохранить здоровье и избежать травм.

Ну а победа... Это здоровье + воля спортсмена!

ВНИИФК провёл экспертную оценку Геладринка ПЛЮС и Геладринка ФОРТЕ и рекомендовал их для ускорения реабилитации спортсменов после перенесённых травм ОДА, связанных с повреждением хрящевой ткани и суставов, профилактики возникновения травм и коррекции частного синдрома перенапряжения ОДА.

Материал публикуется на правах рекламы

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВАШИМ СУСТАВАМ



Геладринк ФОРТЕ

КОЛЛАГЕН
ХОНДРОИТИН
ГЛЮКОЗАМИН
БОСВЕЛЛИН
СЕЛЕН

Восстанавливает подвижность после травм и операций, при деструктивных процессах в суставах



Геладринк ПЛЮС

КОЛЛАГЕН
ХОНДРОИТИН
ГЛЮКОЗАМИН
ВИТАМИНЫ
МИНЕРАЛЫ



Защищает ткани суставов и позвоночника от разрушения и стимулирует образование коллагена



Геладринк ФАСТ

КОЛЛАГЕН
БОСВЕЛЛИН
СЕЛЕН
АНТИОКСИДАНТЫ

Снижает боль, снимает воспаление при растяжениях, ушибах и обострениях

Спрашивайте препараты в аптеках Вашего города

телефон горячей линии: (495) 340-39-11
тел.(495)505-22-04, тел/факс (495)779-99-40

Пер. уд. № 77.99.23.3.У.336.1.07 от 19.01.2007 г., № 77.99.23.3.У.4667.6.08 от 05.06.2008 г.



www.geladrink.ru



тых, многие гормоны синтезируются с участием жиров. Именно поэтому жиры играют важную роль при длительных анаэробных нагрузках — здесь они являются основным источником питания мышечных клеток. Следовательно, с учетом эффективности энергообразования на марафонах предпочтительно использовать одновременно и жиры, и углеводы. Если доля жиров в питании спортсмена становится менее 15 процентов, то на 10 процентов снижается работоспособность и выносливость, повышается концентрация молочной кислоты, что приводит к быстрому утомлению, а такие минеральные вещества, как кальций и магний, не могут всасываться в пищевом тракте, что впоследствии может привести к мышечным судорогам на тренировках и соревнованиях. Также жир защищает организм от холода и служит демпфирующей подушкой.

Четвертая причина полезности жиров заключается в том, что в них содержатся жирораствори-

мые витамины — А, D, E, и К. Наконец, благодаря тому, что продвижение жиров по желудку совершается медленно, человек, съевший что-то жирное, долго испытывает сытость. Но избыток жиров вовсе не означает, что вы будете иметь больше витаминов, лучше переносить холод и лучше прыгать. Скорее, наоборот... Из-за того, что жиры медленно усваиваются, должно пройти достаточно большое количество времени до тренировки, чтобы не испытывать ощущение дискомфорта, и затем на тренировке, чтобы «включилось» жировое питание. Таким образом, физические нагрузки скорее приводят к сжиганию углеводовных запасов и практически не расходуются жировые. Если вы сожгли за тренировку 1000 Ккал, то это совсем не значит, что вы потратили такую же массу жировых калорий. Таким образом, не рекомендуется употреблять более 200 грамм и менее 30 грамм жира в сутки.

Важную роль в этом классе веществ играют ненасыщенные

жирные кислоты (растительные масла, рыбий жир, ореховое масло). В быту их можно отличить от насыщенных тем, что они не остаются твердыми при комнатной температуре (как, например, жир на ветчине, маргарин и т.п.). Целенаправленные научные исследования, проведенные за последние несколько лет, показали, что продукты питания с более высоким содержанием ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (например, омега-3, содержащиеся в рыбьем жире, а также линолевые и линоленовые кислоты) способны снизить уровень содержания холестерина и триглицеридов в вашем организме, улучшить интеллектуальные способности, понизить кровяное давление и заметно уменьшить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (также они помогают при заболеваниях суставов). Если вы будете съедать рыбу (например, скумбрию) хотя бы 2–3 раза в неделю, это значительно укрепит ваше сердце и, как показали ис-

Евгения Кравцова на лыжероллерной гонке в рамках всероссийских летних соревнований в Дёмино.

▲ Фото: Иван Исаев

следования, предостережет его от развития многих заболеваний. Кроме того, рыба — ценнейший источник протеина.

Помимо основных питательных веществ (макроэлементов), являющихся источниками энергии, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. К их числу относятся витамины и минералы. Эти вещества являются незаменимыми, так как почти не синтезируются клетками нашего организма. Известно, что при усиленных физических нагрузках потребность в витаминах и минералах возрастает. Отсюда следует, что необходимо искать дополнительные источники получения этих веществ.

Проведенные международные исследования показывают,

что у большинства спортсменов наблюдается гиповитаминоз различных незаменимых витаминов, что приводит к нарушению работоспособности и всего тренировочного процесса в целом. В большинстве случаев даже правильно подобранная спортивным врачом диета не может восполнить потребность организма в витаминах и микроэлементах, поэтому целесообразно искать дополнительные источники этих веществ. Большую роль здесь играют поливитаминные комплексы, и если вы будете употреблять хотя бы их, то это положительно скажется на ваших результатах (большинство производителей уже начали выпускать витаминные добавки с повышенными дозировками специально для тех, кто занимается спортом). Не удивляйтесь... «хотя бы» — не опечатка. Назначение витаминов — это строго индивидуальная процедура и вместо того, чтобы употреблять все витамины и минералы сразу, может быть, стоит обойтись двумя-тремя, в которых конкретный организм больше всего нуждается. Не бойтесь проконсультироваться с врачом — он никогда вам плохого не посоветует. Для человека, который ведет активный образ жизни, это вообще должно войти в правило.

Пожалуй, самая частая проблема у любого спортсмена — это мышечные судороги. Одна из причин, приводящих к ним, — нарушение снабжения организма минеральными веществами. Одним из наиболее распространенных минеральных веществ в организме является кальций. Для людей, занимающихся спортом, важно понимать, что при недостатке кальция мышцы не могут быстро и сильно сокращаться, повышается вероятность перелома костей, возникновения кровотечения при травмах. Суточная потребность в этом минерале составляет от 800 до 1200 мг в зависимости от тренировочных нагрузок, и содержится он в таких продуктах, как йогурт, кефир, творог, молоко, сыр. Надо помнить, что правильное усвоение кальция может протекать в организме с поступлением магния и фосфора.

Среди микроэлементов особую роль играет железо, абсолютно необходимое для поддержания работоспособности и являющееся одним из основных источников гемоглобина, что особенно важно для спортсменов.

Но тот факт, что железо участвует в образовании эритроцитов, не говорит о том, что его можно есть в любых количествах. Суточная потребность организма в этом микроэлементе составляет 10–20 мг в сутки, а у спортсменов — на 20 процентов больше, но перед тем, как начинать принимать железо, необходимо проконсультироваться со спортивным врачом. Бывает такое, что железа в организме много, а гемоглобин все равно не повышается. В таких случаях постоянное применение препаратов железа может привести к очень тяжелым заболеваниям, таким как гемохроматоз. А у женщин, наоборот, во время менструального цикла часто бывает железодефицитное состояние, когда дозировку железа желательнее увеличить. Только проконсультировавшись со спортивным врачом, вы сможете понять, в каких количествах вам нужно употреблять витамины и минеральные вещества, чтобы максимально помочь организму в тренировочный период и нанести минимальный ущерб для здоровья.

Отдельное внимание в спортивном питании хотелось бы уделить воде (или жидкости). Минимальное количество ее потребления в день — 2 литра, в виде минералки, соков, молока, спортивных напитков (углеводных, витаминно-минеральных). Как ни странно, именно недостаток жидкости в организме (особенно в видах спорта на выносливость, где многочасовые нагрузки приводят к потере большого количества воды) наряду с другими факторами может значительно снизить работоспособность и помешать спортсмену обрести оптимальную форму. К тому же, если вы держите диету для того, чтобы сбросить лишний вес, вам грозит еще большее обезвоживание, так что уделяйте особое внимание поддержанию водного баланса в вашем организме.

Воду вряд ли можно считать питательным веществом, поскольку она не имеет калорийной ценности. Вместе с тем, она играет вторую по значимости роль после кислорода. В организме молодого мужчины вода составляет около 60% общей массы тела, в организме женщины — 50%. Человек может выжить при потере 40% жиров, углеводов и белков, однако потеря 9–12% воды приводит к смерти.

16 МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН



НА ПРИЗ ПОЧЕТНОГО МС,
ЧЕМПИОНА СССР НА 70 КМ
Н.ЛИПАШОВА

9 марта 2009 г.
10:30

СТИЛЬ КЛАССИЧЕСКИЙ
мужчины, юниоры, допускаются
мужчины старшего возраста — 50 км
женщины, юниорки, мужчины старшего
возраста, юноши 1990-91 г.р. — 30 км
юноши и девушки 1992-93 г.р. — 20 км

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тверская область, ж.д. ст. Чуприяновка

ПРИЕМ ЗАЯВОК
НА УЧАСТИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ
тел./факс: (4822) 38-17-31, 35-56-54

ПОЧЕТНЫЙ СУДЬЯ СОРЕВНОВАНИИ — Н.ЛИПАШОВ

Компания Сноу Стар

предлагает оборудование для подготовки лыжных трасс:

▼ РЕЗАКИ ЛЫЖНИ ▼ КАТКИ-СНЕГОУКЛАДЧИКИ ▼ БОРОНЫ

Наше оборудование разработано и произведено в соответствии с самыми высокими требованиями и позволяет готовить и поддерживать лыжные трассы по стандартам FIS (Международной Федерации Лыж)

На все оборудование гарантия 5 лет

Оборудование рассчитано на использование с самым популярным в России снегоходом «Буран»

Для упрощения поставки в любую точку России все оборудование поставляется разобранном, в упакованном виде, с пошаговой инструкцией несложной сборки

▼ НАШ ФЛАГМАН — КАТОК-СНЕГОУКЛАДЧИК «SNOWROLLER»

Преимущества:

- ◆ большая ширина рабочего захвата
- ◆ не сдирает снег при малоснежье
- ◆ хорошо укладывает большие количества свежеснежавшего снега
- ◆ отлично применим на небольших горнолыжных склонах
- ◆ безопасен и прост в использовании
- ◆ экономит топливо и время



Телефон в Москве: (495) 220 6949
Электронная почта: snow-star@inbox.ru

www.snow-star.ru

Приглашаем к сотрудничеству дилеров



Вода имеет большое значение для физической деятельности:

- эритроциты переносят кислород в активные мышцы с помощью плазмы крови, которая, в основном, состоит из воды;
- питательные вещества (глюкоза, жирные кислоты и аминокислоты) также транспортируются в мышцы плазмой;
- промежуточные продукты метаболизма, покидая клетки, проникают в плазму, откуда и выводятся из организма;
- гормоны, регулирующие обменные процессы и мышечную деятельность, во время выполнения физической нагрузки транспортируются к своим мишеням плазмой крови;
- жидкости организма содержат буферные соединения, обеспечивающие нормальное рН при образовании лактата;
- вода способствует отдаче тепла, которое образуется при выполнении физической нагрузки и предохраняет, таким образом, от перегрева организма.

Даже минимальные изменения содержания воды в организме могут отрицательно повлиять на физическую деятельность, требующую проявления выносливости. Потери жидкости приводят к снижению объема плазмы. Это обуславливает снижение давления крови, что, в свою очередь, уменьшает кровоснабжение мышц и кожи. В результате этих реакций увеличивается ЧСС. Поскольку кожный кровоток ограничен, нарушается процесс теплоотдачи, и тело задерживает больше тепла. Таким образом, при обезвоживании организма более чем на 2% массы тела, ЧСС и температура тела при выполнении физической нагрузки повышаются. Если обезвоживание достигает 4–5% массы тела, способ-

Поляк Януш Крежелок «тащит» за собой россиянина Михаила Девятьярова на кроссе в рамках международных летних соревнований Saku Suverull в Эстонии.

← фото: Нина Бурмистрова

KV+
SWISS MADE

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**



ЮВЕНТА СПОРТ

Москва, ул. Максимова, 10

тел. (499) 196 04 97, 196 31 27

e-mail: sl@uventasport.ru

www.kv2.ch



Евгения Медведева на дистанции кросса в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

фото: Иван Исаев

ность выполнять продолжительную нагрузку аэробной направленности снижается на 20–30%.

В свете всего вышеизложенного становится понятно, насколько важно применять в тренировочном процессе (непосредственно во время тренировки) спортивные напитки, насыщенные углеводами и минеральными веществами. Они положительно влияют на мышечную деятельность, обеспечивая достаточное количество «топлива» для образования энергии, а также адекватное количество жидкости для осуществления регидратации. Если даже организм не требует жидкости, это не говорит о том, что он в ней не нуждается. При умеренной нагрузке в течение

одного часа у спортсмена с массой тела 70 кг при температуре воздуха 20–25 градусов потеря жидкости достигает 1,5–2 л, поэтому следует начинать пить до наступления жажды, а после тренировки или соревнований сразу выпивать еще стакан воды.

Практические советы:

- пить перед каждой тренировкой по 300–400 мл жидкости, а в процессе физической нагрузки пить, в среднем, каждые 25 минут по 30 мл.
- перед гонкой за 1 час до старта рекомендуется выпивать 400–600 мл изотонического напитка, а если за 15 минут до старта есть чувство жажды, то необходимо вы-

пить 100–200 мл гипотонического напитка (изотоник от гипотоника отличается тем, что в первом концентрация солей — такая же, как в плазме, а во втором солей меньше, чем в плазме).

С чувством жажды нельзя выходить на старт, а непосредственно во время соревнований нужно пить каждые 15–20 минут небольшими порциями по 25–30 мл.

Согласно последним исследованиям, повышение работоспособности возможно только при потреблении сахара не менее 50 г/ч. Большинство спортивных напитков содержат всего около 6–8г сахара на 100 мл. Спортс-

мену, занимающемуся циклическими видами спорта, придется выпивать около 625–833 мл таких напитков каждый час, чтобы обеспечить организм нужным количеством углеводов. Однако большинство людей во время физической нагрузки в состоянии выпивать около 270–450 мл/ч жидкости. Поэтому эффективными можно считать лишь напитки, содержащие не менее 11 г углеводов на 100 мл. С целью предотвращения гипонатриемии, характерной для людей, занимающихся циклическими видами спорта, надо применять напитки, в которых содержание натрия не менее 25 ммоль на литр. Также следует отметить, что хоть электролиты (натрий, хлорид и калий) и необходимы для обретения хорошей физической формы и поддержания работоспособности в период физической нагрузки, все же во время тренировки желательно использовать напитки с низким их содержанием, чтобы не допустить задержки моторики желудка, что, в свою очередь, может негативно сказаться на водном обмене и «подаче» углеводов.

Особенно важно уделять внимание рациональному питанию юных спортсменов. В первую очередь, эта ответственность лежит на тренерах. Учитывая тот факт, что молодой организм постоянно развивается, целесообразно, чтобы количество калорий, употребляемых с пищей, превышало энергозатраты на 15 процентов. Немаловажная роль в питании детей и подростков, занимающихся спортом, отводится белкам, которые необходимы для нормального роста и развития скоростных и силовых качеств. В рационе юных спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60 процентов. Остальные 40 процентов должны приходиться на растительные белки. Также потребность в витаминах и минеральных веществах, особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чем у их сверстников, но занимающихся спортом. Надо заметить, что несмотря на это, потребление в день 300–400 г овощей и 500 г

фруктов и ягод в большинстве случаев позволяет ликвидировать дефицит витаминов и минеральных веществ.

Что касается особенностей питания женщин-спортсменок, то потребление полноценного белка также имеет принципиальное значение. Рацион питания должен включать в себя растительные жиры, витамины А, Е, D, не менее 1500 мг кальция, 20 мг железа, 2-3 мг меди и 4-6 мг марганца в сутки. Ликвидации дефицита железа и витаминов, особенно во время менструального цикла, способствует использование рационов, обогащенных мясными продуктами, овощами, зеленью, фруктами. Необходимо употреблять мясные блюда с гарнирами из овощей, так как содержащаяся в последних аскорбиновая кислота положительно влияет на усвоение железа. Как источник кальция наиболее полезны молочные продукты. При необходимости снижения веса недопустимо использовать диеты с недостаточным количеством незаменимых питательных веществ: белков, витаминов, минералов, полиненасыщенных жирных кислот.

Большое значение в спорте имеют такие, казалось бы, обычные напитки, как кофе и зеленый чай. Кофеин, содержащийся в них, широко используется в



спортивной практике как стимулирующее нервную систему средство. Помимо этого, он играет роль диуретика (мочегонного средства), повышает активность мышечных тканей сердца, активизирует липолиз (процесс разложения жиров), а также стимулирует теплообменные процессы организма.

Исследования показали, что прием кофеина способен благоприятно сказаться на уровне спортивных достижений. Он способствует тому, что организм начинает активнее использовать в качестве энергоносителей жирные кислоты, что в результате приводит к эффекту сохранения запасов гликогена. Этот факт, несомненно, делает кофеин принципиально важным для нас, лыжников, но не надо торопиться и закупать кофе пачками... Дело в том, что

уровень жидкости, как уже было сказано выше, играет едва ли не самую главную роль для представителей видов спорта на выносливость, а мочегонное действие кофеина способно нарушить водный баланс в организме. Так что используйте его с осторожностью и лишь время от времени, когда это действительно необходимо. К тому же в результате чрезмерного употребления кофеина истощаются запасы кальция, поэтому кофеинам следует ввести в свой рацион значительное количество этого вещества. Не надо пить кофе чашками каждый

▲ Израильяне верят, что полезнее апельсина фрукта нет. На это у них есть определённые основания: апельсины полезны для пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Кроме того, апельсин нашел свое применение в стоматологии, косметологии и так называемой ароматерапии. Впечатляет также перечень витаминов и микроэлементов, которые содержатся в апельсине. Этот фрукт богат витаминами А, В1, В2, РР и микроэлементами: магнием, фосфором, натрием, калием, кальцием и железом. Но главное достоинство апельсина, как и всех цитрусовых – это витамин С. В 150 граммах апельсина содержится 80 мг аскорбиновой кислоты, которые и покрывают суточную потребность человека в этом витамине.

день, как это делают в Европе, потому что, помимо всего прочего, кофеин вызывает наркотическую зависимость. Исследователи рекомендуют 200–400 мг (3–4 чашки) кофе за час до соревнований, но при этом надо убедиться, что в вашем организме имеется достаточное количество воды! Обратите также: ученые считают, что кофеин может ослабить способности организма усваивать и использовать креатин — незаменимый помощник спринтерам.

Креатин содержится во многих продуктах питания (в основном — рыба и мясо) и синтезируется в организме человека. Креатин и креатинфосфат служат «взрывными» источниками энергии, и в результате наблюдений за их включением в ежедневный рацион питания в лыжных гонках не было зафиксировано ни малейшего улучшения результатов. Но сейчас, когда чуть ли не 50% этапов Кубка мира занимают спринтерские соревнования, и в силу своей зрелости и необычности они повсюду приобретают все большую и большую известность, креатин вызывает интерес и лыжников. В результате многих десят-

ков исследований добавок, содержащих креатин, стало очевидно, что повышение уровня силы преимущественно наблюдается в тех случаях, когда спортсмену необходимо совершить рывок, требующий мобилизации всех возможностей организма, но длящийся не более 30 секунд. Комбинированный прием креатина совместно с таким простым углеводом, как глюкоза, позволяет увеличить скорость и объем поставок креатина в мышцы. Было проверено влияние на организм раствора, содержащего 5 г креатина и 90 г глюкозы, который предлагалось пить четыре раза в день. Когда сопоставили данные результаты с теми, что были получены в процессе применения одного креатина, выяснилось, что креатин-углеводные добавки позволяют в значительно большей степени поднять уровень содержания креатина и креатинфосфата во всех видах мышц.

Что же касается зеленого чая, то, помимо содержания в нем кофеина, он еще и является мощным антиоксидантом. Длительные исследования, которые продолжают до сих пор, доказывают тот факт, что антиоксиданты облада-





ют поразительно мощной способностью укреплять здоровье. Последние научные данные свидетельствуют о том, что у людей, доживших до 100 лет, уровень антиоксидантов в крови очень высок (например, витаминов Е и С, а также бета-каротина и селена). Антиоксиданты снижают активность опасных химических соединений и нейтрализуют «свободные радикалы», неустойчивые соединения организма, которые стремятся вступить в реакцию с другими органическими веществами. Неустойчивые свободные радикалы повреждают здоровые молекулы, клеточные мембраны, кровеносную систему и нервные клетки. В современной экологической ситуации, в окружающей нас среде, которая часто загрязнена различными химическими элементами и отходами, нам крайне необходимо, чтобы уровень антиоксидантов в крови был значительно выше, чем уровень, который нам может обеспечить повседневная пища. Из фармакологических препаратов хорошим антиоксидантным действием обладают: актовегин/солкосерил, оксибутират натрия, олифен/гипоксен, цитохром С, энцефабола, убиона, альфа-токоферола ацетат, гаммалона, липоевая кислота, сукци-

нат натрия. Прием этих препаратов способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антиоксидантное и антигипоксическое действие, что особенно полезно при проведении подготовки в условиях среднегорья, повышает эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность спортсменов. Помимо зеленого чая, большое количество антиоксидантов содержат такие растения, как черника, свежие овощи и фрукты, виноградные косточки, пророщенные зерна и целая группа трав. Вообще, надо сказать, что все травы в буквальном смысле переполнены антиоксидантами. Растения целыми днями неподвижно пребывают на солнце и поглощают ультрафиолетовые лучи, которые способствуют формированию свободных радикалов, а антиоксиданты служат для их «обезвреживания».

Итак, подведем черту... Четких правил относительно того, что должен есть и пить спортсмен, не существует. Тем не менее, необходимо руководствоваться некоторыми общими рекомендациями: не злоупотребляйте жирными, острыми, жареными, солеными и копчеными продуктами, чтобы уменьшить нагрузку на печень, которая

и так страдает у лыжника из-за длительных нагрузок. Очень хороши нежирный творог, овсяная каша с различными наполнителями. Особенно полезны курага, урюк, изюм, содержащие большие количества калия, необходимого для работы мышцы сердца. Можно рекомендовать мед с различными орехами, черную смородину, красный сладкий перец, детское молочное питание. Необходимо использовать витаминно-минеральные комплексы, но подбор их должен осуществляться строго индивидуально. Разнообразьте свой рацион широким спектром здоровой пищи — у вас будет больше шансов обеспечить адекватную «подпитку» организма важнейшими питательными веществами.

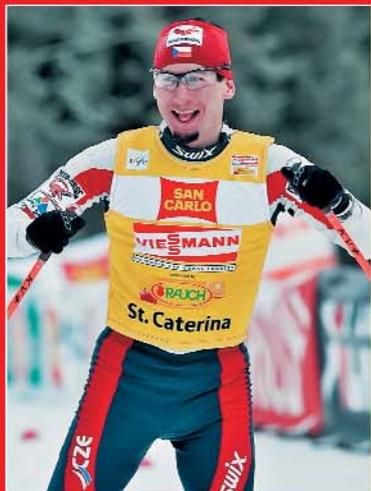
Нельзя подвергать свой организм обезвоживанию — потери жидкости должны постоянно компенсироваться. Принципиально важно составить график потребления жидкости на дистанции и стараться пить еще до наступления жажды. Если ваш график не совпадает с размещением пунктов питания, то следует позаботиться о том, чтобы можно было попить в тех местах, где вам удобно. Еще два очень важных совета: сделайте над собой усилие и избавьтесь от привычки перекусить на ходу и ни

▲ Вода — самое важное вещество для человека, как и для любых других живых существ. Это матрица жизни, основа обмена веществ. Вода регулирует жизненные процессы, поэтому во время тренировок всегда необходимо следить за тем, чтобы чувство жажды не возникало на длительный период.

в коем случае не переадайте — все это непременно поможет вам стать более здоровым и повысить продуктивность занятий!

Профессионалы в области спортивного питания сходятся во мнении, что спортсменам (в видах спорта на выносливость) необходимо уделять особое внимание тому, чтобы в их рационе значительное место занимали углеводы — важнейший источник энергии для организма. Также следует внимательно следить за тем, чтобы в организме постоянно присутствовало необходимое количество жидкости. В процессе тренировки спортсменам рекомендуется пить специальные напитки — изотоники, поддерживающие необходимый уровень жидкости и углеводов. Самое главное — рациональное питание! Запомните эту заповедь, и помимо большого шага вперед в вашем результате, вы еще окажете и неоценимую услугу своему здоровью.

KV2+
SWISS MADE



**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**



ЮВЕНТА СПОРТ

Москва, ул. Максимова, 10

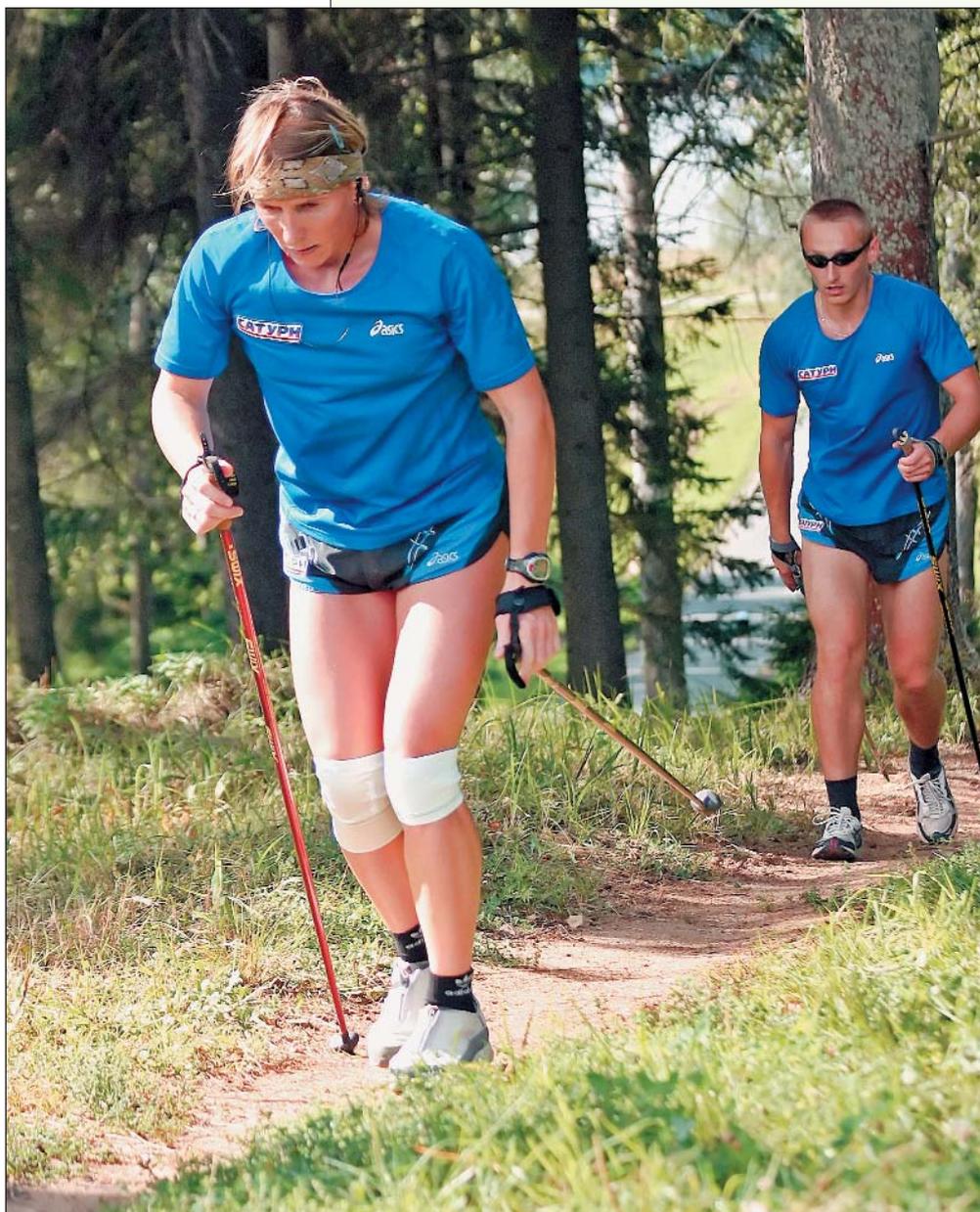
тел. (499) 196 04 97, 196 31 27

e-mail: sl@uventasport.ru

www.kv2.ch

Ольга Завьялова и Николай Фокин, трагически погибший в автокатастрофе 10 сентября 2006 года, на имитационной тренировке в Дёмино.

← фото: Иван Исаев



Если правила спортивного питания станут вашей привычкой, войдут в вашу плоть и кровь, вы будете сосредоточено, «по правилам» питаться протеинами и углеводами и избегать значительных источников жиров, ваша результативность непременно возрастет. Конечно, не стоит терзать себя, если вы не удержались от того, что смазали салат майонезом или полили мясо жирным соусом или кетчупом, во всяком случае, пока это не стало нормой для вас. Однако постарайтесь постоянно помнить, что не терять контроль над своими пищевыми пристрастиями и привычками, особенно накануне и во время соревнований, — дело исключительной важности. Будьте здоровы! Успехов на лыжне!



Р.Максимов

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Михаил Дьяконов,

автор «Фитнес учебника» (в соавторстве с Натальей Ким) и ряда статей для различных изданий по теме спортивного питания (личный сайт www.dyakonov.ru):

В статье очень грамотно описаны некоторые устоявшиеся заблуждения — например, мнение, заключающееся в том, что, соблюдая спортивную диету в течение нескольких недель перед ответственными соревнованиями, вы сможете обрести хорошую форму.

Очень важна, на мой взгляд, информация о нескольких различающемся действии на организм

глюкозы и фруктозы — это может иметь высокое практическое значение при выборе специализированных пищевых продуктов. Не совсем понятно, о каком инсулине и его применении в спортивной практике идет речь. Искренне надеюсь, что не о фармакологическом препарате!

Прием белка, эквивалентный в статье в период наращивания мышечной массы 18–20 процен-

там, может оказаться недостаточным. Стоит также учесть, что современные протеиновые смеси из белка молочной сыворотки обладают более высокой биологической ценностью и быстрым усвоением, чем яичный белок. А вот теория о злоупотреблении белком (более 3 г на 1 кг массы тела) не имеет реальных научных подтверждений. Более того, многолетний опыт наблюдения за силовыми атлетами (бодибилдинг, пауэрлифтинг) свидетельствует о том, что избыток белка в питании не приводит к заметным негативным последствиям для здоровья.

Очень актуальна тема необходимости приема витаминно-минеральных комплексов! Действительно, даже правильно подобранная спортивным врачом диета не может восполнить потребность организма в витаминах и микроэлементах, поэтому целесообразно искать дополнительные источники этих веществ.

Что же касается креатина, то стоит учесть, что индустрия специализированных пищевых продуктов сегодня предлагает большое количество различных его форм выпуска (креатин цитрат, креатин малат, креатин тартрат, креатин фосфат, креатин — глютамин — таурин, креатин ангидроус, магниевый креатин, креатин сложный эфир, креатин титрат, креатин продолжительного действия и другие), которые несколько отличаются по своему действию. На сегодняшний день самая последняя разработка в области креатиновых добавок — это креатин сложный эфир этил гидрохлорид (иными словами алкоголь и кислота). Этот высоко технологический креатин был разработан учеными медицинского центра университета Небраски (Омаха, Небраска) с целью увеличения его биологической ценности. Присоединенная к креатину группа эфиров позволяет ему легче проходить сквозь мембраны клеток мышц и кишечника. Теоретически это вещество должно легче усваиваться организмом и лучше поглощаться клетками, чем другие формы креатина.

KV2+
SWISS MADE

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**



ЮВЕНТА СПОРТ
Москва, ул. Максимова, 10
тел. (499) 196 04 97, 196 31 27
e-mail: sl@uventasport.ru

www.kv2.ch





Александр ВЕРТЫШЕВ,

один из постоянных авторов журнала «Лыжный спорт», программист, лыжник-любитель, увлекающийся изучением спортивной научно-методической литературы:

Правильное питание может не только помочь восстанавливать организм после тренировок, но иногда и предотвратить или ослабить патологические состояния. Например, для спортсменов циклических видов спорта очень важно соблюдать нормы потребления белков — не менее 1,5 гр на 1 кг веса в сутки. Дело в том, что в условиях двух-трехразовых тренировок суточный расход гликогена превышает скорость его ресинтеза. Поэтому запасы его постепенно падают. Повышается вероятность попадания в часто повторяющиеся состояния гипогликемии (снижение уровня глюкозы в крови до 3.3–3.9 ммоль/литр и ниже, связанное с истощением запасов углеводов в мышцах и печени). При этом у спортсмена на несколько часов повышается уровень кортизола, на восстановление гликогена после тренировки начинают использоваться белки, точнее аминокислоты, даже несмотря на то, что во время трени-

ровки и после нее спортсмен употребляет достаточное количество углеводов. И если спортсмен потребляет менее 1,5 грамма на кг веса белков в сутки, то он попадает в катаболическое состояние, его мышцы начинают разрушаться. Кроме того, если состояние гипогликемии повторяется часто, примерно раз в день, то это быстро приводит к развитию синдрома перетренированности. Лучше не допускать такого развития событий, принимать углеводы во время тренировки, обеспечивать необходимое содержание полноценных белков в диете. Поэтому от организации питания в условиях сборов зависит их успешность. Часто приходится готовить еду самим, или еда в столовых не слишком качественная по составу. Поэтому можно возить с собой на сборы белковое (или белково-углеводное) спортивное питание, желательно сертифицированное, чтобы исключить содержание в нем запрещенных добавок.



Александр СОРОКИН,

руководитель центра спортивного питания и лабораторного мониторинга ВНИИФК:

Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что в современной жизни с ее интенсивными психологическими и физическими нагрузками вопросы рационального питания приобретают особое значение. Рациональное питание и общепризнанные принципы здорового питания лежат в основе стратегии питания для повышения работоспособности, ускорения процессов восстановления, укрепления иммунитета, поддержания оптимального веса и состава тела.

Как же выглядит это на практике? Грамотно и одновременно вкусно питаться по сути очень просто: самое главное соблюдать разнообразие и умеренность. Полноценное питание — значит полное снабжение организма всеми жизненно необходимыми питательными веществами от витамина А до микроэлемента цинка. Полноценное питание — это вопрос грамотного выбора пищевых продуктов и их сочетаемость. Мы потребляем не изолированный витамин А, холестерин, жир и натрий, а продукты питания, которые содержат эти пищевые единицы как свои составляющие. Никакие пищевые продукты в отдельности не могут предоставлять все необходимые питательные вещества. Однако не существует также никаких

Михаил Иванов на силовой тренировке в Центре отдыха и здоровья «Демино» в августе 2005 года. Впереди — Туринская Олимпиада — последний (как, наверное, решил сам для себя Михаил) шанс снова подняться на Олимп...

← фото: И1ван Исаев

Лыжи, ботинки, палки, крепления, аксессуары

Спецпредложение для спортсменов



Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров



сотовый клин, ультралегкий вес, быстрый высокомолекулярный полиэтилен P-TEX 2000

KARJALA

Товар сертифицирован

Москва: (495) 963-40-79
Новосибирск: (383) 227-19-06
Екатеринбург: (343) 381-88-48

www.KARJALA-ski.ru



продуктов питания, которые бы приносили либо только пользу, либо только вред. Поэтому ключ к правильному питанию всегда лежит в соответствующем количестве и комбинации продуктов.

А если мы говорили о полноценном питании, то это не только обычные продукты, но и специализированные.

Но прежде чем вы задумаетесь о специальном питании и дополнительном снабжении определенными питательными веществами, вы должны понимать, что сбалансированное основное питание очень важно для жизни. Это залог вашего здоровья и благополучия!

С обычным питанием мы потребляем различные вещества, которые:

- снабжают организм энергией,
- используются в качестве строительного материала нашего тела, способствуют развитию организма,
- регулируют важнейшие процессы обмена энергии и питательных веществ, а также
- защищают наше здоровье.

Кроме того, для всех рекомендации по продуктам питания, то есть так называемая пирамида питания, является основой здоровья, хорошего настроения и работоспособности.

Основным фундаментом служат поставщики углеводов, такие как зерновые и картофель, далее следует большой сегмент из овощей и фруктов — то есть то, что мы должны ежедневно потреблять пять раз в день. Далее следуют белковые продукты животного происхождения, две группы продуктов, состоящих, соответственно, из молока и молочных продуктов, а также из мяса, рыбы и яиц. И завершают пирамиду, наконец, те продукты, которые мы можем потреблять лишь в малых количествах или наслаждаться ими при случае: столовые жиры, сладости и алкогольные напитки. Положив руку на сердце, скажите самому себе, так ли вы питаетесь?

Специализированные же продукты в первую очередь являются продуктами, способными восполнить недостаток определенных питательных веществ в

организме, и являются желательным дополнением к обычному питанию. Тем же, кто решил заняться укреплением мышц или уничтожением жира, без специализированных продуктов вообще ничего сделать не удастся.

При строительстве мускулатуры человек должен тренироваться, а потребляемое количество калорий должно компенсировать энергозатраты. В этой связи часто говорится о проблеме, называемой «недостаток времени». Это означает, что на основе имеющегося в распоряжении времени и объема нагрузки на тренировке не всегда возможно принимать адекватное количество калорий.

Если же вы хотите избавиться от жира, снабжение калориями должно быть снижено. Чтобы во время диеты сжигался жир, а не мышечная масса, организму необходимо поставлять белок в достаточном количестве и по возможности ограничить потребляемый жир. В этом случае концентрации белка поставляют ценный протеин. Кроме того, вам предлагаются разные альтернативы обезжиренному творогу или куриному филе. Определенные добавки, как например, L-карнитин, КЛК (кньюжированная линолевая кислота), экстракты растений могут дополнительно способствовать распаду жира. Важно помнить, что это продукты питания, а не лекарственные препараты.

При этом:

- питание может быть целенаправленно улучшено за счет специализированных продуктов. При подборе легко учитывать индивидуальные особенности человека
- специализированные продукты не содержат добавок, затрудняющих обмен веществ, таких как, например, насыщенные жирные кислоты, холестерин и пурин мочевой кислоты, которые содержатся во многих богатых белком продуктах. Они могут потребляться в качестве замены отдельных жиросодержащих продуктов
- специализированные продукты разнообразны и практичны
- Вы простым способом получаете необходимые питательные вещества.

Хотелось бы отметить, что более подробные индивидуальные консультации по составлению оптимального рациона питания вы всегда можете получить у нас в институте. Контактная информация — на сайте ВНИИФК www.vniifk.ru.

Virpi Kuitunen (№9) во главе пелетона лыжников на кроссе в рамках международных летних соревнований Saku Suverull в Эстонии.

Фото: Нина Бурмистрова

KV+
SWISS MADE

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**



ЮВЕНТА СПОРТ

Москва, ул. Максимова, 10

тел. (499) 196 04 97, 196 31 27

e-mail: sl@uventasport.ru

www.kv2.ch

САМОДЕЛЬНАЯ ТЕЛЕЖКА

ДЕДА ИВАНОВА

Два года назад, в 35-м номере «Л.С.», мы рассказали вам о 45-летнем «деде» Сергее Иванове, который, несмотря на свой возраст, семью и занятость на работе, два раза становился призёром престижного Токсовского марафона, а также много раз финишировал в числе лидеров на крупнейших международных марафонских гонках. Для тех, кто не помнит, приведём несколько фактов о нашем «герое»: Сергей Иванов является техническим директором мебельной компании «Office Solutions», уже воспитывает внука Андрея и при этом успеваешь тренироваться три раза в день... В своём интервью журналу «Лыжный спорт» в 2006 году «дед Иванов» сказал, что после неудачного 81-го места на Vasaloppet он поставил перед собой цель попасть в сорок лучших в следующий раз, для чего установил у себя на балконе собственноручно сделанный тренажёр для тренировки рук и плечевого пояса. В этом номере мы попросили Сергея рассказать читателям нашего журнала о своём чудо-изобретении, которое помогло ему взять реванш и занять высокое 37-е место на очередной Королевской гонке в Швеции.



Идея сделать тележку возникла после появления желаний нормально пробежать, а не доехать, Королевскую гонку. Начитавшись разных зарубежных статей про то, что Васалоппет преодолевают практически «на руках», я подумал, что было бы хорошо иметь под боком максимально приближенный к боевым условиям тренажёр для подготовки. Использовать роллеры для силовой подготовки не представляется возможным по причине отсутствия рядом лыжероллерных трасс, а на машине на тренировку особо не наездишься. Да и работать приходится, мы же ведь не профессионалы... Это и послужило главным толчком для изготовления тележки.

В Интернете частенько упоминались всевозможные тележки на основе шведских стенок,

гимнастических скамеек, старых лыжероллеров в качестве тележек и прочее. Подумал, взял чистый лист бумаги, карандаш и сделал эскиз. Потом пошёл на строительный рынок покупать брусья и доски. Основная проблема была заточить трёхметровые заготовки на шестой этаж. В лифт не лезут, по лестнице тоже со скрипом пролезают. Деваться некуда — заточил. А дальше всё просто — пила, шуруповёрт... Всё готово.

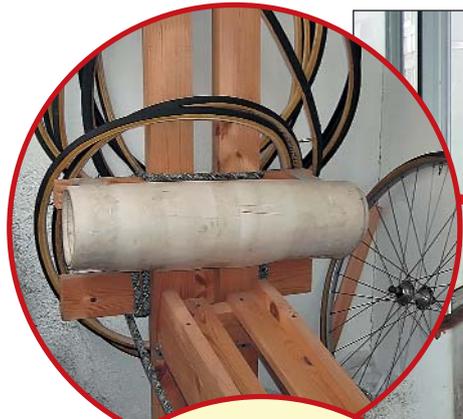
Встал вопрос — как регулировать степень нагрузки. Естественно, меняя угол наклона. Но шведской стенки нет, ступеней тоже нет. Выход найден был очень просто: купил обычные дверные петли, прикрутил на разных уровнях, рельсы перестегиваются с одного уровня на другой как обычная навесная дверь на петлях. Снял — надел.

А дальше — только тренируйся, вот она, телега, под боком. После тренировки — на телегу. Леня разбирает — на телегу. Реклама во время фильма — на телегу. Свободная минута — на телегу. Методика простая: 2-5 серий, но не более 50 раз за один подход. Если выдерживаю 5 серий по 50 раз — нужно перевешивать на следующий уровень. Всё. Очень хорошее дополнение к основным тренировкам! Но самое главное — вот она, «родная», под боком.

Ну и результаты Королевской гонки не заставили себя долго ждать. Проблем с прессом и верхним плечевым поясом не испытывал. После финиша возникли мысли: почему 90 км, а не 120? Силы ещё есть.

2005 (45 лет) — 81 место;
2006 (46 лет) — 37 место.

Можно быть и ближе, но для этого нужна команда и кормильцы, которые помогут. Вставить в три утра, ехать в автобусе на старт, в автобусе же мазать одну пару лыж, кормиться на общественных заправках — всё это не очень способствует спортивному результату. Ветерану-любителю одному бороться с профессиональными командами, где учтены любые мелочи от подбора мази до питания и транспорта —



просто нереально.

Думаю, что мне очень повезло, и свою определённую роль в этом сыграла тележка. «Телега, если она рядом — всегда приятно».

Сергей ИВАНОВ



Этот тренажёр состоит из самой тележки и конструкции, по которой эта тележка катается. С верхней части конструкции свисают верёвки с петлями на концах, которые имитируют лыжные темляки. Тележка ставится на «рельсы», спортсмен ложится сверху на живот или на спину, хватается за верёвки и подтягивает себя вверх к белому валику поролона, сделанному для того, чтобы не биться головой о деревянную конструкцию. В зависимости от того, в каком положении — согнутом или прямом, на животе или на спине, влево-вправо или вверх-вниз — работают руки, нагружаются разные группы мышц, но всегда работают спина и плечевой пояс, которые необходимы лыжникам.

▲ фото: Сергей Иванов

Покупаются:

- 1) Брус 40 x 40 x 3000 — 2 шт.
- 2) Брус 40 x 100 x 3000 — 3 шт. (два бруса для рельс и один — для вертикального упора и поперечин)
- 3) Доска 20 x 100 x 3000 — 3 шт. (две доски для рельс и одна — для тележки и планок жёсткости внизу)
- 4) Петли дверные — 6 шт.
- 5) Колесо с кронштейном в сборе — 4 шт.
- 6) Верёвка капроновая (чем толще, тем лучше) — 4 метра.

Сначала собираются два рельса, а затем нужно изготовить тележку. Ширина её должна быть такой, чтобы лёжа на ней руки могли свободно двигаться по сторонам. Между собой рельсы нужно скрепить на расстоянии X так, чтобы тележка свободно, без сильного перекаса, перемещалась по рельсам.

Далее собирается вертикальный упор. Конструкция может быть произвольной. Закрепляем дверные петли на рельсовой системе. Ответные части петель располагаем на вертикальном упоре так, чтобы можно было свободно снимать-одевать. Теперь добавляем две планки слева и справа внизу для обеспечения жёсткости конструкции (для предотвращения складывания системы при работе). Если вертикальный упор жёстко прикрепить к стене, то эти планки не нужны.

Предназначение тренажёра — проработка тех мышечных групп, которые главенствуют при одновременных ходах, поэтому сильного разнообразия упражнений нет. Всё-таки это тренажёр для специальной силовой подготовки, а не для ОФП.

Основное упражнение — работа лежа на животе, лицом вниз. Ноги выпрямлены или согнуты в коленях. Рекомендую делать 2-5 серий по 50 раз через 1 минуту отдыха. Нагрузка изменяется числом серий и углом наклона рельс. Дополнительное упражнение — работа сидя на телеге лицом к верхней части тренажёра, корпус вертикально. Рекомендую делать 1-3 серии «до упора». Это непростое упражнение, но зато мышцы прорабатываются идеально.

MAPLUS
The Wax Revolution

Лыжные смазки для беговых и горных лыж

Лыжероллеры для соревнований и тренировок

ski way
HIGH TECHNOLOGY IN SKIROLL

Официальный дистрибьютер **Ma Ski Sport** тел.: (495) 225-95-69
www.maskisport.ru

ОТ «Л.С.»:

В этом номере журнала «Лыжный спорт» мы представляем вашему вниманию первую часть доклада «Использование современных научных данных в спортивной тренировке на примере практической работы в СДЮСШОР», авторами которого являются Андрей Кылосов, тренер череповецкой СДЮСШОР №2, аспирант ЯГПУ, и Александр Вертышев, постоянный автор журнала «Л.С.», специализирующийся на статьях по спортивной физиологии. Доклад был впервые зачитан в лыжном центре «Истина» 21 апреля 2008 года на семинаре для тренеров по лыжным гонкам, главной темой которого были методики тренировок лыжников-гонщиков. На повестке дня также были доклады заслуженного тренера России Валентина Самохина («Обоснование принципов планирования тренировки квалифицированных лыжников») и Вадима Дорофеева («Приборы контроля нагрузки в спорте на примере оборудования Garmin»). Доклад В.Самохина доступен на официальном сайте ФЛГ ХМАО-Югры по адресу http://ski-ugra.ru/files/samohin_semenar.doc, а доклад А.Вертышева и А.Кылосова, ввиду большого объема, мы разделили на три части и опубликуем в трёх номерах журнала «Л.С.».

Из личного архива автора



ДОКЛАД НА СЕМИНАРЕ В ЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ «ИСТИНА»

Два года назад в 36-м номере журнала «Лыжный спорт» за 2006 год была опубликована статья Андрея Кылосова, тренера СДЮСШОР №2 из Череповца, о начале исследовательской работы с применением небольшого набора оборудования для тестирования спортсменов. В рамках этой работы мы просеивали сотни, если не тысячи, современных зарубежных научных статей, вплоть до самых свежих. (Обычно в открытом доступе они появляются через год после опубликования. — Прим. автора). Также мы общались с отечественными учеными, и переписывались по некоторым вопросам с зарубежными. Найденные в литературе физиологические зависимости и эффекты, многие из которых были описаны только в последние годы, мы пытались пощупать и применить в практической тренировочной работе, фиксируя при этом изменение состояния спортсменов по всем доступным нам для измерения физиологическим параметрам. Мы тестировали спортсменов практически после каждого сбора, а иногда и чаще, когда вставала задача посмотреть быстро меняющиеся показатели. Теперь, когда мы уже набрали достаточное количество шишек, а также получили отрицательный и положительный опыт, можно поделиться тем интересным, что обнаружилось. Хотя на данный момент пришло понимание того, что эта работа находится в самом начале своего пути...

Первое, что бросается в глаза при ознакомлении с текущим состоянием науки, это фантастический прогресс в методах исследований, глубине и детальности проникновения в тайны функционирования живых организмов. Открыто множество физиологических эффектов, которые позволяют по-новому взглянуть на известные средства и методы тренировок. К сожалению, многократно возросла и сложность, и объёмы научной информации, а исследовательская аппаратура достигла не только впечатляющих возможностей, но и не менее впечатляющей цены. Казалось бы, это дополнительно углубляет пропасть между наукой и практикой, и затрудняет применение новых знаний. На самом деле, многие сложные вещи можно контролировать на относительно простом оборудовании по несколь-

ким косвенным признакам. Но самое главное, что при этом можно получить численные оценки. Их можно использовать для анализа и управления тренировочным процессом.

Поясню. Когда мы думаем в привычных понятиях: база, скоростная выносливость, общая выносливость, то мы не имеем их численных оценок. В каких единицах измерить базу, в каких — скоростную выносливость? А когда нет системы объективных численных оценок, то очень трудно, невозможно объективно оценивать изменения в ходе тренировочного процесса. Облегчает дело то, что за этими привычными понятиями скрываются вполне измеряемые физиологические показатели, точнее набор показателей. Их может быть довольно много, они могут зависеть друг от друга, это не страшно. Научившись их ин-

терпретировать, можно находить истинные причины наблюдаемых на практике явлений, которые часто приписываются совсем не тем механизмам, от которых они на самом деле зависят. Имея численные оценки, можно сравнивать ход тренировочного процесса в разное время, сравнивать спортсменов между собой, отслеживать индивидуальные реакции на нагрузки. Сначала мы расскажем о проведённой работе, а во второй части расскажем о некоторых физиологических эффектах, и о том, как можно увидеть их проявления на примерах из нашей практики.

ОПИСАНИЕ ПРОШЕДШИХ СЕЗОНОВ И ПРОВЕДЁННОЙ РАБОТЫ

Сначала прописные истины: если не рассматривать технику спортсмена, то результат зависит от мощности, которую он может поддерживать на дистанции, если быть точнее, то мощности, отнесённой к весу спортсмена. Если бы лыжники бегали по равнине, то для дистанций свыше 10 километров эта мощность была бы чуть-чуть выше АНП, практически равна мощности АНП с учётом погрешности измерений. С учётом рельефа, конечно, мощность, развиваемая на подъёмах, заведомо выше АНП. Зато потом, например, на спуске, мощность становится практически равной нулю. Поэтому, в среднем, можно ориентироваться на мощность АНП как показатель класса спортсмена. Как правило, из лабораторных показателей именно АНП демонстрирует наилучшую корреляцию с результатом в различных циклических видах спорта. (Например, наибольшее значение коэффициента корреляции с результатами разделок на Тур де Франс было у показателя мощности АНП. — Прим. автора).

Мощность АНП зависит, с одной стороны, от готовности мышц, от их способности потреблять кислород, а также от их способности быстро избавляться от лактата и закисления. С другой стороны, производительность мышц может ограничивать недостаточная доставка кислорода. То есть общая производительность зависит от способностей мышц потреблять кислород и от системы его доставки — сердечно-сосудистой системы. Если эти два компонента соответствуют друг другу, то организм функционирует оптимально. Если нет, то можно определить слабое звено и принять меры по его усилению.

Мы пытались научиться измерять необходимые физиологические параметры, на их основе определять слабые места спортсменов, и пробовать их исправить.

■ ПЕРВЫЙ СЕЗОН: 2005–2006 гг.

В первом сезоне наблюдений ничего не меняли в подготовке, тестировали почти после каждого сбора, не реже раза в месяц. Набирали данные, чтобы иметь отправную точку для последующих изменений тренировочного процесса. Процесс тестирования аналогичен проводимому у В.Н.Селуянова, заведующего лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации РГУФК, за исключением того, что мы не проводим антропометрическое обследование и из-за недостатка времени тестируем только ноги. Типичные данные тестирования представлены на рисунке 1.

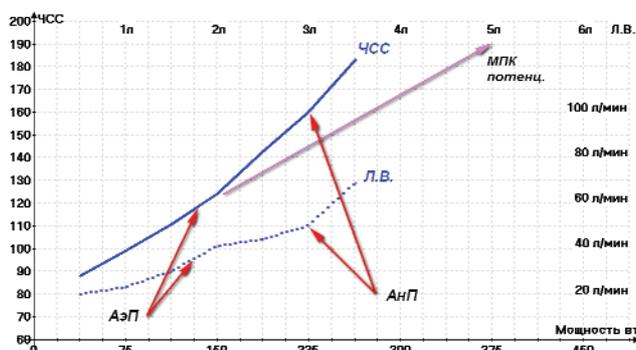


Рисунок 1. Типичные данные тестирования. Графики ЧСС и ЛВ, зависящие от мощности выполняемой работы.

По поведению (перегибам) графиков «ЧСС-мощность» и лёгочная вентиляция, «ЛВ-мощность», можно определить аэробный (АЭП) и анаэробный (АНП) пороги. Также можно путём экстраполяции (в данном случае продолжения начального отрезка графика ЧСС до ЧСС 190 ударов в минуту. — Прим. автора) получить оценку МПК потенциального (МПК потенциальное — это МПК, которое мог бы показать человек при условии, что у него работающие мышцы все окислительные. Этот показатель служит для оценки возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) по доставке кислорода. — Прим. автора). При тестировании на велоэргометре каждые 75 Вт мощности соответствуют потреблению кислорода 1 литр в минуту. Если спортсмен на АНП выкрутил мощность 225 Вт, то его потребление кислорода на этой мощности соответствует 3 литрам в минуту. Приведённый график — график реального тестирования, но он очень прост для анализа. Чаше графики получаются гораздо сложнее для интерпретации, но это отдельная большая тема.

Когда нужно сравнить физиологические показатели спортсмена на большом отрезке времени или сравнить разных спортсменов между собой, то лучше использовать не абсолютные значения мощности, а значения мощности, отнесённые к весу спортсмена. На рисунке 2 показаны графики тестирования трёх человек в абсолютных значениях.

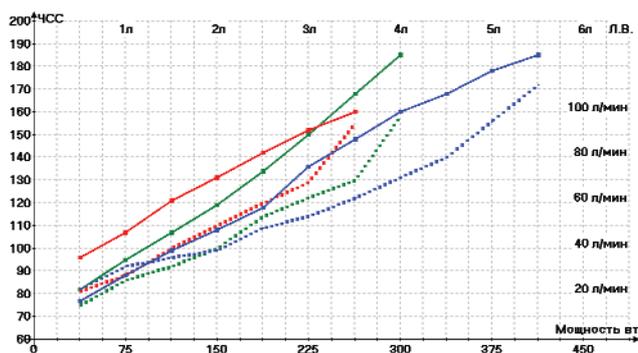


Рисунок 2. Сравнительные данные тестирования трёх спортсменов в абсолютных величинах мощности. Сплошные линии — графики ЧСС. Пунктирные линии — графики ЛВ.

«Синий» спортсмен выглядит намного сильнее «зелёного» и «красного». У него и график ЧСС значительно ниже, и значение АНП существенно выше.

Теперь смотрим на показатели тех же спортсменов, отнесённые к их собственному весу.

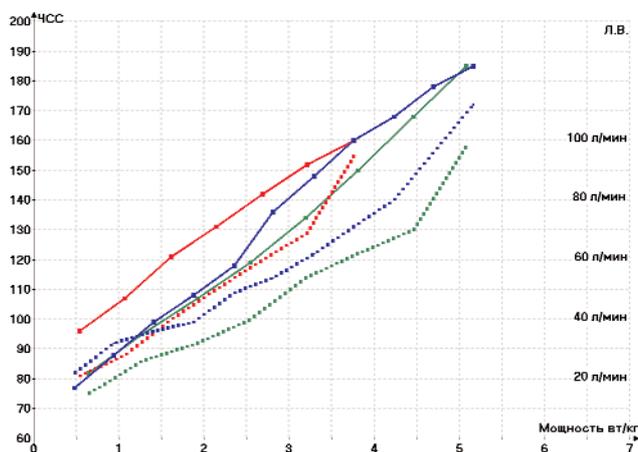


Рисунок 3. Сравнительные данные тестирования трёх спортсменов в относительных величинах (мощность на 1 кг веса) существенно отличаются от предыдущего рисунка, и дают возможность их реальной оценки относительно друг друга.

Здесь мы видим, что на самом деле лучше выглядит «зелёный» спортсмен, а «красный» выглядит ещё хуже по АНП. Но если продолжить красный график ЧСС до высокой мощности, то мы видим, что по

СОКРАЩЕНИЯ И ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В СТАТЬЕ

- **АнП** — анаэробный порог (или порог анаэробного обмена). При превышении скорости (мощности) АнП начинается некомпенсированное накопление лактата в организме. Обычно АнП характеризуется достижением концентрации лактата в крови 4 ммоль/л.
- **АэП** — аэробный порог. При скорости (мощности) ниже и равной скорости АэП работают только окислительные мышечные волокна.
- **Лактат** — конечный продукт гликолиза, который образуется в организме в результате восстановления пируватной кислоты (пирувата) в анаэробных условиях. Лактат является показателем эффективности снабжения тканей кислородом и повышается по мере увеличения физической нагрузки, поэтому определение его уровня позволяет косвенно оценить интенсивность анаэробных процессов.
- **ГМВ** — гликолитические мышечные волокна. Мышечные клетки, в которых большая часть энергии для сокращения вырабатывается гликолитическим путем, без потребления кислорода.
- **ЛВ** — легочная вентиляция. Объем воздуха в литрах, проходящего через легкие за определенный промежуток времени, например, за 1 минуту. В покое примерно 7-8 л/мин, при повышении нагрузки может достигать 120 л/мин и более.
- **МАМ** — максимальная алактатная мощность. Это пиковая мощность, которую может развить человек на коротком отрезке времени — не более 6 секунд.
- **МПК** — максимальное потребление кислорода.
- **рН** — водородный показатель, мера концентрации ионов водорода в растворе, количественно выражающая его кислотность. В кислых растворах $pH < 7$, для щелочных растворов $pH > 7$, pH нейтральных растворов равен 7.
- **PWC170** — аббревиатура, обозначающая общепринятый физиологический показатель — мощность работы при пульсе 170 уд/мин.
- **ССС** — сердечно-сосудистая система.
- **УО** — ударный объем сердца. Характеризует объем крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение. У элитных спортсменов под нагрузкой может достигать 200 мл и более.
- **ЧСС** — частота сердечных сокращений.

состоянию **ССС «красный»** спортсмен будет выглядеть предпочтительнее остальных на соревновательной мощности.

Пару слов об определении АнП по поведению лёгочной вентиляции. Обычно принято определять АнП по достижению концентрации лактата в крови значения 4 ммоль/л. Но с результатом больше связана максимальная мощность, при которой у спортсмена не происходит накопление лактата, когда весь лактат, выведенный из мышц, успевает переработаться сердцем и соседними мышцами, имеющими высокую окислительную способность. Если превысить эту мощность, то скорость образования лактата превысит скорость его утилизации, и он начнёт накапливаться. Так вот это максимальное равновесное состояние не обязательно наступает при концентрации лактата ровно 4 ммоль/л. У разных спортсменов оно может соответствовать значениям от 3.3 до 5 ммоль/л. Лёгочная вентиляция в основном зависит от концентрации углекислого газа, CO_2 , в крови, а также от pH крови — её закисленности. Причём к последнему параметру ЛВ очень чувствительна. Поэтому снижение pH крови при превышении мощности равновесного состояния значительно увеличивает лёгочную вентиляцию. Кроме этого, после АнП значительно увеличивается концентрация CO_2 в крови. Поэтому с помощью графика ЛВ, меняющего характер повышения после прохождения равновесного состояния, мы измеряем мощность этого равновесного состояния (lactate steady-state), и оно не обязательно будет соответствовать уровню лактата 4 ммоль/л.

Ещё одно замечание: определять АнП по ЧСС в ходе тренировки не очень корректно, так как возможны ошибки.

Первый пример:

Мне рассказывал один спортсмен, мастер спорта, что одно время ему написали план на сбор, который должен был включать много тренировок на АнП. Его протестировали, определили ЧСС АнП, для того, чтобы использовать её как ориентир на сборе. Так вот, если в начале сбора спортсмен спокойно выполнял установку, то к концу сбора ему было очень тяжело выдержи-

*вать тренировку на такой ЧСС, потому что у него очень быстро улучшилось состояние **ССС**, а изменения в мышцах не успевали за этим процессом, и на той же ЧСС он выскакивал далеко за АнП.*

Второй пример:

На одном из первых летних сборов наши ребята делали шаговую имитацию. По ЧСС получалось, что на подъёмах они выходили на ЧСС 170-180 ударов в минуту, а некоторые и выше. Хорошо, решили, что нужно проверить лактат. «Наверное, они закисляются», — подумали мы. Измеряли через 30 секунд после подъёма, чтобы лактат после избыточного образования на подъёме успел выйти из мышц в кровь. Но его концентрация оказалась ниже 2 ммоль/л — как раз в «яме», соответствующей уровню умеренной нагрузки. То есть по ЧСС можно было предположить, что они выходят на подъёмах на уровень, близкий к АнП, но инструментальный контроль это предположение успешно опровергал.

Вернёмся теперь к теме анализа данных тестирования. Полученные данные заносятся в таблицу, по которой строится график, в бесплатной для российских пользователей программе Advanced Grapher. Эту программу можно скачать с сайта разработчика (<http://www.alentum.com/agrapher/>). Данные каждого спортсмена сохраняются в отдельном файле, в котором можно записать данные 50 тестирований. После этого можно сравнить графики тестирования спортсмена в течение сезона или в одно и то же время разных лет и т.п. Например, на рисунке 4 вы видите изменение состояния спортсмена в одном сезоне.

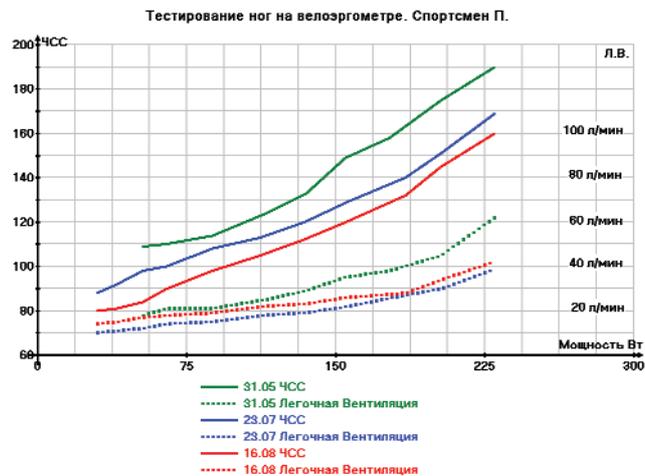


Рисунок 4. Сравнение данных тестирования спортсмена в разное время позволяет оценить улучшение различных компонентов его работоспособности в ходе тренировок.

Здесь видно, что по ходу тренировочного процесса улучшается состояние **ССС**: растёт ударный объём (**УО**) сердца, что показывает существенное снижение **ЧСС** на той же мощности. Также изменяются графики **ЛВ**: общее снижение и уменьшение наклона говорит об улучшении аэробных возможностей мышц.

Ещё одну возможность для анализа дают графики, в которых информация о порогах, **ЧСС** и **ЛВ** введена в днях от начала подготовительного периода, при этом первые точки — это тестирование перед первым сбором.

На данном графике (рисунок 5) красная линия — мощность АнП, верхняя фиолетовая линия — мощность на ЧСС 170 ударов в минуту (аналог **PWC 170**), сиреневая линия — возможности **ССС** — **МПК** потенциальное в масштабе, удобном для сравнения. А вот семейство идущих близко друг к другу линий — это показатели **ЧСС** и **ЛВ** для фиксированных мощностей 50, 100, 150 и 200 Вт. (Хотя на самом деле удобнее привязываться к значениям мощностей ступенчатого теста. — Прим. автора). Верхние четыре линии — это изменение **ЧСС**, нижние прерывистые — это **ЛВ**. Поведение этих параметров во времени помогает увидеть изменения в состоянии, вызванные тренировочным процессом. Некоторые особен-

RS200



Вы будете поражены вашими способностями, если научитесь понимать свой организм и его реакции на тренировки. Когда и сколько нужно тренироваться, чтобы подойти на пике формы к важным соревнованиям, вам подскажет монитор Polar.

«Мы горды тем, что сотрудничаем с компанией Polar, поскольку именно она является лидирующим производителем профессиональных мониторов для лыжных гонок и двоеборья».
Президент FIS Жан-Франко Каспер

Компания Polar Electro Oy -
официальный партнер FIS



RS400



RS800



GPS-датчик G3 W.I.N.D.



Узнайте, на что вы способны

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

ности поведения кривых позволяют увидеть влияние определённых физиологических явлений, о которых подробнее будет рассказано во второй части. Например, у этого спортсмена на рисунке 5 произошло падение АНП после первого сбора, видны подъёмы ЛВ после первого сбора и после подводки к осенним соревнованиям. У других спортсменов изменения могут быть другими, как, например, на рисунках 6 и 7.

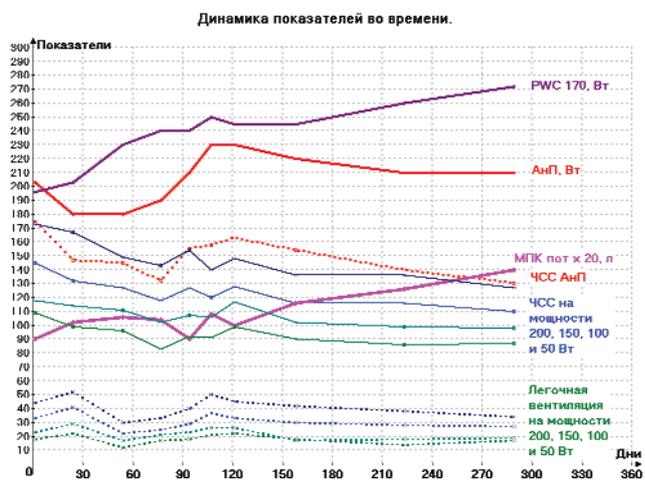


Рисунок 5. Если представить данные тестирования за целый год в таком виде, то появляется возможность увидеть многие явления в ходе тренировочного процесса, и связать их с тренировочными планами и физиологическими закономерностями. Спортсмен П. 2005 год.

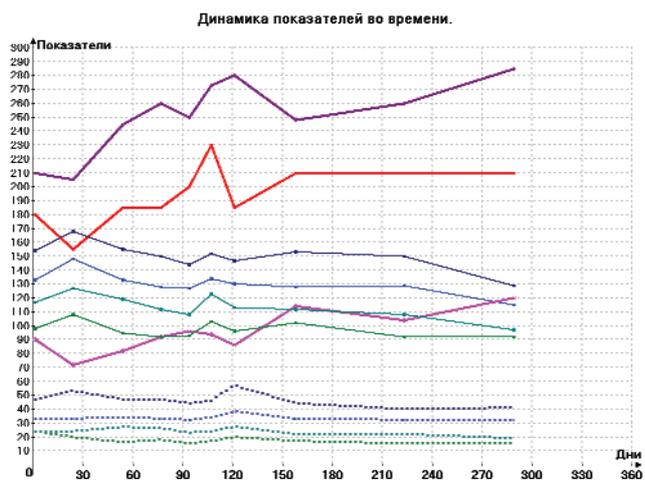


Рисунок 6. Спортсмен К. 2005 год.

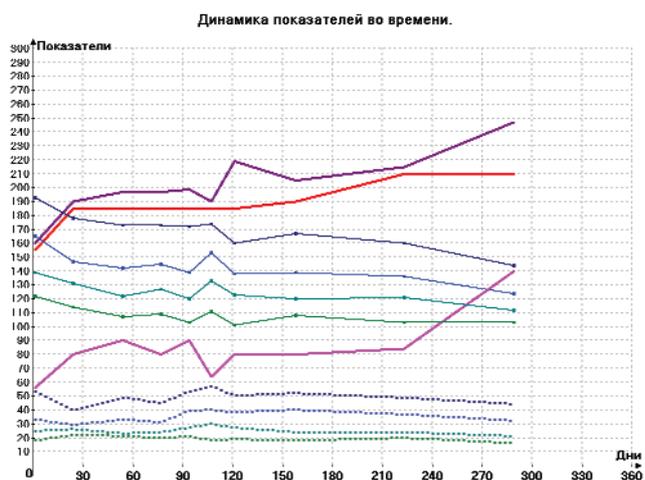


Рисунок 7. Спортсмен А. 2005 год.

Во втором сезоне делались первые попытки корректировки тренировочного процесса. В апреле возили одного спортсмена к В.Н. Селуянову, чтобы привязать данные, полученные на нашем оборудовании, к результатам тестирования на его оборудовании. Наш старый велоэргометр не позволял произвольно задавать нужную нагрузку, а предустановленные уровни нагрузки не были линейными, притом нагрузка был неравномерным. Также невозможно было измерять максимальную алактатную мощность (МАМ). Поэтому к лету был куплен велоэргометр MONARK 828 E.

Результаты тестирования спортсмена у В.Н. Селуянова:

- МПК потенциальное 5 л/минуту
- АНП ног на мощности 225 Вт (соответствует 3 литрам в минуту потребления кислорода)
- Максимальная алактатная мощность (МАМ) для ног 650 Вт
- АНП рук 94 Вт = 1,25 литра в минуту

По этим значениям уже можно сделать первичный анализ состояния спортсмена и определить его слабое место. Считаем: сумма потребления кислорода на АНП ног и рук — 4.25 л/мин. А МПК потенциальное — 5 л/мин. Значит, есть запас по сердцу, мышцы не соответствуют его возможностям. Следовательно, слабое место — АНП, стоит задача его увеличить и для рук, и для ног. Анализируем состояние ног: АНП — 225 Вт, МАМ 650 Вт, соотношение 35%. А между МАМ и АНП существует определённая взаимосвязь. Как правило, спортсмен-лыжник в состоянии спортивной формы может довести АНП до 35-38% от МАМ. Талантливый спортсмен — до 40%. По крайней мере, это наблюдается на практике. Таким образом, наш спортсмен оказался почти на пределе готовности. И получается, что ограничителем прогресса является МАМ, без её повышения АНП существенно не увеличить. Следовательно, спортсмену нужно в первую очередь увеличить МАМ, то есть увеличить мышечную массу ног. В текущем состоянии для улучшения результатов ему не помогут объёмы, хоть 4000 километров он сделает, хоть 8000, хоть 10000. Мощность от этого не вырастет. Поэтому посчитали первой задачей в подготовительном периоде увеличение МАМ. Он довольно резко прибавил по этому показателю — с 650 до 850-900 Вт — и в тот же сезон увеличилась мощность АНП до 263 Вт. Последнюю ступеньку в тесте он выкручивал с нагрузкой 300 Вт при собственном весе менее 60 килограмм, а по оценке А.И. Головачева, заведующего лабораторией комплексных обследований ВНИИФК, 5 Вт на 1 килограмм веса на последней ступеньке — это уже близко к уровню сборной. Хотя этому спортсмену по остальным параметрам до сборной ещё далеко.

На рисунке 8 показаны графики тестирования спортсмена в апреле за 2006, 2007 и 2008 годы. Красные графики — это апрель 2008 года. (Низкие значения ЛВ на сиреновом графике на начальном

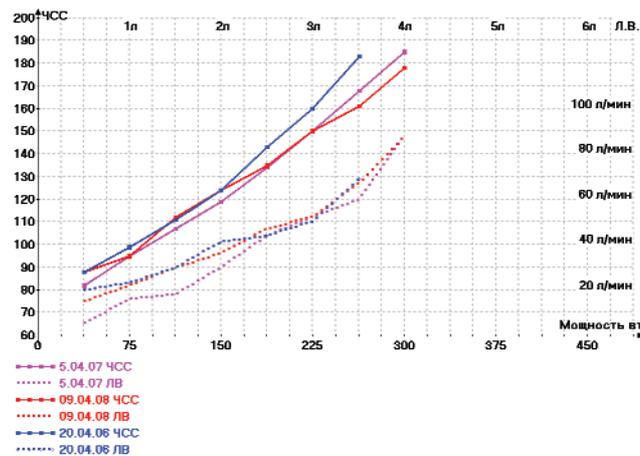


Рисунок 8. Спортсмен П. Сравнительные данные тестирования в апреле 2006, 2007 и 2008 гг. При незначительном улучшении ССС основной прогресс был обеспечен серьёзным улучшением аэробных свойств мышц, выразившемся в «выпрямлении» графика ЧСС

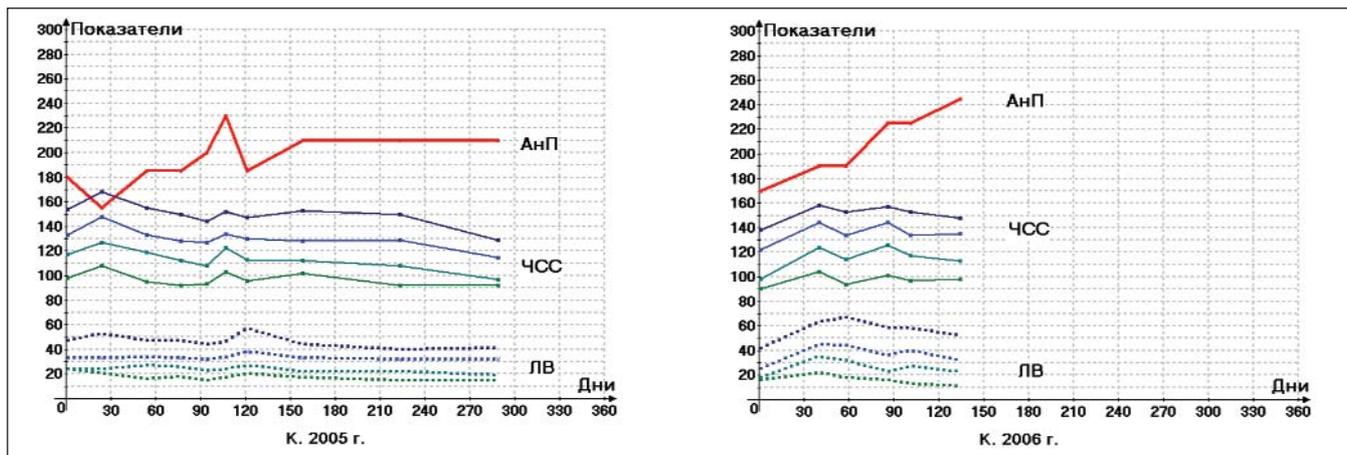


Рисунок 9. Динамика показателей спортсмена К. Слева 2005 год, справа 2006 год. Аналогичное повышение ЛВ на тех же мощностях в районе 60 дней в 2006. Динамика показателей ЧСС также настораживает (семейство верхних 4 графиков). Последствия подводки к осенним соревнованиям 2005 года также обнаруживаются.

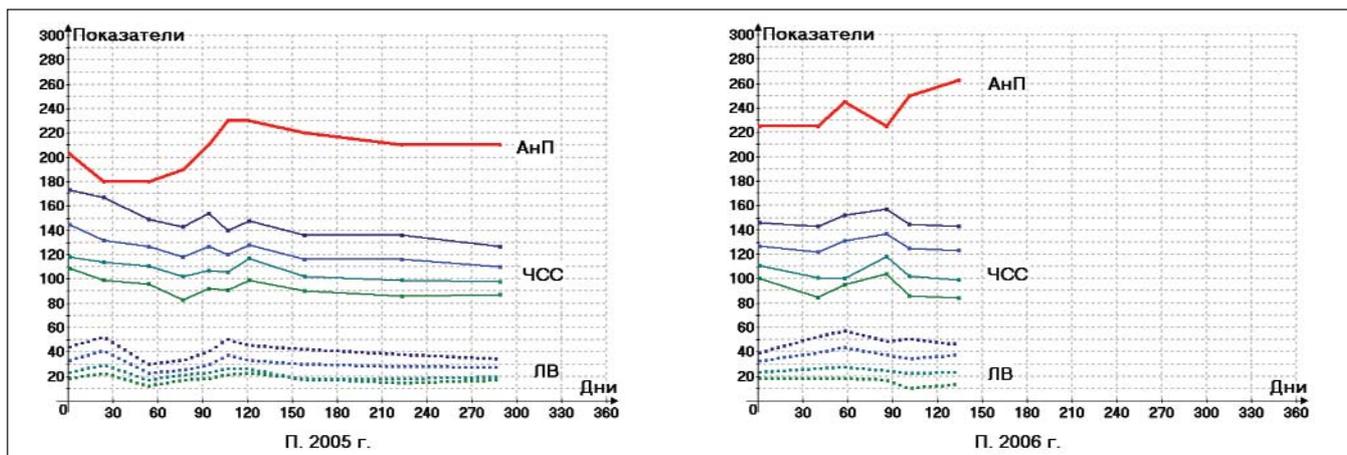


Рисунок 10. Динамика показателей спортсмена П. Слева 2005 год, справа 2006 год. Сравните показатели ЛВ (семейство нижних 4 графиков) в районе 60 дней после начала подготовительного периода. Кроме того на графиках 2005 года отчетливо видны последствия подводки к осенним соревнованиям

участке были вызваны небольшой неисправностью датчика, занижавшего показания при малом воздушном потоке. — Прим. автора).

Перед началом подготовительного периода второго сезона, 2006-2007 гг., мы протестировали всех остальных спортсменов группы, и у большинства обнаружилась та же проблема с МАМ, поэтому основной задачей поставили увеличение МАМ и АНП для рук и ног. Специально работать над сердцем не стали, поскольку большинству спортсменов было по 16-17 лет, и ещё шёл активный рост. Динамика роста показателей ЧСС у детей не так интересна — там всё определяется развитием. И основная задача была — не уморить. Хотя мы определили модельные характеристики на какие физиологические параметры мы хотим вывести спортсменов к концу сезона — МАМ, АНП, МПК потенциальное... Были даже цели-минимум и цели-максимум.

С июня тренировки пошли по новой программе. В качестве средства силовой подготовки активно использовали статодинамику (силовые упражнения без расслабления мышц; подробнее можно прочитать в продолжении статьи «Интуиция слепа без знания» в «Л.С.» № 23. — Прим. автора), для наращивания только нужной мышечной массы, окислительных волокон. В силовом цикле статодинамика использовалась в качестве основного средства тренировки, в аэробном цикле статодинамика применялась в поддерживающем режиме. Для увеличения аэробного потенциала высокопороговой, включающей только при больших усилиях части мышц, гли-

колитических мышечных волокон (ГМВ), использовали прыжки или короткие мощные ускорения на лыжероллерах, отдельно на руки и ноги. Остальная часть работы — обычная: кроссы, имитация, лыжероллеры.

Первые результаты не заставили себя долго ждать: юниор, которому «прописали» увеличение МАМ, довольно быстро достиг уровня 850-900 Вт, по сравнению с 650 Вт в марте. У более молодых ребят тоже была серьезная прибавка по МАМ, хотя и не такая резкая. По крайней мере, с первой частью задачи мы справились — МАМ перестал быть ограничивающим фактором для всех спортсменов. Не-

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

20 KG 5.38

1	43	ЗАВЬЯЛОВА	29:37.5
2	31	ВАСИЛЬЕВА	38:23.3
3	21	НАГЕЙКИ	
4	39	ЕГОРОВ	
5	35	МЕЛБЕВ	

03:52

1:19.5 1:32.3
7:20.2 14:14

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

г. Екатеринбург, ул. Прибоедова, 32, строение 20, оф. 802
тел.: (343) 370-84-55, e-mail: marathon@mail.ur.ru

WWW.MARATHON-E.RU

смотря на значительный прирост силы, объёмы бедра увеличились незначительно, на 1–1.5 см, вес также увеличился незначительно, в пределах 1–2 кг. Дальше в течение года МАМ держался примерно на одном уровне, с небольшим падением по мере увеличения доли аэробной работы. Увеличение МАМ после начального скачка наблюдалось только у тех ребят, которые прибавили в росте и в весе. Или в момент «пружи».

Тестирование сначала проводилось после каждого аэробного микроцикла, получалось примерно раз в месяц, иногда чаще. И после третьего теста у нас началась небольшая паника. На основании данных предыдущего года мы были готовы к тому, что в первые несколько недель тренировок после весеннего отдыха почти все показатели могут пойти вниз относительно данных тестирования перед началом первого сбора. Может снизиться анаэробный порог и МПК потенциальное, косвенно отражающее состояние сердца. Могут увеличиться значения лёгочной вентиляции на стандартных мощностях (50, 100, 150 и 200 Вт), что покажет некоторое снижение аэробных возможностей мышц. Но затем эти показатели довольно быстро, в течение месяца, вернутся на исходный уровень, и затем будут улучшаться. Теперь же, несмотря на стабильный АНП, МПК потенциальное не возвращалось на исходный уровень, а показатели лёгочной вентиляции продолжали расти, и скачок был выражен сильнее, чем в предыдущем году. Закралось подозрение, что мы делаем что-то неправильно. На рисунках 9 и 10 сравните четыре нижних графика (ЛВ на 50, 100, 150 и 200 Вт соответственно) на отрезке 50–100 дней от начала подготовительного периода.

Попытка разобраться с тем, что происходит, и чем обусловлена такая реакция лёгочной вентиляции, вылилась в отдельную большую задачу. К счастью, произошли события, которые немного успокоили, и нам не пришлось срочно менять стратегию подготовки. Так, произошло, что в конце июльского сбора была проведена незапланированная контрольная тренировка. Народ повозмущался: «Мы же не готовились, не провели ни одной скоростной тренировки — какой смысл вообще бежать?». Поэтому было дано задание пробежать, не напрягаясь. По сравнению с сентябрём предыдущего года, когда был осенний пик формы, почти все значительно улучшили время на дистанции 6 километров.

При всём при этом, при опросе ощущений спортсменов прозвучали такие высказывания: «подъёмы не замечались», «вообще не запыхался» и т.п. С большим интересом ожидали данных тестирования после этого сбора. К нашему удивлению существенного повышения АНП или других показателей мы не обнаружили (по сравнению с данными текущего года). После анализа и дополнительных консультаций с лабораторией В.Н.Селуянова наиболее вероятными причинами этого явления решили считать следующие:

- по сравнению с прошлым годом значительно больше работы было проведено на руки, поэтому результат мог улучшиться, несмотря на стабильное состояние ног, а руки в этот раз не тестировались;

- хотя пороги не увеличились в текущем году, но по сравнению с сентябрём прошлого года они у некоторых были чуть выше, но не у всех;

- улучшение результата могло быть обусловлено улучшением кондиций тех мышц, которые меньше влияют на показатели в велоэргометрическом тесте, например, мышц задней поверхности бедра.

Поскольку практический результат оказался обнадеживающим, то было решено общую стратегию подготовки не менять, и посмотреть, как будут меняться измеряемые параметры в дальнейшем.

■ КАК НЕ УМОРИТЬ СПОРТСМЕНОВ НА СБОРЕ

Для наибольшего роста спортивных результатов и связанных с ними физиологических показателей желательнее подбирать оптимальную нагрузку и лучше индивидуально для каждого спортсмена. Поэтому, как воздух, нужны средства контроля восстановления. Поскольку мы не обладаем финансовыми возможностями для проведения биохимии, то приходится выбирать косвенные способы контроля, желательнее без расходных материалов, чтобы само проведение контроля было «бесплатным», за исключением стартовых вложений. Мы использовали для контроля несколько тестов: один из них — это контроль максимальной алактатной мощности (МАМ). Этот показатель косвенно от-

ражает состояние эндокринной системы и сохранность мышечной массы. Поскольку возить велоэргометр на сборы, мягко говоря, неудобно, для косвенного контроля МАМ использовали пятёрной прыжок с места на дальность примерно раз в 3–4 дня, после планового разгрузочного дня. Нормальным считали снижение результата к концу сбора не более чем на 20–30 сантиметров. Если понижение более значительное, то это свидетельствует о существенном разрушении миофибрилл, преобладании катаболических процессов, и, косвенно, об угнетении эндокринной системы. Некоторые спортсмены наоборот прибавляли в этом тесте к концу сбора, особенно если он был скоростно-силовой направленности. Интересно, что те, у кого тенденция была положительной, затем показывали существенное улучшение показателей АНП на тестировании после сбора.

Рекомендации по проведению теста следующие:

- желательнее использовать мягкий грунт, траву или опилочную дорожку;

- главное, чтобы в течение одного сбора тест проводился в одних и тех же условиях;

- порядок проведения лучше сделать таким: после обычной разминки делается пять попыток, частить между попытками не надо. Попытки делаются с нарастающим усилием отталкивания. Первая попытка в полсилы, следующая в 2/3, потом в 3/4, две последние попытки на максимум. Такая последовательность позволит почувствовать усилия, технику исполнения, не даст зажаться с самого начала. Поэтому результат прыжка будет более объективным.

Поскольку в зимнее время прыгать на сборах негде, то заменой этого теста может служить измерение силы кисти специализированным динамометром. Хотя он не отражает прямо разрушение или рост мышц ног, но может отражать состояние эндокринной системы и тонус мышц. Летом нужно проводить эти тесты одновременно. Если динамика будет близкой, то кистевую динамометрию можно будет использовать зимой как замену прыжкового теста.

■ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗИМНЕГО СЕЗОНА 2006–2007 гг.

В основной группе было шесть человек. Результаты группы: чемпион зоны в спринте, три чемпиона области, призёр области. Самый старший, юниор, занял 55 место в марафоне «Праздник Севера-2007».

Не секрет, что разные спортсмены по-разному реагируют на одну и ту же нагрузку. Мы также наблюдали это, но кроме этого, могли измерять эти реакции в виде изменения физиологических показателей. Вот некоторые наблюдения:

Спортсмен А. Нормального телосложения, ближе к крепкому, мышцы выражены. Сердце маленькое, в покое наблюдается тахикардия, поэтому была тенденция к завышению ЧСС на тренировках, приходилось ограничивать скорость, тренировался с монитором ЧСС. Наибольший прирост АНП давал акцент на скоростно-силовые тренировки. Хорошо реагировал на короткие ускорения. Зимой стал чемпионом зоны в спринте. Характерная особенность — очень быстро падает ЧСС после нагрузки, резче всех в группе, что может косвенно говорить о высоких аэробных возможностях мышц. Видимо, это позволяет хорошо восстанавливаться между забегами в спринте. Осенью показал МАМ 815 Вт, а зимой выкрутил 900 Вт. При этом АНП ног — 263 Вт. Сердце слабое, МПК потенциальное — порядка 4,5 л/мин при весе 63 килограмма. После сбора с другим тренером в сентябре последовал сильнейший спад, несмотря на повышение уровня гемоглобина. К зиме все показатели восстановились.

Спортсмен В. Тренировался всё лето, но сдвигов практически не было — дошло до того, что собрался «завязывать», поскольку пашет-пашет, а результатов нет. Осенью произошёл резкий скачок почти по всем показателям. При анализе выяснилось, что по каким-то причинам летом у него держался очень низкий уровень гемоглобина (в районе 110–120 г/л). Тестирование показывало, что спортсмен действительно стоит на одном месте. Осенью гемоглобин пришёл в норму, и это выразилось в виде резкого скачка физиологических показателей в тестах. Зимой спортсмен стал чемпионом области.

Спортсмен И. В июне был проведён эксперимент: один спортсмен в возрасте 16 лет, не попавший на сбор вместе со всеми, но ответст-

THE PRIZE OF GAS

 **ATOMIC**

www.atomicsnow.com

Tobias Angerer

Overall Worldcup Winner
Winner Distance Worldcup
3 x Worldcup Winner Individual
1 x Worldcup Winner Relay
Winner Tour de Ski



Единый телефон
8 800 333 37 33
(звонок бесплатный)

 **КАНТ** ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru

венный и дисциплинированный, тренировался в городе по индивидуальному плану. План был основан на собственном опыте одного из авторов доклада, которому за две недели удалось значительно снизить ЧСС на низкой и средней скорости, что в тесте формально означало бы большое увеличение показателя МПК потенциального, или увеличение ударного объёма сердца.

Вот что получилось у 40-летнего за четыре недели: зелёная кривая — данные тестирования ЧСС до начала эксперимента, синяя — через две недели, красная — через четыре недели.

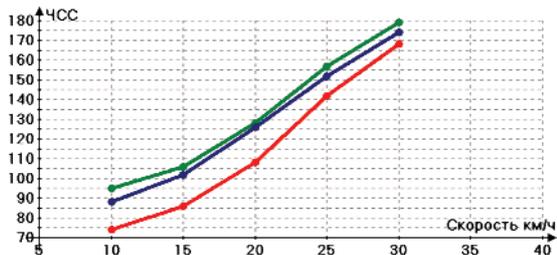


Рисунок 11. Данные показывают значительное улучшение ЧСС всего за четыре недели тренировок.

Основная идея — применение нескольких коротких тренировок в день на невысоком пульсе. Предполагаемый физиологический механизм повышения ударного объёма — рост объёма крови и последующая дилатация сердца, то есть механическое разрушение отдельных саркомеров в миофибриллах в кардиомиоцитах с последующим «ремонтом» повреждённой области, делающим кардиомиоциты более длинными (подробнее будет в следующем номере «Л.С.»). — Прим. автора). Поскольку объём крови существенно вырастает уже через неделю тренировок, а сердечная мышца может изменяться быстрее (по некоторым оценкам в 4-5 раз), чем скелетные мышцы, то видимого увеличения ударного объёма сердца можно достичь уже через 3-4 недели. Для этого, предположительно, не обязательно тренироваться долго, а можно коротко и часто. Вот примерный план эксперимента:

1 день:

- Утро — кросс-зарядка 30 мин, в спокойном темпе
- День — велосипед 40-45 мин
- Вечер — лыжероллеры 40 мин с короткими ускорениями отдельно на руки и отдельно на ноги

2 день:

- Утро — велосипед 30 мин, в спокойном темпе
- День — лыжероллеры 45 мин, равномерно
- Вечер — имитация 30-35 мин с короткими отрезками по 12 мощных движений на конечность в серии

3 день:

- Утро — лыжероллеры 40-45 мин, равномерно
- День — отдых
- Вечер — кросс 20-30 мин и 1-2 серии статодинамики

4 день:

- Отдых

И таких четыре микроцикла.

В комментариях к плану было следующее: это не догма, главное — выдерживать примерную схему по две-три короткие тренировки в день. Один раз в день немного работы на ГМВ — в поддерживающем режиме. Если тренировки переносятся легко, то можно разбавлять короткими ускорениями и велосипед. Разные средства — чтобы не было монотонности, можно как угодно чередовать в зависимости от дождя, жары или жизненных ситуаций. Если лыжероллеры с ускорениями, то первые 10 мин равномерно, потом 10-15 ускорений через 2-3 минуты и заминка. Средняя ЧСС — 130-140 ударов в минуту. Всего работы должно быть МЕНЕЕ двух часов в день — в среднем 1 час 45 мин. График — свободный, под жизненный уклад. Главное, чтобы между тренировками было не менее двух часов. А лучше равномерно распределять в течение дня. Если дневная тренировка в какой-то день неудобна, то утром и вечером по 45 минут.

В реальности он делал по две тренировки в день длительностью не более 45 минут. Три тренировки в день в условиях города было неудобно. В результате, на тестировании, когда основная группа приехала со сбора, спортсмен показал ухудшение реакции ЧСС на начальном отрезке, значительное снижение ЧСС на высоких мощностях, резкий прирост АНП (до 225 Вт) и главное — большое снижение уровня ЛВ, что говорило о большом росте аэробных возможностей мышц.

Зелёные графики на рисунке 12 — «до», красные — «после» эксперимента. Сплошная линия — ЧСС, прерывистая — ЛВ. Получилось, что изначально поставленной цели эксперимент не достиг. Потенциальное МПК увеличилось незначительно — с 3,5 л до 4,2 л — хотя ожидался более выраженный прирост. Тем не менее, получился интересный побочный эффект.

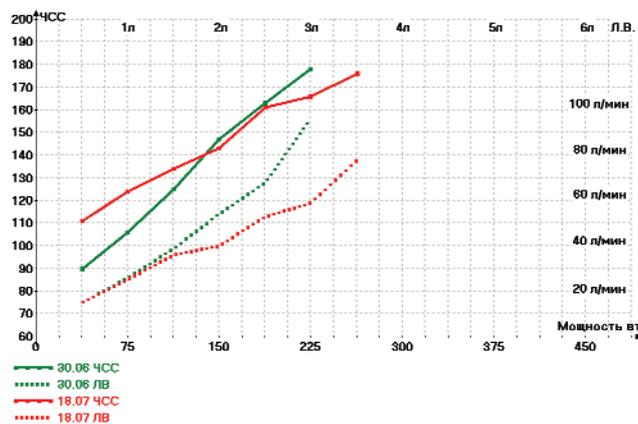


Рисунок 12. Результаты 18 дней эксперимента. Виден значительный прирост мощности АНП с 188 до 225 Вт (по перегибу на графике ЛВ), и впечатляющее улучшение аэробных свойств мышц, выразившееся в снижении графика ЛВ.

Для проработки ГМВ мы применяли прыжковые упражнения и короткие ускорения. Но пока не до конца определились с необходимой дозировкой этих средств и индивидуальными реакциями на такую нагрузку. Степень проработанности ГМВ или их аэробные возможности косвенно определяли по наклону графика ЛВ на последней ступеньке (приросту) при тестировании, и динамике уровня лактата на ступеньках большой мощности. Получилось, что некоторые спортсмены хорошо реагируют на короткую работу, а некоторых лучше сдвигают более длинные интервальные отрезки (1-1,5 минуты). Летом пробовали работу по одной минуте на соревновательной скорости на три-пять километров через три минуты отдыха (до 8-10 отрезков) — такая тренировка спортсменам понравилась, переносилась легче небольшого числа жёстких отрезков по 300 метров. Хотя сейчас, с позиции опыта последнего прошедшего сезона, нет уверенности, что скорость соответствовала тому, что было нужно делать. Об этом чуть позже.

Одной из причин разной реакции на одну и ту же нагрузку может быть то, что эта нагрузка была на самом деле разной. Во-первых, она могла прикладываться в разных состояниях восстановления. Во-вторых, многие применяемые упражнения могли выполняться не совсем правильно, потому что контроль режимов выполнения зависит от ощущений спортсмена, его обученности и понимания сути упражнения. И здесь ещё есть над чем работать.



Андрей КЫЛОСОВ,
тренер СДЮШОР №2
г. Череповца.



Александр ВЕРТЫШЕВ,
программист,
лыжник-любитель.

Продолжение доклада — в следующих номерах журнала «Лыжный спорт»: 2 часть (сезон 2007-2008 гг.) — «Л.С.» №43. Анализ публикаций и планирование подготовки. Пробуем использовать научные данные в практической работе. 3 часть — «Л.С.» №44. Физиологические основы адаптации на примере последних данных науки. Практические выводы, возможные стратегии подготовки.



NNN - СИСТЕМА КРЕПЛЕНИЙ №1 В МИРЕ
 ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕВОСХОДСТВА



129343, Россия, г.Москва, ул.Уржумская, 4 Тел.: +7/495/937 31 93 Факс: +7/495/221 83 27

Единый телефон
8 800 333 37 33
 (звонок бесплатный)

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!
 www.kant.ru

ПЕРВЫЙ ШВЕДСКИЙ ТОННЕЛЬ



С наступлением глобального потепления снега зимой ожидается всё меньше, а желание кататься на лыжах почему-то не проходит. Решив не ждать милостей от природы, мы всей семьей оказались в Швеции, где взяли билеты на поезд, который довёз нас из Стокгольма до города Карлштад (округ Варmland), а затем добрались на местном поезде до городка Торшбю, расположенного в долине Фриксдален на севере Варmland. Всё путешествие на поезде заняло около пяти часов.

Торшбю широко известен в спортивных кругах Швеции, так как здесь находится одна из старейших лыжных школ страны, основанная в 1979 году. В этой спортивной гимназии учились многие известные шведские лыжники и биатлонисты, поэтому в муниципалитете Торшбю хорошо разбираются в профессиональном спорте. В связи с этим вовсе не удивительно, что именно здесь в 2006 году предпринимчивые шведы построили первый лыжный тоннель в стране, который является самым длинным в мире — 1 километр 287 метров в один конец!

Тоннель состоит из бетонных полуколец диаметром восемь метров с высотой потолка четыре метра. Полукольца засыпали землей, установили систему вентиляции и холодильные установки, подающие в тоннель холодный воздух. На дне тоннеля разместили контуры охлаждения и насыпали полуметровый слой снега. По снегу проложили две лыжни для классического хода, а между ними — два трека для конькового хода. В результате получилась отличная лыжная трасса, доступная для тренировок круглый год. Тоннель хорошо освещён, в нём поддерживаются температура от -3 до 0 градусов и влажность воздуха около 82%.

Всё сооружение расположено на склоне холма Вальберьет, причём проектировщики удачно использовали естественный рельеф местности. Тоннель имеет два заметных подъема высотой в 10 и 12 метров с виражами на спусках. Общий набор высоты на одну петлю трассы — около 25 метров. Длина тоннеля составляет 1,287 км, а поскольку пройти его можно в обоих направлениях, то и общая длина лыжной петли увеличивается до 2,5 км. При этом профиль трассы становится более разнообразным и общий набор высоты, разумеется, также удваивается. Кроме того, когда осенью дневная температура воздуха снаружи тоннеля опускается ниже +4 градусов, сотрудники засыпают снегом дополнительную наружную лыжную петлю. Эта примыкающая к тоннелю внешняя петля имеет длину 800 метров и связывает лыжную трассу тоннеля с открытым стадионом. Рядом со стартовым городком

сооружено внутреннее стрельбище для биатлонистов.

Тоннель в Торшбю открыт для всех, от начинающих до опытных спортсменов. Он интенсивно используется лыжниками и спортивными школами для подготовки к серии знаменитых лыжных гонок Васалоппет, проводимых в последнюю неделю февраля между городами Сален и Мура в двухста километрах к северу от Торшбю. К тому же лыжный тоннель неожиданно для нас оказался удобным местом для семейного отдыха. Нам встречались даже семьи с малышами, которые делали свои самые первые шаги по лыжне.

Вход в лыжный тоннель на три часа катания стоит 150 – 180 шведских крон (около 16 – 20 евро) на человека. Для более длительных тренировок экономичным решением будет купить пропуск в тоннель на один день (около 22 – 25 евро) или на несколько дней. Для детей от 8 до 15 лет и для пенсионеров (от 65 лет) билет на 30% дешевле, а детям до 7 лет вход стоит 20 шведских крон (около 2 евро). Также есть 10 – 15% скидки для групп лыжников. Тренироваться в тоннеле можно всю неделю. Со вторника по пятницу он открыт с 8:30 до 20:30, а в понедельник — с 13:00 до 20:30. В выходные дни тоннель открыт с утра, но закрывается раньше.

На первом этаже при входе в тоннель находится спортивный лыжный магазин, где можно купить или взять напрокат лыжное снаряжение, а также заказать профессиональную подготовку и смазку лыж. Самостоятельно смазывать лыжи можно в специально оборудованном помещении, ключ от которого получают в билетной кассе при входе в тоннель.

Поблизости также находятся горнолыжный спуск с подъемником, стрельбище для биатлона, трассы для треккинга и маунтинбайка, футбольное поле, а вокруг самого тоннеля недавно заасфальтирована пятикилометровая освещённая трасса для тренировок на лыжероллерах. Также рядом с тоннелем расположены душевые и сауны. У входа в тоннель есть краны с питьевой водой, напитки и фрукты можно купить в ресторане на втором этаже. Там же, разумеется, можно и пообедать.



Лыжный тоннель как змея извивается под землёй, максимально используя природный рельеф, а на земляном валу видны охлаждающие установки и вентиляторы

▲ фото: из семейного архива



Непосредственно в тоннеле есть оборудованное биатлонное стрельбище, что делает его удобным для круглогодичных тренировок не только лыжников, но и биатлонистов.

▲ фото: Пер Эрикссон



Николай Кузнецов, автор статьи, на небольшом подъёме внутри тоннеля.

▲ фото: из семейного архива



Член шведской сборной команды Сара Линдборг, серебряный призёр этапа Кубка мира в Ла Ключа в эстафете, на тренировке в «родном» тоннеле.

◀ фото: Пер Эрикссон

Тоннель расположен на автомагистрали E45 в полутора километрах к северу от центра Торшбю. В самом городке есть всё необходимое от супермаркетов до госпиталя с квалифицированным персоналом, включая специалистов по спортивной медицине. Добраться до тоннеля в Торшбю можно также местным авиарейсом, совершаемым по рабочим дням дважды в день из аэропорта Арланда около Стокгольма. Авиапелёт займёт около часа времени, причём самолёт приземлится всего в нескольких сотнях метров от входа в тоннель.

Но путешествие на поезде всё же имеет свои плюсы. Собираясь в Торшбю, мы рассчитывали только на катание на лыжах. Однако уже сидя в поезде, мы наслаждались пейзажами 70-километрового озера Фрикен, по берегам которого проходит железная дорога, и, приехав в Торшбю, были приятно удивлены его живописными запоминающимися окрестностями.

Городок расположен у северного берега озера у впадения рек Ройдан и Льюсан. Остановиться в Торшбю можно в отеле, кэмпинге или на турбазе. Выше по течению рек расположены многочисленные виллы и фермы, где также можно договориться о ночлеге.

Мы были там в конце октября, когда уже подступили первые ночные заморозки. Жили на одной из таких ферм, видели стаи лебедей у реки и пасущихся лошадей в загонах. После тренировки парились в местной сауне и ныряли остужаться в чистую холодную речную воду. Было здорово!

Более подробную информацию о тоннеле и самом городке Торшбю можно найти в Интернете:

www.fortumskitunnelforsby.se
www.torsby.se

Николай КУЗНЕЦОВ



Первая информация о снеге из Муонио

Муонио является тренировочным центром уже более 40 лет, со времён легендарного финского лыжника Юхо Мието. В те времена центр обслуживал только финских спортсменов, но сегодня он является международным спортивным комплексом, где проходят тренировочные сборы национальные команды из более чем 20 европейских стран, а также команды с Дальнего Востока, Японии, Кореи и др.

Снег укладывается на трассе в середине октября, таким образом, центр в Муонио готов принимать первых лыжников для открытия зимнего сезона в 20-х числах второго месяца осени.

Мы организуем первый крупный FIS-старт в сезоне в середине ноября, который представляет большое значение для всех лыжников, так как является первой официальной возможностью заработать FIS-пункты перед предстоящими этапами Кубка мира, стартующего также в Скандинавии, и другими международными соревнованиями.

Ким Паатало утверждает, что гонка в Муонио – одна из самых масштабных в мире. Такого же мнения придерживается и Мати Алавер из Эстонии, а его команда, сборная Эстонии по лыжным гонкам, также любит проводить тренировочные сборы в Муонио.

Сезон 2008-2009 гг. стартует в Муонио 14 ноября. Спринтерские соревнования будут проводиться классическим стилем. 15 ноября женщины выйдут на старт дистанции 10 км, а мужчины – 15 км. В воскресенье 16 ноября пройдут гонки свободным стилем: 10 км у женщин и 15 км у мужчин.

Биатлонные команды также принимают участие в первых в зимнем сезоне международных соревнованиях, проходящих в Муонио, и на биатлонном стрельбище всегда тренируются от 10 до 15 национальных команд. Международные соревнования для биатлонистов проводятся 22-23 ноября.

Большим преимуществом подготовки в Муонио является тот факт, что Кубок мира по лыжным гонкам стартует в шведском Галливаре 22-23 ноября, а это всего лишь в 200 км от Муонио. У биатлонистов Кубок мира стартует также в Швеции в городе Остерсунде 2-7 декабря.

Муонио приглашает всех лыжников и биатлонистов насладиться первым снегом на трассах Олбса!

дополнительную информацию
можно получить
по тел. 8-10-358-400-382-988,
e-mail: rodo-72@mail.ru

МУОНИО. ЧУДО ПЕРВОГО СНЕГА

Särkijärven majat eloa neidonkainalossa

Accommodate comfortably in our new apartments
Dine in the new restaurant Apaja
Visit our homepages at www.sarkijarvenmajat.fi

Distances:

Kolari railwaystation 80km
Rovaniemi railwaystation and airport 120km
Kittilä airport 48km

Särkijärven Majat / Tarja Veisto
Särkijärventie 40, 99300 Muonio
tel +358-(0)40-905 863
sarkijarvenmajat@co.inet.fi





Андрей ПШЕНИЧНИКОВ:

«Ударим автопробегом по бездорожью и разгильдяйству» — призывал жителей г. Удоева Остап Бендер из «Золотого Телёнка». Эти слова давно стали крылатыми, но, кажется, свой истинный смысл они обрели только в наше время, когда в «борьбу с бездорожьем» включились приватизаторы и застройщики земельной собственности — племя, в сравнении с которым великий комбинатор выглядит едва ли не воплощением «морального кодекса строителя коммунизма». В отличие от Остапа Ибрагимовича и его неутомимых последователей, мы с бездорожьем бороться не собираемся. А, скорее наоборот, хотим поговорить о том, как лучше приспособиться к нему. Как сделать более комфортными наши занятия спортом там, где кончаются бетон и асфальт и ещё не успели появиться изгороди с табличками «частная собственность». Поэтому наша сегодняшняя беседа будет посвящена «внедорожникам» — обуви для бега (и не только бега) по тропам, грунтовым дорогам и бездорожью в буквальном смысле этого слова.

ВНЕДОРОЖНИКИ

Для начала зададим сами себе вопрос: «А что нам, собственно, мешает бегать в этих условиях в обычных, «дорожных» кроссовках?». Если просуммировать все претензии, высказанные нашими читателями в форуме www.skisport.ru, то они сводятся к следующему: во-первых, у обычных дорожных кроссовок недостаточно износоустойчивый верх — ткань слишком быстро протирается и рвётся; во-вторых, при мокрой погоде сцепление дорожных кроссовок недостаточно — в них трудно удержаться на скользких уклонах; ну, а в-третьих, многим хотелось бы, чтобы в холодную сырую погоду ноги оставались сухими или хотя бы не так мёрзлы, как это бывает, когда бегаешь по мокрой снежной каше.

Для того чтобы разобраться с недостаточной износоустойчивостью верха дорожных кроссовок, давайте ещё раз поговорим про износ. Два основных фактора, ускоряющих износ матерчатого верха — это влага, а также химически активные вещества, которые переносятся из почвы, остатков автомобильных выхлопов, а также противогололёдных соста-

вов, разбрасываемых на дорогах зимой, и попадают вместе с водой на ткань. Понятно, что ускоренное старение верха — это не только проблема бега по бездорожью. Наши дороги весной и осенью в этом отношении ничем не лучше. Поэтому, давая передышку мокрым или хотя бы влажным кроссовкам для того, чтобы их высушить, мы существенно продлеваем их жизнь. Фактически это означает, что желательно иметь больше одной пары кроссовок и тренироваться в них поочередно.

Другая «стратегия» возможна в случае, когда большая часть ваших «мокрых» тренировок проходит на мягком грунте. Возьмём для примера двух спортсменов, бегающих в одинаковых кроссовках: первый набегает объём в основном на мягких, влажных тропках, а второй вынужден бегать, главным образом, по чистому, ровному асфальту. У первого будет преобладать хорошо заметный износ верха кроссовок, при этом амортизация может оставаться на вполне приемлемом уровне. У кроссовок второго спортсмена — опережающими темпами будет деградировать подошва. Дело в том, что для амортиза-

ции используются в основном вспененные и гелевые материалы (исключение составляют Mizuno'вская волна и Nike'овские воздушные подушки). Накапливая циклическую ударную нагрузку, эти материалы «устают» — теряют свои полезные свойства. Интересно, что, в отличие от «убитых» мокрой тропой кроссовок, «убитые» сухим асфальтом могут выглядеть вполне свежо. Ведь разрушившиеся микроструктуры полимера, в отличие от дырявой и истёршейся ткани, не видны невооружённым глазом. Отсюда и проистекает наша стратегия: в новых кроссовках тренируемся посуху, не важно — на высушенной грунтовой дорожке или асфальте, а старую пару с «севшей» амортизацией донашиваем, тренируясь на влажном грунте или заснеженной дороге.

Но как быть в случае, когда большая часть тренировок проходит в условиях высокой влажности или когда нет возможности иметь больше двух пар кроссовок для длительного бега? В этом случае и приходят на помощь внедорожники. По степени влагоустойчивости внедорожные кроссовки делятся на три большие группы.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВНЕДОРОЖНИКОВ ПО СТЕПЕНИ ВЛАГОУСТОЙЧИВОСТИ

● ВЛАГОУСТОЙЧИВЫЕ КРОССОВКИ

Название этой группы говорит само за себя. Они промокают ничуть не хуже обычных дорожных. Испаряют пот и пропускают воздух, то есть «дышат» они тоже лишь немногим хуже дорожных моделей. А вот их верх изготовлен из материалов мало подверженных старению от влаги. Эти материалы, как правило, немного тяжелее и несколько менее гибкие в сравнении с материалами дорожных кроссовок. Но так было не всегда. Ещё три года назад даже самые лучшие влагоустойчивые кроссовки существенно уступали в отзывчивости и гибкости даже средним дорожным моделям. В те времена мы придерживались точки зрения, согласно которой внедорожники в принципе не должны быть основной тренировочной обувью лыжника, не говоря уже о триатлетах или бегунах-легкоатлетах. Но прогресс не стоит на месте — сейчас такой выбор может быть оправ-



дан. Тем не менее, следует помнить, что влагоустойчивые кроссовки в качестве главной обуви для длительного бега — это вынужденная мера. При всех достижениях последних лет они всё-таки уступают дорожным моделям с точки зрения отзывчивости, веса и температурных режимов в жаркую погоду. Примером влагоустойчивых кроссовок могут служить **ASICS Gel-Trabuco 9** и **ASICS Gel-Trabuco 10**. А вот их наследник — **ASICS Gel-Trabuco 11** относится уже к следующей группе.

● ВОДООТТАЛКИВАЮЩИЕ КРОССОВКИ (WATER-RESISTANT)

Считается, что они должны задерживать воду не менее 40 минут под умеренным дождём, а также обеспечивать достаточную защиту от холода до момента разогрева в начале тренировки. Нельзя сказать, что кроссовки этого класса совсем не «дышат», однако разница между ними и дорожными моделями уже существенная. Их верх износостойчивее,

Правильно выбранная обувь на бездорожье и пересечённой местности может дать много преимуществ над соперниками. На фото — Алексей Соловьёв из города Раменского, один из лидеров Битцевского марафона-2008, финишировавший в итоге на пятом месте. Погода в тот день была очень тяжёлой — лил сильный дождь, земля превратилась в скользкую массу — и те, кто предпочёл «шипы» или внедорожники обычным кроссовкам, были в более выгодных условиях.

► фото: Сергей Коновалов



чем у водостойких кроссовок, но гибкостью, сравнимой с гибкостью дорожных моделей, они похвастаться не могут. Иными словами, в этом классе улучшение износоустойчивости, влагоустойчивости, а также — добавим забегая вперёд — сцепления явным образом достигается за счёт чисто беговых свойств. Всё это накладывает отпечаток на область применения водоотталкивающих кроссовок. В отличие от влагоустойчивых кроссовок, водоотталкивающие — за редким исключением — должны быть только дополнительной беговой обувью.

Есть у них и ещё одна роль. Она связана с тем, что в кроссовках не только бегают, но ещё и ходят. Ходят как в качестве тренировки, так и просто без какой-либо спортивной цели. Надо иметь в виду, что каждый день ходьбы «съедает» от 3 до 8 км ресурса дорожных кроссовок. С одной стороны, потерянных из-за ходьбы километров жаль. С другой стороны, в кроссовках очень удобно ходить. И не только удобно, но и полезно. Дело в том, что другой настолько соответствующей человеческой биомеханике обуви, как беговые кроссовки, нет. Это особенно важно для восстановления после соревнований и тренировок. Непревзойдённая комбинация удобства и износоустойчивости делает внедорожники двух описанных выше классов идеальной обувью «до и после бега». Иными словами, с точки зрения своей

функции, внедорожники не только тренировочная, но и техническая спортивная обувь.

Типичный представитель водоотталкивающих внедорожников — **Brooks Adrenaline ASR 5**. По сути это — клон известной серии **Brooks Adrenaline**, отличающийся от своих дорожных собратьев материалом верха.



Говоря о водоотталкивающих кроссовках, мы уже упомянули о том, что они до некоторой степени способны сохранять тепло. Однако по-настоящему эту проблему решают только водонепроницаемые внедорожники.

● ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ ВНЕДОРОЖНИКИ (WATER-PROOF)

Только в таких кроссовках вы сможете всласть побегать по весенним таящим сугробам или замерзающим осенним лужам. Нель-

зя сказать, что при этом ваши ноги останутся сухими: водонепроницаемые кроссовки промокнут изнутри. Верх этих кроссовок обычно изготавливается из трёхслойной ткани. Внешний её слой служит для механической защиты, под ним располагается водонепроницаемая мембрана, а внутренний слой предохраняет мембрану от трения.

Наиболее распространёнными материалами для мембран являются Gore-Tex и Event. Первый отличается лучшими изолирующими свойствами, второй в незначительной степени способен отводить тепло и влагу изнутри ботинка, при этом задерживая её снаружи. Разрыв мембраны приводит к утрате водонепроницаемости. Несмотря на все старания производителей, гибкость матерчатого верха у этого вида кроссовок ещё ниже, чем у водоотталкивающих. В сочетании с весьма рельефным и жёстким износоустойчивым протектором (а он у водонепроницаемых кроссовок почти всегда такой). — Прим. авто-

Для внедорожников нет плохой погоды и дороги: вы можете выбрать себе кроссовки для проливного дождя и гололёда, для жёсткого каменистого грунта и слякоти, и они сослужат вам хорошую службу. Благодаря им вы добьётесь хорошего сцепления, надёжности и не промокните, как в обычной, дорожной обуви.

▼ фото: Сергей Коновалов





ра), мы получаем конструкцию, от которой в принципе нельзя требовать высокой отзывчивости и гибкости. Ясно, что ни о какой универсальности здесь речи не идёт — обувь эта нишевая, и её использование в качестве беговой целесообразно только в очень холодную или просто холодную и сырую погоду в сочетании с тяжёлыми дорожными условиями. К водонепроницаемому классу относится, в частности, успешная завоевавшая популярность модель **Salomon XT Wings WP**. (Обращаем ваше внимание на аббревиатуру WP, которая означает «Water Proof» — «водонепроницаемые» в переводе с английского языка). В заключение отметим, что из-за мембраны сохнут водонепроницаемые кроссовки гораздо дольше.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВНЕДОРОЖНИКОВ ПО ВИДУ ПРОТЕКТОРОВ

Итак, мы выяснили, как внедорожные кроссовки нам могут помочь справиться с износом и холодом. Теперь настало время поговорить о сцеплении. Для того, чтобы улучшить сцепление с поверхностью, внедорожники оснащаются протектором с развитым рельефом. И тут сразу возникает вопрос: «Какую поверхность мы имеем в виду?». Первое, что приходит в голову — это склоны размокшего осенью холма, по которым проходит наша тропа. Задумавшись, мы добавим покрывший зимнюю дорогу гололёд. А ведь есть ещё каменные горные тропы. И все три вида поверхности предъявляют разные требования к протектору. Окончательно усложняет картину желание производителей сохранить возможность бегать во внедорожниках по дорогам с твёрдым покрытием с приемлемым комфортом.

● ВНЕДОРОЖНИКИ ДЛЯ ГОР

Прежде всего, обратим внимание на горные тропы. Для того чтобы «выжить» на них, материал протектора должен быть стойким к истиранию. Рельеф протектора должен быть умеренной высоты, но частым — это снижает риск сползания на каменной осыпи. В итоге получается внедорожник с жёсткой подошвой и сравнительно неглубоким рифлением. Результат можно проследить на примере водостойчивой модели компании **The North Face** под названием **Rocky Chucky**. Удачная во все прочих отношениях, она вряд ли будет самым лучшим выбором для средней полосы России. Горная подошва делает её неоправданно жёсткой для наших условий. В более сложном

варианте конструкции горной подошвы под подушку стопы «вживляется» пластина из прочного композиционного материала. Она позволяет увеличить рельеф подошвы, защищая стопу от острых камней там, где располагаются выемки во внешнем протекторе. **Asics Trail Sensor 2** унаследовал от своего предшественника, **Asics Trail Sensor**, именно такую усиливающую пластину. Понятно, что гибкости и отзывчивости эти ухищрения кроссовкам также не добавляют.

● ВНЕДОРОЖНИКИ ДЛЯ РАВНИНЫ

Для того чтобы удержаться на скользком и мягком склоне тропы, обычной для средней полосы России, нам желательно иметь более глубокий рельеф, а вот жёсткая износостойчивая резина нам не нужна — мягкая почва её не требует. Из этих требований «вырастает» совсем другой тип протектора. **Adidas Adizero XT** даёт нам пример типичной равнинной подошвы. Видимо, этим и объясняются

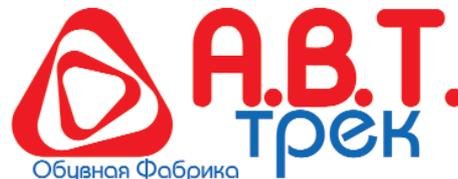


жалобы представителей крупнейшей американской сети беговых магазинов «Road Runner Sports» на то, что, в отличие от Европы, эта модель плохо продаётся в США. Дело в том, что в самых «бегущих» штатах тропы в основном горные. Однако в большинстве случаев производители склоняются к компромиссному варианту, призванному в той или иной степени удовлетворить как требованиям горных каменных троп, так и троп с мягким влажным грунтом. Возможность бегать во внедорожных кроссовках по асфальту не заставляет производителей гнаться за износостойчивостью, однако, как и в случае с горными тропами, накладывает ограничение на глубину рельефа подошвы. Результат этих компромиссов состоит в том, что не существует модели внедорожных кроссовок, которые обеспечили бы вам уверенное держание в осенне-весенний период на самых крутых из размокших склонов. Всегда найдётся такой участок трассы, где можно избежать проскальзывания только в шипованной обуви. Принимая решение о покупке внедорожников нужно всегда иметь это в виду.

● ВНЕДОРОЖНИКИ ДЛЯ ЛЬДА И СНЕГА

Для того чтобы окончательно разобраться с сцеплением, обратимся к специфически зимним условиям, когда на дороге гололёд или глянec. Вне всяких сомнений, все упомянутые выше модели внедорожников и здесь будут держать лучше, чем дорожные модели, но для того, чтобы чувствовать себя по-насто-

Победитель Национального конкурса
"Спортивная индустрия России - 2008"



Лыжные ботинки
от производителя!



MOTOR CLASSIC
Размер: 34-46



MOTOR SNOWBALL
Размер: 34-38
(детск.)



MOTOR SLICK
Размер: 37-46



MOTOR SLICK клапан
Размер: 37-46



MOTOR MECHANICS
Размер: 37-46



MOTOR BLIZZARD
Размер: 37-46



MOTOR SLIDER
Размер: 37-46



MOTOR BREAKOUT
Размер: 37-46

К зиме готовы!

Оптовая продажа лыжных ботинок,
лыж, палок, клюшек, коньков,
санок и матрасиков,
снежокатов.

614990, г. Пермь,
ул. Куйбышева, 115 Б
Тел./Факс: +7 (342) 214-88-88

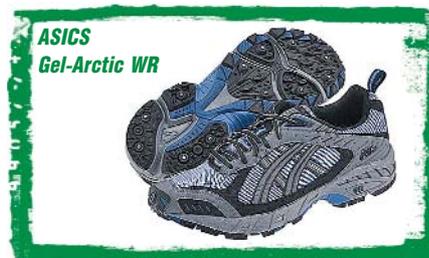
Наш новый сайт:
www.avtsport.ru



Выбор обычных дорожных кроссовок по бездорожью может сказаться на итоговом результате в худшую сторону. Они наберут влагу, грязь на подошве и будут плохо сцепляться с грунтом.

На фото — Иван Филин на трассе Битцевского полумарафона-2008.

фото: Сергей Коновалов



же, как и в беговых шиповках. (Обратите внимание на аббревиатуру WR в названии модели, которая означает «Water-Resistant» — «водоотталкивающие»). Чтобы сохранить беговые качества этих кроссовок, ASICS сделал эту модель водоотталкивающей, а не водонепроницаемой.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВНЕДОРОЖНИКОВ ПО ВИДУ ПРОНАЦИИ

Итак, мы познакомились с классификацией внедорожных кроссовок по степени водостойкости и типу протектора. Для того чтобы двинуться дальше, давайте совершим небольшое теоретическое отступление и вспомним основные особенности биомеханики стопы и классификацию дорожных кроссовок в соответствии с биомеханическими факторами. Для этого приведём цитату из 32-го номера журнала «Лыжный спорт» за 2005 год, в котором была опубликована первая статья про кроссовки:



«При беге или ходьбе у подавляющего большинства первой областью стопы, касающейся поверхности, будет пятка. По мере переноса веса к центру стопы её свод уплощается или, иначе говоря, разворачивается внутрь в вертикальном направлении. Голень, в свою очередь, слегка смещается внутрь, к центру тяжести бегуна в горизонтальном направлении. Этот естественный процесс и называется пронацией. Пронация нужна нашему телу для того, чтобы смягчить в 6 — 8 раз превышающую собственный вес ударную нагрузку, а также поддержать равновесие при приземлении и отталкивании. Фаза пронации плавно переходит в фазу формирования жёсткой опоры. Адаптируясь к неровной поверхности, стопа из подвижной шарнирной системы усилиями мышц и связок превращается в жёсткую опору, готовую к толчку. Затем, одновременно с толчком, стопа восста-

ящему уверенно на льду, придётся обратиться к совершенно специфическому виду обуви, созданному специально для бега по льду. Таких моделей немного. Самая удачная, по мнению российских тестеров — **IceBug MR BUGrip**. Подошва этих кроссовок оснащена слегка утопленными металлическими штифтами. Похожий принцип применён в конструкции подошвы **ASICS GEL-Arctic WR**. Вместо штифтов у них сменные шипы, точно такие



PELTONEN

навливает глубину своего свода, а голень смещается наружу. Эта фаза называется супинацией (отсюда, кстати, и супинаторы, то есть устройства, поддерживающие свод. — Прим. автора). Каждый наш шаг — это цикл, включающий в себя различные фазы, среди которых неизбежно присутствуют фазы пронации и супинации.

В соответствии с величиной пронации все люди делятся на три группы. Гиперпронаторы (сверхпронаторы), нейтральные пронаторы и гипопронаторы (недопронаторы). Нормой считается нейтральная, а также умеренные гипер- и гипопронация.

Гиперпронация опасна тем, что при излишнем уплощении стопы мягкие ткани чрезмерно растягиваются — это заставляет поверхности суставов работать в неестественном положении по отношению друг к другу. Суставы перенапрягаются и теряют стабильность. В результате поначалу возникает дискомфорт, а затем и травмы.

При **гипопронации** из-за недостаточного уплощения стопы, как правило, плохо смягчает ударную нагрузку. Чрезмерная нагрузка передаётся всему опорно-двигательному аппарату, вызывая, как и в случае с гиперпронацией, утомление и травмы. Тип пронации — это главный динамический параметр биомеханики, влияющий на выбор беговой обуви. В зависимости от фактора пронации выпускаются три вида кроссовок для длительного бега.

Ограничивающие движение кроссовки (**motion control**) предназначены для бегунов с гиперпронацией от средней до сильной. Для снижения пронации они максимально ограничивают движения стопы. Эти кроссовки самые жёсткие и тяжёлые. Их толстая подошва напоминает слоёный пирог и сильнее всего нагружена различными деталями, призванными решить сложную задачу — дать возможность бегать тем, для кого бег по определению весьма травмоопасное занятие. Они обычно имеют прямую крой.

Стабилизирующие кроссовки (**stability**) — это обувь для бегунов с пронацией, лежащей в области от умеренной суперпронации до нейтральной. Они имеют репутацию наиболее сбалансированных с точки зрения поддержки стопы, амортизации и износоустойчивости. Как правило, имеют полукривую крой.

С точки зрения конструкции ботинка, ограничить пронацию можно несколькими способами: разместить непосредственно под сводом стопы упругий элемент или погасить скорость, с которой стопа «перекатывается» с пятки или края на её, собственно, сводчатую часть. Можно встроить во внутренний, со стороны центра масс, край амортизирующего слоя подошвы вспененный материал более высокой плотности, чем основной амортизирующий материал слоя. Таким образом, уменьшается боковая составляющая пронации — движение голени внутрь. Все эти ухищрения, обычно в комбинации, и используются в стабилизирующих и ограничивающих движение кроссовках.

Амортизирующие или нейтральные кроссовки (**cushion or neutral**) призваны удовлетворить потребности группы, включающей в себя как гипопронаторов, так и бегунов с нейтральной пронацией. Чаще всего они имеют кривой крой. Для того чтобы рассеять возможное недоразумение, скажем сразу, что **кроссовки всех перечисленных выше видов смягчают ударную нагрузку** — то есть в той или иной степени амортизируют. Более того, может случиться так, что иная «нагруженная» стабилизирующая модель сильнее смягчает удар, чем облегчённая амортизирующая. Почему же именно эта группа называется «амортизирующей»? Вспомним, что у гипопронаторов стопа уплощается незначительно — это значит, что они не нуждаются, или почти не нуждаются в ограничении движения её свода. Поэтому конструктивные элементы, призванные поддерживать стопу в таких кроссовках, сведены к минимуму. С другой стороны, стопа гипопронатора — не самый лучший из естественных амортизаторов. Следовательно, главная функция таких кроссовок — амортизация. Отсюда и название».

Справедлива ли эта классификация для внедорожников? Да, справедлива. Точно так же, как и в случае дорожных кроссовок, различные модели внедорожников проектируются в соответствии с различными типами пронации бегунов. Правда, есть у внедорожников одна, вытекающая из биомеханики бега, особенность, отличающая их от дорожных кроссовок. Обратите внимание, что фаза пронации постепенно переходит в фазу формирования жёсткой опоры. Очевидно, что на неровной поверхности формирование жёсткой опоры — более тяжёлая задача. Поэтому в подошве внедорожников присутствуют конструктивные элементы, помогающие стопе адаптироваться к рельефу грунта. Они могут быть достаточно сложными, как, например, система вставок Pivot Posting System модели **Brooks Cascadia 3**. Вставки располагаются в подошве именно там, где стопа образует естественные шарниры, и по замыслу авторов помогают ей фиксировать выбранное положение. Теперь вспомним об усиливающей пластине: располагаясь в месте наиболее интенсивного контакта с поверхностью, она также способствует формированию жёсткой опоры.

Становится понятно, что совместить в одной подошве амортизаторы, ограничители пронации, адаптивную систему и цепкий протектор — сложная задача. Типичный алгоритм её упрощения — сохранив конструктивные



ТРИАЛ  СПОРТ

WWW.TRIAL-SPORT.RU

T. (495) 933-40-60

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ
ЗАКУПОК ОБРАЩАЙТЕСЬ
ПО АДРЕСУ
marketing@psport.ru



Многие несерьёзно относятся к выбору беговой обуви, в первую очередь обращая внимание на стоимость кроссовок и их внешний вид, в результате чего страдают мышцы и суставы. Позаботьтесь о своих ногах, и они ответят вам взаимностью.

На фото Георгий Зуев на трассе Битцевского полумарафона-2008.

фото: Сергей Коновалов

ности, помогает достичь лучшей износостойчивости и комфорта в плохую погоду.

ВНЕДОРОЖНИКИ-КЛОНЫ

Другая положительная тенденция в области внедорожных кроссовок связана с клонми. Клоны появляются в результате использования одной и той же подошвы с разным верхом. Допустим, та или иная беговая компания разработала очень удачную дорожную модель кроссовок. Появляется соблазн, слегка усилив протектор и заменив материалы верха кроссовок на более износостойчивые, получить «боеспособную» внедорожную модель, подкреплённую сложившейся репутацией дорожного «старшего брата». Мы уже упоминали о самой известной в истории линии клонов — Adrenaline ASR. Точно так же Nike клонировал линию **Air Pegasus**, получив в результате **Trail Air Pegasus**, а ASICS — **GT2120** и **GT2130**, добавив к названию внедорожного варианта суффикс TR (Trail).



Что касается небеговых фирм, то у них стратегия клонирования строится несколько иначе. Достаточно обратить внимание на пару «близнецов» от Salomon: **XT Wings** — это водоотталкивающая модель, а **Salomon XT Wings WP** — её водонепроницаемый клон. Поменялся только материал верха. Кстати, эта пара даёт нам хорошую оценку того, сколько стоит водонепроницаемость: 360 грамм против 400 грамм для водонепроницаемой модели и цена, соответственно, на 20-25% выше. Главный недостаток первых поколений клонов состоял в том, что они были очень узкими. Ведь для их кроя использовались те же самые лекала, что и для их более лёгких собратьев. Более объёмные материалы верха, таким образом, снижали их реальную ширину почти на размер. Мы хотим с удовлетворением отметить, что беговые компании преодолели эту болезнь за счёт поправок на ширину кроя.

Ещё одним свидетельством быстрого прогресса внедорожной беговой обуви стало появление «внедорожных марафонов» — класса обуви, неизвестного широкой публике ещё полгода назад. Именно с них мы приступим к конкретным рекомендациям.

элементы, ответственные за внедорожность, отказавшись от специальных элементов, ответственных за ограничение пронации. С этого обычно начинали выпуск беговых кроссовок производители туристической обуви, желающие расширить свой ассортимент. Почему-то, будучи отнюдь не новичками, так поступили инженеры фирмы Vasque, создавая модель Blur. Ни к чему хорошему рудиментарный подход их не привёл — получились лёгкие туристические ботинки с малоотзывчивой подошвой, сколько-нибудь подходящей разве что нетяжёлому нейтральному пронатору с

плоскостопием. Число таких бегунов исчезающе мало. К счастью, в наше время **Vasque Blur** — исключение из правил. Если раньше внедорожники небеговых фирм (Salomon, North Face, Vasque, Teva и т.д.) существенно уступали продукции беговых компаний, то сейчас разрыв не просто сократился. Да, по своим чисто беговым качествам они чаще отстают, но в качестве технической или универсальной обуви вполне конкурентоспособны. Опыт производства туристической или лыжной обуви даёт в этой области определённые преимущества небеговым компаниям: в част-

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ВНЕДОРОЖНИКОВ

Итак, **Peak XC** компании **Pearl Izumi**, лёгкие — всего 255 грамм, с великолепной динамикой марафонки. Их внедорожность выражается в высокоуглеродистой резине и повышенном рельефе протектора, а также в износоустойчивом материале сетки, из которой в основном и изготовлен верх. У материала сетки есть и ещё одна интересная особенность — он отражает свет. Говоря о верхе этих марафонов, мы сознательно не употребляли слова «шит». Дело в том, что **Pearl Izumi** уже в течение нескольких лет использует собственную бесшовную технологию изготовления верха кроссовок. Нам довелось



протестировать несколько моделей с бесшовным верхом, и мы убедились в том, что она действительно работает: кроссовки были исключительно удобными. С другой стороны, до сих пор **Pearl Izumi** ни в одной известной модели не удавалось довести подошву до уровня, позволяющего нам рекомендовать кроссовки этой фирмы. Так что, **Peak XC** — это первая ласточка. Как и всякие марафонки — эта модель для тех, чья пронация лежит в диапазоне от нейтральной до слабой гиперпронации. При этом, если ваш вес превышает 70 кг, мы рекомендуем **Peak XC** для дистанций не более 10 км. Далёкий от экстремального рельеф подошвы и хорошая отзывчивость вполне позволяют использовать эту модель в качестве дорожной соревновательной обуви.

Наш следующий выбор в классе внедорожной соревновательной обуви — **Adidas adiZero XT**. В отличие от предыдущей модели, **adiZero XT** — это кроссовки с уже устоявшейся репутацией. По сравнению с **Peak XC** они всего на 30 грамм тяжелее и отличаются несколько лучшей амортизацией за счёт более толстой подошвы: 33 мм под пяткой и 22 мм под подушкой стопы. Приведённые цифры указывают на то, что **adiZero XT** занимают промежуточное положение между толстоподшвенными марафонками и кроссовками для темпового бега. По своей отзывчивости они не уступают минималистическим **Peak XC**, но за счёт более толстой подошвы могут использоваться на дистанциях до 10 км несколько более тяжёлыми (до 75 кг) нейтральными и слабо выраженными гиперпронаторами. Лёгкие (до 65 кг), биомеханически эффективные бегуны могут, в свою очередь, использовать эту модель для темповых тренировок. Как и предыдущая модель, **adiZero XT** — кроссовки двойного назначения (тропа + дорога). Идиллию слегка портит свойственный

всей серии **adiZero** узковатый крой. С точки зрения отношения к влаге обе модели всего лишь водоустойчивые: с весовыми ограничениями, принятыми для марафонов, трудно было ожидать чего-либо иного.

Следующую группу моделей кроссовок можно условно назвать **внедорожными кроссовками для темпового бега**. Почему условно? Если вспомнить, что «основной принцип создания кроссовок для длительного бега — это достижение необходимого уровня амортизации и поддержки стопы, то идея, определяющая конструкцию темповиков — это баланс между амортизацией и поддержкой с одной стороны, и лёгкостью и отзывчивостью — с другой». Однако в случае внедорожных темповиков в игру вступают конструктивные элементы, призванные собственно обеспечить эту самую внедорожность. В результате по тому или иному показателю (амортизации, поддержке свода стопы, ресурсу пробега) они приближают ту или иную внедорожную темповую модель к кроссовкам для длительного бега.

Прежде чем обратиться к конкретным моделям, позволим себе привести ещё одну цитату из наших предыдущих обзоров, относящуюся к дорожным темповикам:

«Давайте зададимся вопросом философского характера: а зачем и кому, собственно, такие кроссовки нужны? Ответ на него не так прост, как может показаться. С точки зрения отношения к темповикам всё бегающее человечество можно разделить на четыре группы. Первая — это лёгкие (50 — 65 кг) и исключительно биомеханически эффективные бегуны, которые могут использовать их вместо кроссовок для длительного бега. Таких избранников судьбы немного даже среди стайеров и марафонцев. Чаще встречается вариант, когда сравнительно лёгкие бегуны, чья пронация близка к нейтральной и вес не превышает 70 кг, в той же ситуации выбирают между темповиками и моделями для длительного бега, в зависимости от тренировочной трассы. Нам доводилось наблюдать принадлежащих к элите кенийцев, менявших темповики на кроссовки для длительного бега по мере высыхания грунтовых дорог. Таким образом, мы получаем вторую группу бегунов. К третьей группе относятся спортсмены, чей вес не превышает 70 — 77 кг, и чья пронация лежит в диапазоне от умеренной гиперпронации до умеренной гипопронации. Применительно к этой группе темповики — прежде всего тренировочная обувь для быстрых кроссов, фартлеков или интервальной работы, выполняемой на грунте или любом другом покрытии более жёстком или неровном, чем тартан стадиона. Во-вторых, для многих из этих спортсменов такие кроссовки — оптимальная обувь для соревнований на марафонских дистанциях или в длительных кроссах на тяжёлом рельефе — то есть для суровых условий. И, наконец, для тех, чья гипер— или гипопронация более явно выражена, а вес приближается к роковой отметке 80 кг или превышает её, темпови-

ТРИАЛ  СПОРТ



**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ЦЕНЫ
ДЛЯ**

**СПОРТСМЕНОВ
ЛЫЖНИКОВ**

**ПОДРОБНОСТИ
МОЖНО УЗНАТЬ НА САЙТЕ
WWW.TRIAL-SPORT.RU
ИЛИ В МАГАЗИНАХ**



ки — это обувь для интервальной работы и соревнований». (Конечно, весовые границы достаточно условны — Прим. автора).

С учётом сделанных нами замечаний, всё сказанное выше совершенно справедливо и для такого класса, как внедорожные темповики. Моделью, с которой мы начинаем выбор в этом классе, по праву будет **ASICS Trail Attack**

4. Обновление этого года сохранило за собой все достоинства **Attack 3**. Оно столь же легко и отзывчиво, обеспечивает необходимые для темповика уровни амортизации и ограничения пронации. В то же время ширина передней части его подошвы увеличилась на 5 мм, а протектор стал более агрессивным и приспособленным к уклонам. Таким образом, общий баланс свойств слегка сместился в сторону повышения

Покупая внедорожники, вы не прогадаете, потому что на рынке представлен даже ряд моделей, которые, будучи предназначенными для бега по бездорожью, не уступают по многим «дорожным» характеристикам «асфальтовым» моделям в их стихии.

На фото Иван Марченков на открытом первенстве РГУФК в Крылатском.

«фото: Сергей Коновалов»



проходимости за счёт чисто дорожного комфорта. Тем не менее, универсальности **Attack 4** вполне достаточно, чтобы уверенно чувствовать себя на дорогах с твёрдым покрытием.

Если ваша пронация требует большей поддержки стопы, чем может обеспечить **ASICS Trail Attack 4**, то мы рекомендуем примерить **Salomon SpeedCross 2**. Пожалуй, это первая модель темповиков небеговой компании, заслужившая самые лестные отзывы тестеров. Её отличает исключительно цепкий протектор (энтузиасты приключенческих гонок утверждают, что он годится для скалолазания. — Прим. автора), а также уровень ограничения пронации, способный удовлетворить умеренного гиперпронатора на любой дистанции. **Salomon SpeedCross 2** весит примерно столько же, сколько и **ASICS Trail Attack 4** — чуть больше 300 грамм. С другой стороны, эта модель не столь устойчива на твёрдом дорожном покрытии.



Конечно, внедорожные модели темповиков и марафонов пока далеко не столь многочисленны, как внедорожные модели, предназначенные для длительного бега. И сейчас самое время обратить наше внимание в их сторону. Начнём, как и раньше, с амортизирующих, нейтральных моделей, то есть мало ограничивающих пронацию и предназначенных для гипопронаторов и нейтральных пронаторов.

Первой в нашем списке стоит **Brooks Cascadia 3**. Говоря об особенностях конструкции внедорожников, призванных облегчить адаптацию к рельефу, мы уже упоминали размещённую в подошве этой модели систему вставок **Pivot Posting System**. Оказалось, что эта система, кроме всего прочего, сообщает **Brooks Cascadia 3** исключительно высокий уровень амортизации, которого достига-



ет далеко не каждая дорожная модель. С другой стороны, вопреки позиционированию фирмой **Brooks**, с точки зрения биомеханического фактора **Cascadia 3** — это не стабилизирующие, а типичные амортизирующие кроссовки. Среди рекомендуемых нами внедорожников эта модель в наименьшей степени ограничивает пронацию. Исключительная амортизация и умеренный рельеф протектора позволяют с равным успехом использовать **Brooks Cascadia 3** на асфальте. Однако для особенно сложных и скользких троп мы скорее выберем другую пару амортизирующих кроссовок — **Saucony ProGrid Xodus**. У них в сравнении с **Cascadia** гораздо более цепкий протектор, да и материалы исключительно удобного верха этих кроссовок отличаются более высокой стойкостью. Другой характерной особенностью конструкции **ProGrid Xodus** является вживлённая в переднюю часть подошвы усиливающая пластина «EVO gosh plate», похожая на ту, что свела на нет гибкость **Asics Trail Sensor 2**. В случае **ProGrid Xodus** инженерам удалось справиться со своей задачей лучше: отзывчивость кроссовок снизилась в гораздо меньшей степени. А вот на прочности и устойчивости наличие пластины отразилось самым положительным образом. В отличие от **Brooks Cascadia 3**, кроссовки **Saucony ProGrid Xodus** гораздо более приспособлены к тяжёлым погодным условиям и, как это не раз уже бывало, за счёт дорожного комфорта — во время бега на твёрдом покрытии чувствуются и развитый рельеф протектора и пластина.

Вам может показаться, что мы забыли о том, что внедорожники могут играть роль не только беговой, но и технической обуви. Это не так. Дело в том, что ни темповики, ни тем более марафонки на роль технической обуви не годятся, даже внедорожные. Техническая обувь должна обладать повышенным ресурсом, быть, по крайней мере, водоотталкивающей и худо-бедно поддерживать приемлемый температурный режим не только при беге, но и во время ходьбы. Для этого лёгкого ботинка недостаточно — экземпляры этой породы встречаются только среди кроссовок для длительного бега. С одним из них мы уже познакомились — это **Salomon XT Wings**. Мы бы никогда не отважились рекомендовать эти кроссовки исключительно для бега. Хотя в них и можно бегать без заметных проблем, отзывчивостью **XT Wings** не блещут. Но все остальные качества технической обуви у них на высоте. Обратите внимание на то, что мы упоминаем о **XT Wings** в разделе, посвящённом амортизирующим кроссовкам. Это не случайно — они действительно несильно ограничивают

пронацию. Этот факт нужно принимать во внимание в том случае, если вы собираетесь надеть тяжёлый рюкзак. Ваша пронация возрастёт, и **XT Wings** может с ней не справиться.

Если же вы являетесь гиперпронатором, и ваша стопа требует более серьёзной поддержки, то вам надо перейти к стабилизирующим моделям. В этой категории мы начнём с линии **ASICS Gel-Trabuco**. Почему с неё? Да потому, что это наименее ограничивающая пронацию линия стабилизирующих внедорожников. То есть с точки зрения биомеханического фактора они не так далеко ушли от амортизирующих кроссовок. Для **Gel-Trabuco 10** инженеры ASICS использовали ту же подошву, что и для **Gel-Trabuco 9**. Верх же **Gel-Trabuco 10** характерен более широким кроем и лёгкими водоустойчивыми материалами. В целом десятая модель ощутимо комфортнее предшественницы.

Недавнее обновление линии — **Gel-Trabuco 11** — радикально отличается от своего предшественника. Во-первых, сменилась подошва: новый протектор обеспечивает лучшее сцепление, чем у предыдущей модели. За счёт своеобразного плато под подушкой стопы перекач на носок стал несколько более медленным и плавным. Верх кроссовок поменялся радикально — от основного материала (теперь это водоотталкивающая тефлоновая ткань) до усиливающих элементов из кожаноминерала, располагающихся в области шнуровки и вдоль швов: их площадь заметно выросла. Иными словами, за счёт некоторого снижения отзывчивости ботинка кроссовки **Gel-Trabuco 11** лучше приспособлены к тяжёлым внедорожным и погодным условиям, нежели их предшественники. Удивительно, но их вес при этом вырос незначительно (с 380 до 385 грамм).

Двигаясь в направлении увеличения поддержки стопы, мы снимаем с воображаемой полки одну из самых удачных моделей беговых кроссовок на рынке. **Nike Trail Pegasus+ 3** — один из фаворитов не только среди стабилизирующих внедорожников, но и среди стабилизирующих моделей вообще. Да, **Trail Pegasus+ 3** — не самый лучший выбор для троп со сложным рельефом, но с другой стороны — это абсолютный универсал, превосходящий большинство дорожных моделей в их стихии, то есть на дорогах с твёрдым покрытием. Добавим, что рекомендованная производителем цена **Trail Pegasus+ 3** на 20-25% ниже той, по которой продаются сопоставимые по своему качеству дорожные стабилизирующие модели.

Интересно, что дорожные **Nike Pegasus**, клоном которых является **Nike Trail Pegasus**,



СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ЦЕНЫ
ДЛЯ



СПОРТСМЕНОВ
ЛЫЖНИКОВ

ПОДРОБНОСТИ
МОЖНО УЗНАТЬ НА САЙТЕ
WWW.TRIAL-SPORT.RU
ИЛИ В МАГАЗИНАХ



традиционно самые стабилизирующие из амортизирующих моделей. Замена материалов ботинка на всепогодные — более стойкие и жёсткие — оказалось достаточно для того, чтобы окончательно перетянуть **Trail Pegasus+ 3** в стабилизирующий класс. Добавим, что, по нашему мнению, стабилизирующие дорожные кроссовки **Nike Air Structure Triax+ 11** уступают Nike'овскому внедорожному феномену по всем статьям.

Если же ваша пронация несколько выше, чем та, которую способен компенсировать **Nike Trail Pegasus+ 3** или вас не удовлетворяет его почти дорожный протектор, то мы рекомендуем другой знаменитый клон — **ASICS GT-2130 Trail**. Обновление этого года радикально отличается от своего предшественника — **ASICS GT-2120 Trail**. Ранее мы уже отмечали недостатки кроя ранних инкарнаций внедорожных клонов. Это в полной мере относилось к **GT-2120 Trail**. Другой бедой этой модели был амортизирующий материал Solyte первого поколения. Он был излишне

плотным, поэтому подошвы, созданные на его основе, не то чтобы амортизировали и плохо гнулись. От Solyte пострадали все стабилизирующие модели ASICS прошлого года. Отяжёлённый тяжёлой наследственностью, **GT-2120 Trail** вышел приемлемым, но неказистым.

Судьба **ASICS GT-2130 Trail** сложилась совершенно иначе. Во-первых, к моменту его зарождения инженерные умы ASICS разобрались с плотностью Solyte — он начал по-настоящему амортизировать и уже не мешал подошвам гнуться. Во-вторых, **GT-2130 Trail** кроился уже по более широкой мерке, по сравнению с его дорожным собратом (тоже **GT-2130**, только без «Trail»). Кроме того, специально для этой модели был разработан внедорожный вариант Space Trussic System. Этот фирменный ASICS'овский конструктивный элемент, располагаясь под подъёмом стопы, обеспечивает механическую связь пятки и передней части подошвы, а заодно сообщает ботинку крутильную жёсткость, ограничивая, таким образом, пронацию. В сво-

Вовремя принятые «сто грамм» могут здорово помочь на дистанции....

На фото Андрей Земцов (№ 381) и Леонид Бурькин (№ 224) на пункте питания Битцевского полумарафона-2008.

▲ фото: Сергей Коновалов

ём внедорожном варианте Space Trussic System сделан разрезным для того, чтобы не препятствовать формированию адаптивной опоры. В довершение всего, **GT-2130 Trail** приобрёл более рельефный протектор. И хотя в результате описанных мутаций наш герой потерял всякое сходство с дорожным собратом, кроссовки получились на славу. Они, конечно, немного жестковаты для дороги, но, как говорил Козьма Прутков, «нельзя объять необъятное».

Если вы думаете, что «восстание клонов» на этом закончилось, то глубоко заблуждаетесь. Дело в том, что самая стабилизирующая, предназначенная для ярко выраженных гиперпронаторов модель — тоже клон. И её

история отчасти повторяет историю **GT-2130 Trail**. Мы говорим о **Brooks Adrenaline ASR 5**. Её предшественники были классическими зауженными и негибкими внедорожными клонами первого поколения. В **Brooks Adrenaline ASR 5** эти недостатки преодолены за счёт более широкого кроя и резкого снижения веса и плотности водоотталкивающих материалов (вообще, качество материалов — это сильная сторона Brooks. — Прим. автора).

В подошве же, по сравнению с дорожными **Brooks Adrenaline GTS 8**, изменился протектор. Разумеется, в сторону увеличения рельефа. Как и в случае с **GT-2130 Trail**, изменения сослужили обновлённой модели добрую службу. С точки зрения комфорта и отвычности **Brooks Adrenaline ASR 5** ощутимо превосходят предшественника. К сожалению, вот уже несколько лет подряд всей линейке **Brooks Adrenaline** принадлежит один рекорд печального свойства. Это — единственная линия, представляющая внедорожники, способные удовлетворить сильно выраженных гиперпронаторов. По-настоящему беговых внедорожных моделей, относящихся по биомеханическому фактору к ограничивающим движение, пока на рынке не наблюдается. Мы можем предложить тяжёлым, сильно выраженным гиперпронаторам две альтернативы. Первая — вполне очевидна: использовать ограничивающие движения дорожные модели. Вторая — покупать тот же **Brooks Adrenaline ASR 5** на размер больше и дополнять его поддерживающими стопу ортопедическими стельками. Помните, что ортопедические стельки, в свою очередь, требуют надёжного основания и не будут эффективными в комбинации с амортизирующими кроссовками.

Завершает наше знакомство со стабилизирующими внедорожниками техническая модель **Vasque Aether Tech**. Её отличает уникальная многофункциональность. По мнению её обладателей, диапазон возможного применения **Vasque Aether Tech** простирается от сёрфинга до темповых кроссов. И у этой модели тоже есть клон: его имя — **Vasque Aether Tech Soft-shell**. Последнее слово означает в

перевод «мягкий верх». В действительности он не просто мягкий, а слегка эластичный. Выбор между ними мы оставляем читателям.

Заметим, что все «экспонаты» нашей стабилизирующей коллекции имеют водоотталкивающую природу. Что же касается водонепроницаемых кроссовок, то они заслуживают отдельного обсуждения. Вспомним, что мы говорили в начале статьи: главная проблема водонепроницаемых кроссовок — это тяжёлые и жёсткие водонепроницаемые материалы, и прежде всего — многослойная мембранная ткань. С ними непросто добиться приемлемой беговой динамики. На наш взгляд, как ни странно, это лучше всего удалось обувной компании, чьё имя вряд ли вызовет ассоциации со спортом. Перед нами **Ecco Performance Rpx 6010**. Как относительно новичку на рынке беговой обуви удалось опередить признанных фаворитов — нам остаётся только гадать. По-видимому, сотрудничество со специалистами по биомеханике Копенгагенского университета, о котором упоминала **Ecco**, дало свои плоды. Но факт остаётся фактом: при «слепом» тестировании **Performance Rpx 6010** невозможно предположить, что это — водонепроницаемая модель.



Единственный недостаток сенсации от **Ecco** — протектор со слабым рельефом. Если для вас этот недостаток критичен, то мы предлагаем вам примерить **Ultra 103 XCR** и **Ultra 104 XCR** от компании **The North Face**. Представьте, что водонепроницаемая серия **Ultra XCR** в течение уже двух лет является самой продаваемой в модельном ряду этой компании. Этот факт говорит сам за себя.



Хотелось бы отметить две особенности **Ultra XCR**. Во-первых, они очень широкие. Во-вторых, ради исключительно цепкого протектора **The North Face** до некоторой степени пожертвовала дорожными качествами своего детища. Кстати, наряду с **Salomon XT Wings WP, Ultra XCR** — это вполне достойный выбор технической водонепроницаемой обуви.

В завершение нашей беседы ещё раз коснёмся зимней шипованной обуви. Здесь, как мы уже отмечали, фаворитом является **IceBug** со своей моделью **MR BUGrip**. Если она находится вне пределов вашей досягаемости, то роль рака на безрыбье вполне способен сыграть **ASICS GEL-Arctic WR**.

Надеемся, что нам удалось отразить «цветущее многообразие» бурно развивающейся внедорожной беговой обуви и просим прощения, если что-то ускользнуло от нашего внимания.

До следующего межсезонья!

Фото: **Сергей КОНОВАЛОВ**,
Большой любитель лыжероллеров и бега,
лыжных гонок и маунтинбайка,
в фотографии — уже не любитель,
а зрелый мастер.



САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ



www.rbs-club.ru

Все для лыжного спорта от любителя до профессионала

Лыжи, палки, ботинки, крепления, парафины, мази.
Лыжные аксессуары. Профессиональные медицинские биндажи, фиксаторы и тейпы. Мониторы сердечного ритма. Методическая литература. Профессиональные консультации. Сервисная служба.



FISCHER **ROSSIGNOL** **SALOMON** **SWIX** **START**

141400 г. Химки, ул.Нахимова, д.4а, тел./факс (495) 570-3687, тел. 8 (901) 511-2887, e-mail: info@rbs-club.ru



М.Келав



ЧУСОВОЙ —

НОВАЯ ТОЧКА НА ЛЫЖНОЙ КАРТЕ РОССИИ

Так уж случилось, что этот уральский город, в котором я никогда не был, 20 лет назад стал для меня чем-то очень родным и значимым.

...В 1988 году я работал стажёром в газете «Комсомольская правда». И вдруг с четвёртого этажа правдинского издательского корпуса на шестой, в «Комсомолку», из «Советской России» пришёл ответственный секретарь этой газеты:

— У вас никого нет на примете в отдел спорта?

Это была обычная практика тех лет — если той или иной газете нужны были молодые кадры, всегда шли в «Комсомолку».

— Да вот у нас тут Исаев болтается в стажёрах, но свободной ставки корреспондента нет и не предвидится, поговорите с ним — может, согласится?

Предложение было, что и говорить, заманчивым. Во-первых, звали не в стажёры, а сразу в корреспонденты. Во-вторых, «Советская Россия», хоть и была органом ЦК КПСС РФ, была в те годы передовым изданием и шла в авангарде перестройки вместе с «Огоньком» В.Коротича и «Московскими Новостями» Е.Яковлева. В-третьих, платили в «Советской России» раза в полтора больше, чем в «Комсомолке». Согласиться, было о чём задуматься...

Когда мы спустились на два этажа ниже, ответсек подвёл меня к пустому кабинету отдела спорта, открыл дверь, указал на письменный стол и пишущую машинку:

— Можешь пока устроиться здесь. Сегодня Девятъяров в Калгари выиграл гонку. У нас там есть кор-

респондент, он пришлёт свой репортаж с места событий, а тебе надо сделать что-то «оттеняющее» отсюда, из страны. На всё про всё — два часа. Справишься?

И, не дождавшись ответа, вышел.

Вот это да, два часа на всё про всё! Понятно, что меня проверяли, потому что сделать с листа, за два часа что-нибудь «оттеняющее»... Сейчас, в век Интернета, решение такой задачи не представляется столь уж сложным, но тогда...

Звоню в отдел лыжных видов спорта Спорткомитета СССР — всё время занято. Наконец дозваниваюсь. Но в отделе только какие-то мелкие клерки, никого нет, все в Калгари, никто никаких «оттеняющих» комментариев дать не может. Что делать? Пытаюсь узнать у них телефон пермской лыжной федерации — бесполезно. Звоню в справочную Спорткомитета СССР, снова занято. Наконец дозваниваюсь, прошу дать телефон пермского областного спорткомитета. Дают. В Перми опять все телефоны заняты. А время идет, бежит, тикает.

Дозваниваюсь. Там уже празднуют, радуются, но снова до первых лиц не дозвониться. Прошу дать телефон первого тренера Девятьярова — не знают. Телефон родителей — не знают. Но — дают телефон городского спорткомитета Чусового. В Чусовом уже тоже праздник, секретарша председателя спорткомитета возбуждена, взволнована, говорит — начальство уехало, и я уже пятый или шестой из журналистов, кто разыскивает тренера или родителей Девятьярова. Выясняется, что у родителей Девятьярова дома нет телефона (я про себя думаю — ну всё, парень, ты приплыл), а председатель спорткомитета Евгений Иванович Гончар сейчас в горисполкоме. Уже понимая, что я погиб окончательно и бесповоротно, прошу на удачу дать мне телефон

горисполкома и, что вы думаете, сразу же, с первого раза дозваниваюсь до приёмной председателя. Девушка на том конце провода говорит, что Евгений Иванович Гончар сейчас как раз у председателя, но самое удивительное, самое фантастическое везение заключается в том, что там сейчас, в этом же самом кабинете, вместе с Гончаром находится и мама Михаила Девятьярова — Клавдия Ивановна. Умоляю соединить меня с кабинетом председателя, трубку берет сначала сам председатель горисполкома (за давностью времён, естественно, не помню его имени и фамилии), потом — Евгений Иванович Гончар, а потом и Мишина мама, и я слышу на том конце провода уже почти полуобморочный от свалившегося на неё счастья женский голос. Там было много эмоций, много ахов, много слёз и много обыкновенного материнского счастья, потому что её сын, ЕЁ СЫН, поднялся на вершину! Самую большую, самую высокую — ту, выше которой в спорте уже и нет и не будет.

Когда я положил трубку и посмотрел на часы, у меня оставалось тридцать минут. Под мышками было уже мокро, по спине — так просто текло, и я начал барабанить по клавишам пишущей машинки.

...Когда через полчаса в кабинет зашёл ответсек, я молча снял ему с машинки заметку в полторы машинописных странички. Он прочитал тут же, при мне, и хмыкнул:

— Молодец.

Повернулся и ушёл. Так я стал корреспондентом отдела спорта одной из крупнейших газет страны, а Миша Девятьяров, сам того не зная, стал мне чем-то вроде названного брата.

Иван ИСАЕВ

На XV зимних Олимпийских играх В Чусовом — праздник



Признаюсь, разыскать семью Девятьяровых оказалось непросто. Дело в том, что жена Михаила Наташа вместе с двумя сыновьями сейчас гостит у его родителей в старинном ураль-

ском городке Чусовом, где родился и вырос Михаил Девятьяров. И у родителей, к сожалению, нет телефона. Выручил председатель городского спорт-

комитета Евгений Иванович Гончар.

— Наш сын Сережка вместе с Мишей учился в одном классе, вместе с ним бегал в одну лыжную секцию к Валерью Дмитриевичу Кулинову — первому тренеру Михаила. Так что вся его спортивная жизнь прошла на моих глазах. У Миши по-прежнему в Чусовом очень много друзей — они, правда, больших высот в спорте не достигли, но с лыжами по сей день не расстаются. И мы решили с этого года организовать в Чусовом «Гонку на призы олимпийского чемпиона Михаила Девятьярова». Миша, надеюсь, нас поддержит. Поздравляем его и ждем поскорее домой.

К телефону подошла мама Михаила, Клавдия Ивановна.

— Смотрели передачу из Инальды, и, честное слово, когда незадолго до финиша стало ясно, что Миша сможет обогнать норвежца, я не удержалась, заплакала. Так долго шел он к этой победе, столько ему не было... А Мишутка, старший сын (ему только пошел третий годик), все до самого финиша кричал: «Папа, беги!»

Жаль, жена, Наташа, не сможет поговорить с вами. Немно-

го приболел младший сын, Валентин, и она лежит с ним сейчас в больнице. Знаете, она ведь так и не смогла вчера посмотреть трансляцию — не хотела отходить от сына. Так Мишины друзья уже сегодня с утюжины дружка уже сегодня в палатах установили у нее в палатах свой телевизор, наладили антенну, и она все увидела. Вот такие у Миши товарищи.

А у меня и вам просьба: не знаем, как побыстрее отправить ему поздравительную телеграмму. Не смогли бы помочь?

— Конечно, поможем. Диктуйте.

«ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЗОЛОТОМ МЕДАЛЬЮ, ЧУСОВЯНЕ СЧАСТЛИВЫ. ЖЕЛАЕМ УДАЧИ, ЦЕЛУЕМ, МАМА, ПАПА, НАТАША, ДЕТИ, ЖУНЕВЫ, ГОНЧАРЫ!».

Что ж. «Советская Россия» от имени своих читателей присоединяется и поздравляет родных и друзей Михаила Девятьярова, поздравляет его и с приближающимся (25 февраля) днем рождения и желает Михаилу и дальше так держать! И. ИСАЕВ.

НА СНИМКЕ: олимпийский чемпион Михаил Девятьяров после финиша.

Фотография ТАСС.



* * *

И вот спустя двадцать лет после той истории я еду в Чусовой теперь уже «живьём». Но на этот раз с Чусовым у меня получается затыка. Дело в том, что я уже был здесь, на ОМК-спринте, год назад, но на сайт ничего выкладывать не стал, решил приберечь для журнала. А в журнал репортаж в один номер не влез, в другой, и... Весной снова раздаётся звонок от директора гонки Ивана Кузьмина:

— В Чусовой поедешь?

А мне неловко перед чувовлянами страшно, я и после первой поездки ничего не написал.

— Ну, вот заодно и освежишь всё в памяти, поехали.

* * *

Приземляемся в Перми и едем трассой в Чусовой. Год назад нам водитель автобуса здесь рассказывал:

— Это новая трасса, её только что построили, теперь быстро доезжаем. А раньше должны были ехать кружным путём, через Кунгур, по очень загруженной трассе Пермь — Свердловск, так что дорога занимала обычно часа четыре. А теперь за час с небольшим доезжаем.

С этой новой трассой у нас интересная история вышла, — продолжает водитель автобуса. — Её строительство лично курировал губернатор края Чиркунов. А по весне у строителей стали появляться проблемы — на дороге там возникла яма, там на обочине — промоина, там — грунт просел. Так вот, губернатор с этой строительной фирмы теперь просто не слезает — заставляет всё ремонтировать и исправлять все ошибки за свой же счёт. Говорят, эта фирма уже на

границе разорения, но он с них по-прежнему шкурки одну за другой снимает...

Через два часа мы выезжаем в Чусовой. И, не поверите, контраст по сравнению с трассой Пермь — Чусовой — разительный, улицы в городе — как после бомбёжки. Давно я не видел таких разбитых дорог! Огромный автобус медленно, очень медленно ищет траекторию движения между ямами, а когда не находит, тяжело ухает огромной своей китовой тушей куда-то в глубь ямины. Впечатление — колоссальное, абсолютно не московское.

Тем не менее, спустя год, когда мы приезжаем в Чусовой во второй раз вместе с Вассбергом и Бро, ямы оказываются уже залатаны. Случайность?..

* * *

На следующий день мы приходим на совещание оргкомитета соревнований, через несколько минут туда подтягиваются зарубежные «звёзды» — швед Томас Вассберг и норвежец Оддвар Бро. Знакомимся. Мы с Кондрашовым дарим им по одному экземпляру альбомов «Турин-2006» и «Саппоро-2007», они с любопытством разглядывают их. Потом берут в руки маркеры и вместе с Николаем Зимятовым, Александром Завьяловым и Михаилом Девятьяровым-старшим надписывают лыжи, которые будут вручены будущим победителям ОМК-спринта.

На оргкомитете Кондрашов — в своём репертуаре. Узнав, что гонку предполагают провести из точки в точку, он удивляется:

— А какой в этом смысл? Старт и финиш нужно делать в одном месте, чтобы зрители, журналисты, телекамеры могли



И. Маслов

ЕВГЕНИЙ ДЕМЕНТЬЕВ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ТУРИНА-2006

— Вы ведь во второй раз в Чусовом? Что такое для вас этот город?

— Во-первых, для меня поездка в Чусовой — это продолжение непринуждённой, домашней обстановки, в которой я сейчас, весной, нахожусь. Мне приехать сюда никогда не тяжело, потому что это рядом, это для меня удобно. А во-вторых, это настоящий праздник. Прошлый год показал, что Чусовому эти соревнования очень понравились. Нам, спортсменам, всё тоже очень понравилось, поэтому я поддерживаю эту идею и стараюсь откликаться на предложения организаторов участвовать в таких гонках.

— Вы охотно откликаетесь на предложения участвовать в таких спринтерских соревнованиях, несмотря на то, что вы вроде бы марафонец?

— Да, конечно. Во-первых, когда зовут, приглашают, это всегда приятно. А во-вторых, для нас это возможность повстречаться с теми друзьями, с которыми не виделся уже более месяца.

— У вас сейчас отдых?

— Да.

— Тем не менее, тренируетесь?

— Конечно. Позавчера в Хантах на горных лыжах катался... У меня сейчас период такого активного отдыха. В

хоккей играю, кроссы бегаю. Постоянно что-то делаю. Да и из-за ремонта постоянно приходится что-то таскать — так что полежать на диване не удаётся.

— Скажите, а вот когда вы выходите на старт в таких соревнованиях, вы на полную катушку сражаетесь с соперниками, или для вас, как для олимпийского чемпиона, просто важно принять участие в этих соревнованиях, поддержать организаторов своим званием, статусом?

— Нет, именно на полную катушку. Обидно, конечно, что не сумел пробиться в финал. Знаете, не хочется оправдываться, но так, наверное, все люди устроены — ищут объяснения и причины своих поражений. Я, например,



наблюдать самое важное, интересное, в одной точке.

Организаторы обескуражены таким напором, но вынуждены признать, что Андрей прав, и соглашаются изменить трассу для того, чтобы всё самое важное, как и просит Кондрашов, которому предстоит на этих соревнованиях работать в качестве комментатора, можно было наблюдать в одном месте.

Интересуемся снегом. В прошлом году нас возили смотреть огромную кучу снега, укрытого соломой. Технология, как заметил Сан Саныч Завьялов — дедовская, но работает железно, гарантирует сохранность снега до лета на 100 процентов. Сначала снег зимой собирается в огромную кучу,

Балконы жилого дома по улице Мира оказались для чувствлян идеальными трибунами ОМК-спринта.

▲ фото: Иван Исаев

потом закрывается плёнкой и сверху — соломой. Если со слоем соломы не пожадничать, работает — лучше не придумаешь.

Мы осматриваем лыжную базу, лыжероллерную трассу. Бро и Вассберг признаются, что вчера уже совершили здесь поутру пробежку, всё им очень понравилось.

Потом нас везут вокруг города как бы на экскурсию. Показывают разные кварталы города, рассказывают, какой из них в какие годы строился. Мы проезжаем место, где когда-то стоял дом



объясняю свои сегодняшние результаты тем, что здесь очень мягко — я, наверное, здесь был самым тяжёлым лыжником, и мне было особенно тяжело. Всё-таки 85 – 86 килограммов у нас в сборной никто не весит.

— Это вы столько весите?!

— Да (улыбается). У меня кость просто тяжёлая. А значит, и мышечная масса тоже немаленькая — такую кость надо таскать. Поэтому очень злит, когда палки проваливаются. Но... У всех ведь проваливаются, так что это не оправдание. С другой стороны, хорошо, что это весна... Есть время позлиться. Хотя и до этих соревнований было немало поводов, чтобы позлиться на себя — не очень удачным получился сезон. А ведь вроде бы и тренировались очень много. Но я думаю, что всё нормально будет.

— Сегодня Василий Рочев сломал вашу палку?

— Да (смеется).

— Ваши комментарии по этому поводу?

— Да нет у меня комментариев. Нас же «Swix» хорошо обслуживает, меняют. Так что нет проблем.



Девятьяров-младший то ли не слышит отца, то ли не считает нужным менять лыжню, и Николай Панкратов решил воспользоваться представившимся ему шансом — Алыпов и Девятьяров словно бы специально освободили ему коридор для атаки.

▲ фото: Иван Исаев

семьи Морилловых — отец членов сборной страны Николая Морилова и Натальи Коростелёвой Сергей Мориллов рассказывает, как они с Михаилом Девятьяровым, Анатолием Жвакиным и Михаилом Дроздовым тогда вместе тренировались, как стали той са-

Михаил Девятьяров-старший показывает своему сыну — Михаилу Девятьярову-младшему, лидирующему в финальном забеге, что нужно уходить внутрь, на более чистую и свободную от опилок лыжню. Иван Алыпов (справа), как видите, этот призыв олимпийского чемпиона Калгари услышал и смещается левее по ходу.

◀ фото: Иван Исаев

сегодня он — их верный соратник, а можно сказать, что и лидер этой самой «банды», потому что с недавних пор Анатолий Александрович — президент Пермской федерации лыжных гонок, с его приходом связывают большие надежды на дальнейшее развитие лыжных гонок в крае.

* * *

мой неразлучной «бандой», про которую сегодня знают все в этом городе и Пермском крае. Теперь, спустя столько лет, они в обязательном порядке собираются каждый год на 25-километровый пробег между городами Чусовой и Лысьва, который проходит 9 мая в честь Дня Победы. Участие в этом пробеге — очень важная и значимая часть жизни каждого из них.

Сегодня их пути-дороги разошлись: Девятьяров уже много лет — тренер сборной команды России, Михаил Дроздов имеет собственный бизнес в Лысьве, Сергей Мориллов стал известным на весь Пермский край тренером, создавшим собственную школу и подготовившим своих детей Николая и Наталью до уровня первой сборной команды страны, а Анатолий Жвакин работает на Чусовском металлургическом комбинате директором по персоналу, социальным вопросам и связям с общественностью. Более того, они сумели убедить, заразить лыжными гонками исполнительного директора ЧМЗ Анатолия Александровича Карпова и

Наутро весь город перемещается на улицу Мира, специально блокированную милицией с вечера для того, чтобы можно было завезти сюда 5.000 кубометров снега, задепонированного ещё с зимы на лыжной базе. Лыжная трасса представляет собой лёгкий уклон вниз по улице Мира, разворот на 180 градусов и гораздо более тяжёлую финишную прямую. Более тяжёлую, потому что на обратном пути спортсменам предстояло преодолеть лёгкий тягун на параллельных лыжах, а палки, сами понимаете, при такой температуре воздуха не могут не проваливаться в снег.

К открытию соревнований организаторы приготовили сюрприз: огонь соревнований должен был зажечь олимпийский чемпион Калгари, уроженец Чусового Михаил Девятьяров-старший. А огонь этот предстояло зажечь от одной из доменных печей Чусовского металлургического завода. Потом этот огонь лучшие спортсмены города и области, ветераны



НИКОЛАЙ ПАНКРАТОВ, ПОБЕДИТЕЛЬ ОМК-СПРИНТА 2008 ГОДА

— Николай, как самочувствие в эти весенние дни?

— Вы правильно заметили про весенние дни (улыбается). Вы же знаете: лыжники в это время обычно отдыхают. И когда весной всё-таки надо выходить на старт, то приходится собирать все внутренние резервы, потому что все кондиции сейчас немножко отпущены, расслаблены. Но сегодня замечательная погода, солнышко, прекрасный город, прекрасные болельщики — нас так поддерживали, и поэтому хотелось... Даже не смотря на такое расслабленное, хорошее настроение, всё равно хотелось быть первым.

— А вам приходилось раньше участвовать в подобных соревнованиях?

— Да, и в «Майской лыжне» в Москве, и в Спринт-туре, который проходит поздней весной. А в этом году у нас в Екатеринбурге такие гонки в рамках Спринт-тура проходили даже в центре города.

— И в чём принципиальные отличия таких соревнований от зимних?

— Прежде всего, в очень мягком снеге — к нему надо уметь приспособиться. И плюс — не все соперники приезжают на такие старты соревноваться, кто-то, наверное, приезжает отдохнуть, пообщаться. Вообще, приятно,

что находятся люди, которые проведением таких соревнований развивают лыжный спорт у нас в стране.

— Для вас это серьёзный старт, или развлекаловка?

— Когда приехал, было, конечно, настроение — прокачаться. А когда уже вышел на старт, всё равно завёлся. Нам сказали, что после пролога в следующую стадию здесь подало восемь человек из двенадцати, и я на старте квалификации поневоле подумал — как бы не оказаться среди отсеянных. За себя-то хочется побороться, постоять за своё имя.

— Вам ведь часто приходилось принимать участие в таких соревнованиях? Чем ОМК-спринт отличается от других подобных стартов, что такое для вас Чусовой?

— На самом деле я город пролетел на одном дыхании, я здесь первый раз, приехал утром, буквально за пять минут до выдачи номеров. Немножко не рассчитал время, минут на десять. А так хороший городок, чистый, и градообразующее предприятие, как я понимаю, делает всё, чтобы жители этого города были довольны.

— Но вы знаете, что отсюда вышел олимпийский чемпион...

— Михаил Талгатович Девятьяров! Конечно, знаю (улыбается).

— И семья Морилловых тоже отсюда...

— Да, этот город славится своими лыжными традициями, поэтому так приятно было здесь побывать.

— Кого больше всего опасались на старте финального забега?

— Своего земляка Ивана Алыпова.

— И как у вас складывалась борьба в финале?

— Со старта я вышел четвёртым. Можно сказать, что последним, потому что Василий Рочев сломал прямо на старте палку. Но в предварительных забегах я понял, что всё будет решаться на финише. Ходил пешком, смотрел, где лучше лыжня, и потом понял, что правая лыжня была более накатанная, но на ней в середине были две кучи с опилками. И лыжи там реально привставали. После поворота Шахирзянов с Алыповым немножко зацепились, я с трудом Шахирзянова объехал, кое-как убрал лыжи из-под него. И на финишную прямую первым вышел Девятьяров. Я встал на правую лыжню за Девятьяровым, и почти поравнялся с Алыповым. И помню — ещё подумал — успею ли я уйти на свою лыжню до ёлочек, до того места, где уже нельзя переходить из колеи в колею? Потому что видел, что Девятьяров немножко как бы... Или он уже поверил в победу, или силы закончились, не знаю... И перед ёлочками я перескочил влево и просто уже на одном дыхании...

— Прошли Мишу?

— Ну да (счастливо улыбается)!



Видите руку Девятьярова-старшего? Николай Панкратов идеально распорядился подсказкой Михаила Талгатовича, заняв лучшую для атаки лыжню и блестяще победив в этом забеге.

▲ фото: Иван Исаев

спорта доставили к месту соревнований, здесь у них эстафету приняли дети из местной спортивной школы, которые передали его спортсменам сборной, которые, в свою очередь, передали его братьям Девятьяровым, а уж те передали его отцу, Михаилу Талгатовичу Девятьярову-старшему.

Здесь было много знакомых лиц: приехала чемпионка мира по биатлону всегда улыбчивая Катя Юрьева, приехали наши «звёзды» Евгений Дементьев и Василий Рочев, Николай Панкратов и Иван Алыпов, Евгения Шаповалова и Николай Мориллов, Михаил Девятьяров-младший и его брат (хочется верить, что тоже — будущая «звезда» российских лыжных гонок) Ва-

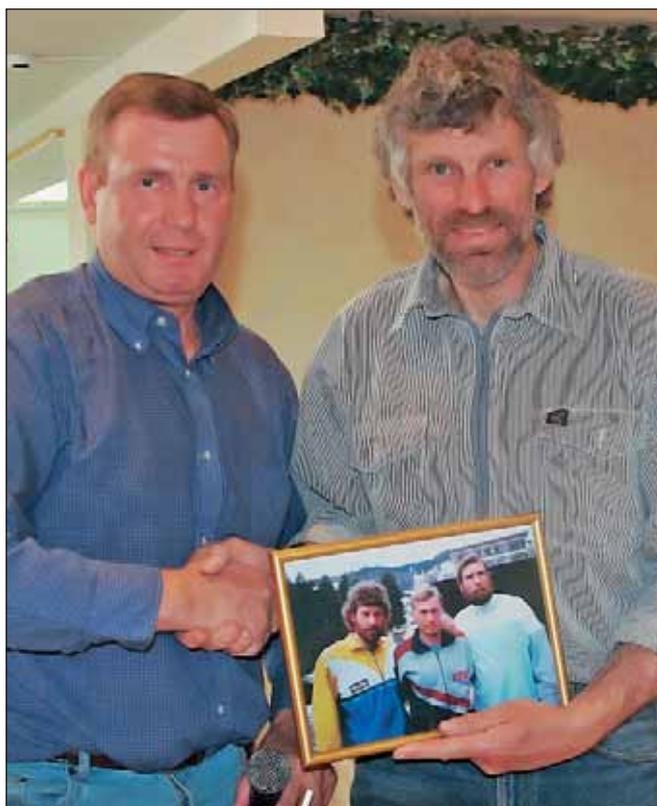
лентин. И если в женском виде программы преимущество Евгении Шаповаловой оказалось подавляющим, то у мужчин развернулась самая что ни на есть нешуточная борьба. Достаточно сказать, что в финальный забег не сумел пробиться даже олимпийский чемпион Турина-2006 Евгений Дементьев.

* * *

На старте финального забега произошёл любопытный эпизод. Комментатор соревнований Андрей Кондрашов попросил каждого из участников сказать пару

Никто из вас никогда не стоял рядом с Зимятовым? Это ведь довольно высокий мужчина, обыкновенно смотрящий на собеседника сверху вниз. А тут, смотрите, и на фотографии, и здесь, в Чусовом, Вассберг, оказывается, выше нашего «короля лыж». Что уж говорить о Мието, который, как видите, возвышается и над Вассбергом, и над Зимятовым?

► фото: Иван Исаев





слов о возможных итогах забега. Так вот, если все участники отделялись общими фразами типа «победит сильнейший» или «победит один из пяти участников забега», то Василий Рочев с прищипом ему юмором под одобрительные возгласы публики с улыбкой громогласно заявил:

— Пощады не будет!

Услышавший эти слова Василий заслуженный мастер спорта СССР Александр Завьялов тут же заметил:

— Ну, всё, смотрите — сейчас Вася «застрелится».

И что вы думаете? При выстреле стартового пистолета на первом же шаге у Василия ломается палка, и он оказывается лежащим на снегу! Вот и не верь после этого в мистику (комментарий самого Василия по этому поводу читайте в интервью В.Рочева на этой странице)!

* * *

И всё-таки гвоздём соревнований (пусть меня простят наши прославленные спортсмены) оказалась гонка-шоу с участием российских и зарубежных знаменитостей — чемпионов прошлых лет Томаса Вассберга, Оддвара Бро, Николая Зимятова, Александра Завьялова и Михаила Девятярова. Вот уж на кого было интересно посмотреть спустя столько лет! Когда дали старт, они покатались по лыжне не спеша, с достоинством. И если на прежних такого рода стартах демонстративный дружеский финиш-разножку обычно разыгрывали между собой два старых друга — Николай Зимятов и Александр Завьялов, то в этот раз среди участников были Вассберг и Бро! Что-то покажут нам в этот раз наши «звёзды» прошлых лет? Не будем забывать, что Вассберг — участник одной из самых захватывающих дуэлей

лыжных гонок XX века. Помните, как он выиграл у Мието одну сотую долю секунды на финише 15-километровой гонки в Лейк-Плесида? Правда, здесь, в Чусовом, нет Мието, так что Вассбергу будет трудно воспроизвести, повторить свой знаменитый выброс палки без двухметрового финского бородача. Зато здесь встретились Бро и Завьялов — участники не менее знаменитого драматичного финиша 1982 года в Холменколлене, когда они схлестнулись на финише мужской эстафеты 4x10 км.

Ну, так что — повторение дуэли 82-го?

Да! Так и есть, из-за поворота первыми показываются именно Бро и Завьялов, и Бро, как и тогда, в Холменколлене, занимает правую по ходу лыжню, Завьялов — левую. Зимятов, Девятяров и Вассберг скользят чуть сзади, поодаль, понимая, что в этот день и в этом месте — не они главные действующие лица.

И что вы думаете? За пять метров до финиша Бро выходит из лыжни, принимает чуть левее, и прямо перед финишной ленточкой «коварно» бьёт своей лыжей по ноге «изумлённого» Завьялова, пытаясь его свалить. Замечательный, великолепный спектакль! Всё, как и тогда в Холменколлене! Завьялов «с огромным трудом» удерживается на ногах, «поверженный» Бро падает в снег, но на этот раз на лицах участников нет и следов напряжения или борьбы — у всех счастливые улыбки.

Потом Сан Саных Завьялов расскажет о том, что ему уже неоднократно приходилось приезжать в Норвегию и встречаться там с Оддваром Бро, и каждый раз во время этих пресс-конференций или съёмки на лыжне ему приходится участвовать в инсценировках той знаменитой гонки. Только в отличие от России, в Норвегии его каждый раз просят



М.Исаев

ВАСИЛИЙ РОЧЕВ, ЧЕМПИОН МИРА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЁР ОЛИМПИАДЫ-2006

— Как вы считаете, после такого эпизода можно верить в палки «Swix»? При чём здесь рок?

— Нет, после этого можно верить в палки «Swix». При чём здесь рок?

— Но смотрите — все на старте стараются отделаться банальностями типа «победит сильнейший», «победит один из пяти участников», и вдруг вы говорите: «Пощады не будет!» И... через несколько мгновений при первом же шаге ломаете палку.

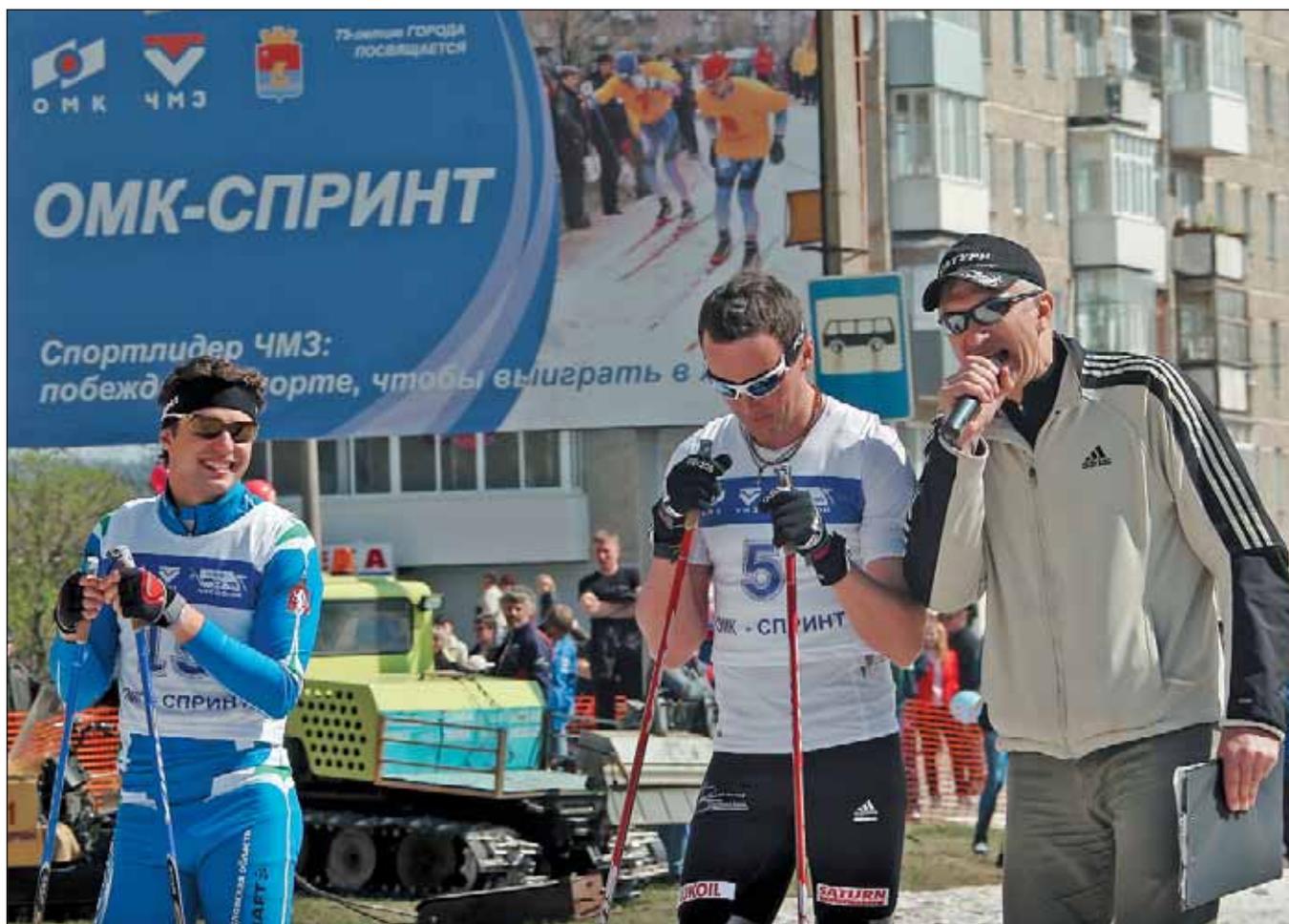
— Да если честно, я, когда произнёс эту фразу, абсолютно противоречил своим ощущениям перед забегом, шансов у меня не было никаких.

— Тяжело шли в полуфинале?

— Во-первых, тяжело шёл, а во-вторых, у меня были длинные, коньковые палки, и с ними было просто неудобно идти. И вот я решил попросить у Жени Дементьева палки покороче, и палка чётко сломалась прямо в центре (улыбается).

— Вы в первый раз в Чусовом?

— Да. Но Пермский край был и есть сосед республики Коми. У меня здесь много друзей не из Чусового, а из Соликамска, кто-то из друзей живёт в Перми, так что мне Пермский край знаком не понаслышке. Мне было приятно лишний раз приехать сюда и просто посмотреть на этот город. Опять же, мы увидели, что здесь очень много болельщиков не только лыжных гонок, но и биатлона, и это очень приятно. И конечно, металлургический комбинат, который организовал и провёл эти соревнования, постарался на славу. Приятно, что такие старты есть, и что они проводятся, и что мы имеем возможность принимать в них участие.



— Пошады не будет! — скажет через мгновение комментатору соревнований Андрею Кондрашову чемпион мира в спринте Василий Рочев.

И...
▲ фото: Иван Исаев

демонстративно ломать Оддвару палку, а не противодействовать его подножке.

И тут, видимо, нам нужно вспомнить о победителях ОМК-спринта 2008 года Саше Трегубове и Кате Еремеевко. Наверное, они, как и тысячи других мальчишек и девчонок, увлекающихся сегодня лыжными гонками, не понимают, о чём идёт речь, не знают и не помнят о том, что произошло в далёком 1982 году во время чемпионата мира в Холменколлене. И чтобы им было понятно, что за фотография размещена на первой странице обложки этого номера журнала, напомним: тогда на последнем этапе мужской эстафеты 4х10 километров прибли-

...Через несколько мгновений окажется на снегу из-за сломавшейся при первом же шаге палки.

▶ фото: Михаил Кемаев





Сразу после чемпионата мира 1982 года норвежская газета «Dagbladet» выпустила памятный значок со словами: «hvor var du?» (где в это время был ты?). Это расхожее норвежское выражение «Где ты был, когда...» ...ты был мне нужен? ...Аrmstrong высадился на Луну? ...Бро сломал палку?
▲ фото: из архива «Л.С.»

зительно за 600 метров до финиша между норвежцем Оддваром Бро и советским гонщиком Александром Завьяловым произошло столкновение, в результате которого у Оддвара Бро

оказалась сломана палка. Сам Сан Саныч даже спустя годы не считает себя однозначно виноватым в этом эпизоде, но ныне покойный заслуженный тренер СССР Борис Михайлович Быст-

ров, бывший в те годы старшим тренером мужской сборной команды СССР (всё столкновение произошло у него прямо на глазах), прокомментировал этот

эпизод в 1999 году так:

— Саша пошёл наискосок, переходя с правой в левую лыжню. При этом он поставил свою палку поперёк хода норвежца, фактически в правую колею его лыжни. Я сразу же ему крикнул: «Саша, нарушаешь правила, нас дисквалифицируют!» Но Саша потом говорил, что не слышал, как я ему кричал — там вообще, как Бро начал Сашу обгонять, настоящий рёв поднялся».

До финишной черты — пара метров. Александр Завьялов (в кадре — справа) только завершает мощнейший толчок, в то время как Оддвар Бро (в кадре — слева) уже полностью толкнулся и не имеет никаких резервов к увеличению скорости. И норвежец совершает гениальное (не с точки зрения спортивной этики, а с точки зрения биомеханики) движение: левой ногой подсекает Александра Завьялова, находящегося более чем в метре от него (!!), а правую ногу в своеобразном гимнастическом шпагате выбрасывает на финиш.

▲ фото: из архива «Л.С.»

Александр Завьялов в самом последнем движении выбрасывает вперёд не блокированную Оддваром левую ногу и первым пересекает линию финиша. На этом кадре совершенно чётко видно, что советский гонщик выиграл достаточно много — приблизительно длину ботинка, а это около 4–5 сотых секунды. Столь же чётко видно, что у Бро была возможность если не выиграть эстафету, то уж во всяком случае — пересечь линию финиша вместе с нашим гонщиком. Как видите, он финишировал согнутой в колене ногой — мышцы, по-видимому, в этот момент уже «думали» о том, как смягчить падение на жёсткий снег. Сумей Бро в этом падении выпрямить ногу, ещё неизвестно, кто стал бы чемпионом.

▲ фото: из архива «Л.С.»



И. Исав

КАТЯ ЕРЕМЕНКО, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ДЕТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ «ОМК-СПРИНТ»

— Представьтесь, пожалуйста.

— Катя Еременко. Я из Чусового, здесь родилась, здесь и живу.

— Ну, теперь, после этой победы, вы будете ещё больше любить свой город?

— Да, конечно! Но я его и до этого очень любила.

— А за что?

— За то, что у нас тут спорт очень хорошо продвинут, и вообще у нас город очень хороший.

— Вы в прошлом году участвовали в этих соревнованиях?

— Да, и заняла тогда предпоследнее место.

— Да вы что? Это вы так здорово прибавили?!

— Да. Просто очень много тренировалась. Я в этом году на междушкольных соревнованиях заняла первое место и почувствовала себя уверенно. Почувствовала в себе какую-то энергию, почувствовала, что могу.

— А когда вы в последний раз стояли на лыжах?

— Наверное, в середине апреля.

— Какую тактику вы применяли во время забегов? Лупили с самого начала что есть силы?

— Нет, я вообще никакой тактики не применяю, как-то всё само собой получается.

— Выходите, и сразу идёте первой?

— Да не знаю. Просто выхожу, и оно как-то само собой всё складывается.

— Кто ваш тренер?

— Андрей Михайлович Андреев.

— Но вам нравится сам по себе вот этот формат почти летних соревнований на зимнем снеге?

— Очень!

— Вам ведь, наверное, никогда и нигде не приходилось в таких соревнованиях участвовать?

— Только в прошлом году, и всё. А так хорошо — солнышко, зеленая травка и снег. Здорово!

— Давайте теперь ждать, чтобы на следующий год на Омк-спринте вы уже среди взрослых победу одержали?

— Ой, что вы такое говорите! А хотя... Попытаемся!!!



Катя Еремеенко (№2) лидирует во время финального забега детских соревнований ОМК-спринта.

▲ фото: Иван Исаев

Надо сказать, что в 1999 году наш журнал уже писал об этой гонке. Причём тогда, в 1999 году, мы дали подробнейшую раскадровку всего, что произошло между Оддваром и Александром на финише той эстафеты, дали возможность высказаться самым разным участникам тех драматических событий. Напомним, что через 600 метров после описанного столкновения и поломкой палки между Оддваром Бро и Александром Завьяловым произойдёт следующее столкновение — теперь уже на линии финиша. Тогда норвежец, практически проигравший нашему гонщику бросок на финишную ленточку, выбросил длинным «подсекающим» движением свою левую ногу в направлении правой ноги Завьялова, пытаясь помешать ему пере-

сечь линию финиша первым. И если в первом эпизоде (с поломкой палки), по общему мнению, виноват был советский спортсмен, то во втором эпизоде с подножкой совершенно очевидно нарушил правила норвежец. При этом советский гонщик вроде бы сумел первым пересечь линию финиша, но в те времена не было фотофиниша и однозначно сказать, что норвежцы проиграли эту эстафету у себя дома, на виду у сотен тысяч норвежцев, никто

Этот сюжет будет преследовать Александра Завьялова в Норвегии повсюду: во время телевизионных шоу, съёмок на лыже, памятных встреч, банкетов и пр. и пр. и пр. ему неизменно будут вручать лыжные палки и будут демонстративно их ломать — дескать, попробуй поборись теперь с Оддваром со сломанной палкой, как когда-то он был вынужден бороться с тобой! На этом фото (обложка «Л.С.» №12 за 1999 год) Оддвар Бро через мгновение переломит через колено лыжную палку и вручит Александру Завьялову её обломки.

► фото: из архива «Л.С.»





Пока папа, Анатолий Чекменёв, судит соревнования, его дочка, как видите, времени зря не теряет — она уже успела познакомиться с весьма интересным молодым человеком.

◀ фото: Иван Исаев

Вот что мы написали в 1999 году на страницах «Л.С.» в самом конце этого материала:

«...И всё же мы должны констатировать — эта эстафета оставила очень разный след в сердцах наших двух народов, каждый из которых сохранил свою версию произошедшего.

Для норвежцев эта гонка навсегда останется эстафетой, в которой их соотечественнику на самом финише последнего этапа сломали палку. Согласно этой версии Бро вынужден был бороться на финише с чужой, неудобной для него палкой. И мы с вами не можем не согласиться, что эта палка, возможно, была для Бро слишком длинной или слишком короткой, возможно, она имела неудобный именно для Оддвара темляк или была с левой руки (напомним, сломана была правая палка). Согласитесь, в самом последнем и самом яростном ускорении такие «мелочи» чрезвычайно важны. Для норвежцев эта эстафета во веки веков останется гонкой, в которой их соотечественник, несмотря на коварную усмешку судьбы и неравные условия борьбы на финише, сумел привести норвежскую сборную к победе.

Для нас же эта гонка навсегда останется эстафетой, в которой Александр Завьялов, даже выйдя из-за спины Бро на внешний радиус поворота всего за несколько десятков метров до финиша, даже атакованный Оддваром Бро на последних метрах финишной прямой (та самая пресловутая подножка), всё-таки ус-

Чемпионка мира Катя Юрьева демонстрирует комментатору соревнований Андрею Кондрашову и зрителям свою великолепную улыбку.

◀ фото: Иван Исаев



из оргкомитета чемпионата не решался. Кому присудить победу? Советским гонщикам, которые вроде бы первыми пересекли линию финиша? Но тогда норвежцы совершенно точно подадут протест на действия Завьялова за 600 метров до финиша. Тогда отдать победу норвежцам? Но они явно, довольно заметно проиграли сборной СССР около двадцати сантиметров (примерно длину ботинка) на финишной ленточке и Оддвар совершенно недвусмысленно тоже нарушил правила в финишном створе.

Тянулись томительные минуты, но решения всё не было и не было. И когда в итоге оргкомитет чемпионата принял решение вручить два комплекта золотых медалей — советским и норвежским гонщикам, этому решению аплодировали абсолютно все присутствующие.



М. Комаров

САША ТРЕГУБОВ, ПОБЕДИТЕЛЬ ДЕТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ «ОМК-СПРИНТ»

— Откуда вы?

— Из Чусового.

— Сколько вам лет?

— Тринадцать. В августе будет четырнадцать.

— И как вам сегодня бежалось? Есть ощущение, что у вас были сильные соперники?

— Да, они были очень сильными. Я в четвертьфинале занял второе место, а вот в финале приехал первым.

— А за счёт чего вы так далеко от всех уехали в финале?

— Не знаю... Постарался очень сильно — наверное, из-за этого.

— На лыжах когда в последний раз стояли?

— Где-то в конце марта мы как раз и закончили.

— Тяжело после такого перерыва принимать участие в соревнованиях?

— Если честно, то да, очень тяжело.

— А как же вы умудрились тогда победить?

— Да я сам не знаю. Так получилось, повезло.

— А у кого вы тренируетесь?

— У Андреева Андрея Михайловича. Это мой тренер.

— В прошлом году вы принимали участие в таких же соревнованиях?

— Да, я тогда третье место занял. А в этом году, видите, удалось стать первым.

— И какие впечатления от этих соревнований?

— Мне они очень нравятся. Потому что тут много зрителей, и они поддерживают тебя каждую секунду, пока ты бежишь.

— Но вы не падали сегодня?

— Падал. В полуфинале упал, но сумел приехать вторым, попал в финал. А уже в финале удалось быть первым.

— А родители ваши сегодня здесь?

— Да, вон мой папа стоит — Сергей Трегубов. А маму зовут Натальей.



тоял на ногах и сумел первым пересечь линию финиша. Для нас эта эстафета во веки веков останется гонкой, в которой у нас как бы чуть-чуть, словно бы понарошку, но украли победу (потому что победа на двоих — это, согласитесь, всё-таки не то же самое, что чистая победа)».

* * *

Впрочем, мы уже довольно много уделили внимания этому эпизоду, вернёмся в Чусовой.

На пресс-конференции после соревнований было много разных слов о Чусовом, об ОМК-спринте, о Чусовском металлургическом комбинате и об Объединенной Металлургической Компании, в которую структурно входит ЧМЗ. Бро и Завьялов по просьбе местных журналистов вспоминали подробности той, 1982-го года, схватки, Девятьяров подарил открывающемуся лыжному музею в Чусовом одну из тех лыж, на которых он одержал свою олимпийскую победу, подарки лыжному

музею сделали Евгений Дементьев и Николай Панкратов, Сергей Баталов (директор Спринт-тура) и Николай Зимятов, Оддвар Бро и Томас Вассберг, но самое главное, самое феноменальное событие этой пресс-конференции прошло почти незаметным.

Директор гонки, заслуженный мастер спорта России Иван Кузьмин проинформировал присутствующих о том, что в следующем году ОМК-спринт состоится не в мае, а в... июне. И будет он приурочен к 130-летию со дня

В полуфинальном забеге Саша Трегубов (№11) после падения в повороте сумеет занять только второе место. Зато в финальном забеге он финиширует самым первым.

▲ фото: Михаил Кемаев

основания завода. А дальше Кузьмин сказал слова, поразившие меня до глубины души:

— Мы считаем, что это место, эта дата и этот город идеально подходят для того, чтобы со временем ОМК-спринт стал проводиться в качестве первого, откры-



СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

(343) 260-93-93
263-62-50



г. Екатеринбург
ул. Авиационная 57, офис 1

<http://www.tim-sport.ru>
e-mail: tim-sport@usp.ru

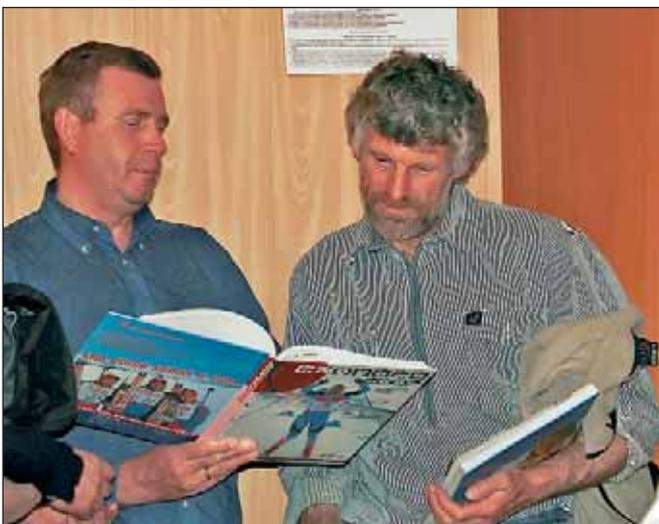
ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА





Директор гонки, заслуженный мастер спорта России Иван Кузьмин (в центре) выступил на пресс-конференции в роли переводчика для Томаса Вассберга (слева) и Оддвара Бро (справа).

← фото: Иван Исаев



На вопрос Томаса Вассберга «Чем ты сейчас занимаешься?» Николай Зимятов демонстрирует шведу интервью из альбома «Саппоро-2007»:
— Видишь? Работаю на «Maplus»...

▲ фото: Михаил Кемаев

вающего сезон этапа Кубка мира. В зале засмеялись, зашуткались, раздались какие-то шуточные реплики, но Кузьмин был последователен:

— Мы отчётливо понимаем, какой большой путь нам предстоит пройти для того, чтобы воплотить эти замыслы в жизнь. Но если не ставить перед собой амбициозные планы, то ничего в жизни и не добьёшься, так ведь?

Можно было бы отнестись к этим словам с известной долей скепсиса. Но я давно знаю Кузьмина и понимаю, что этот человек не станет просто так разбрасываться

словами. Значит, есть какие-то обстоятельства, позволяющие ему делать такие заявления?

У меня почему-то в голове сразу нарисовался четырёхугольник: Дёмино — Сыктывкар — Екатеринбург — Ханты-Мансийск. Ласточкин — Рочев-старший — Баталов — Майгуров и Крянин. Вот они, новые люди новой лыжной России. Умеющие делать качественно и красиво. Любящие свою землю, свои города, своих детей и очень желающие что-то для этой земли, этих городов и этих детей сделать. И, знаете, у меня в голове откуда-то появился маркер и нанёс на карте России новую жирную точку: Чусовой. Карпов и Жвакин.

Кто-то упрекнёт меня в некорректности сравнений. Но я и сам знаю, что Чусовому пока ещё далеко до тех же Дёмино или Ханты-Мансийска. Но и не заметить людей этого города и этого края, не заметить их огромного желания что-то сделать для своих детей и этой земли — невозможно. Там, в Чусовом, уже строится новый современный спортивный комплекс. Собственно, первый ОМК-спринт был приурочен к закладке первого камня в основание этого комплекса. Когда мы приехали на второй ОМК-спринт, строительство спортивного комплекса шло полным ходом. В Чусовом прекрасная лыжная школа, в которой занимается свыше 300 местных ребятшек, лыжероллерная трасса,

освещёнка (сооружение которой курировал лично главный энергетик ЧМЗ), лыжные круги. Там есть все условия для полноценных занятий лыжным спортом, есть все условия для того, чтобы (давайте помечтаем!) ОМК-спринт прошёл когда-нибудь в формате этапа Кубка мира. Уже сейчас они думают о строительстве лыжного стадиона, уже готовится проектная документация, уже работают бульдозеры на стартовой поляне. Анатолий Жвакин говорит, что они планируют построить лыжный стадион уже к 2010 году. Он, правда, будет решён чуть иначе по сравнению с Дёмино и Ханты-Мансийском — там не будет больших трибун, он будет сделан в стилистике Фалунского лыжного стадиона. То есть к компактному небольшому корпусу, включающему в себя судейский блок, блок комментаторских кабин и VIP-ложу с двух сторон будут примыкать небольшие трибуны, рассчитанные примерно на 500 человек.

Уже сегодня в Чусовом твёрдо понимают: им необходима система оснежения лыжной трассы и твёрдо знают, что к 2010 году она у них будет. Там, правда, есть проблема — близости от лыжного стадиона нет ни одного более или менее крупного водоёма (напомним, что без больших запасов воды думать о создании системы оснежения бессмысленно). Но есть ру-

Николай Зимятов был немало удивлён, увидев эти свои слова на заднике пьедестала почёта ОМК-спринта. Естественно, я воспользоваться возможностью попросить их всех сфотографироваться на фоне этой надписи.

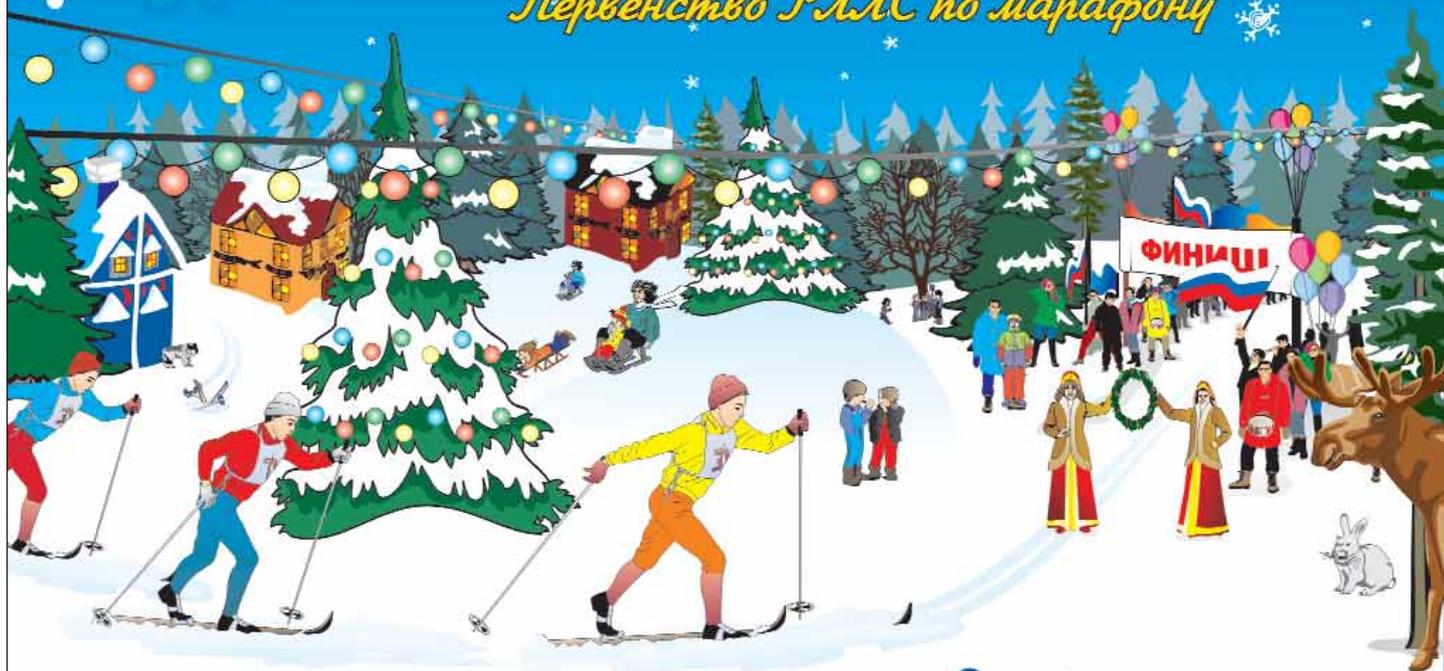
▼ фото: Иван Исаев



22 марта 2009г.

DEMIN SKI marathon

*Тран-при Russialoppet
Первенство РМС по марафону*



Старт в **11⁰⁰**

Дистанции:

50 км (мужчины, женщины)
30 км (юноши, девушки 14-17 лет)



ДЕМИНО

САТУРН
НАЦИОНАЛЬНО-ПРОФИЛЬНО-СПОРТИВНОЕ ДЕМАНИНО

**РУССКАЯ
МЕХАНИКА**





чь, которые можно запрудить и создать таким образом искусственный водоём, который позволит полностью обеспечить все потребности снежных пушек в воде.

Кроме того, Анатолий Жвакин признался, что нынешнюю лыжероллерную трассу длиной в 2,2 километра они предполагают увеличить до 8–9 километров. Можете себе представить? В Чусовом замахнулись на сооружение крупнейшей в России (а, возможно, и в мире) лыжероллерной трассы!

Сегодня в Чусовом объединились очень разные люди —

Карпов и Жвакин, Девятьяров и Мориллов, Дроздов и Малков, Кузьмин и Кондрашов. Там, похоже, сошлись определенным образом звёзды, и мне почему-то верится, что магический четырёхугольник со временем точно обретёт пятый угол...

* * *

...Когда мы уезжали, я подивился бесшабашности водителя автобуса. Там, где год назад он выскивал траекторию движения между ямами и не мог её найти, раз за разом падая в «преиспод-

нюю», теперь он проехал на весьма бравой для города скорости в 40 или 50 километров в час. Ямки-то — позаделали... :)

Признаюсь, меня всё подмывало спросить кого-нибудь из местных чиновников — почему на второй год проведения ОМК-спринта они всё-таки залатали эти чудовищные ямы в асфальте на въезде в Чусовой? Ведь жили они прекрасно с этими дырами все эти годы — подумаешь, падал куда-то какой-то там автобус... Но я так и не решился спросить их об этом. Подумал: всё равно скажут что-нибудь про плановый ремонт... А

Евгения Шаповалова как-то уж очень легко, играючи расправилась со всеми своими соперницами в финальном забеге.

фото: Иван Исаев

мне так хочется верить, что это приезд в город Бро и Вассберга, Зимятова и Завьялова, Рочева и Дементьева, Кузьмина и Кондрашова сделал невозможным существование этих ям на улицах города. Мне так хочется верить, что во всём виноват ОМК-спринт...

Иван ИСАЕВ

Москва — Пермь — Чусовой — Пермь — Москва
Май 2007 — май 2008 гг.



И. Исаев

ЕВГЕНИЯ ШАПОВАЛОВА, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ОМК-СПРИНТА 2008 ГОДА

— Довольны, что вышг-
рали?

— Да я, в принципе, очень сильно на борьбу и не настраивалась — думала: как пробегу, так и пробегу. Но, конечно, довольна. Я, правда, думала, что Наталья Матвеева приедет, составит конкуренцию. А она не приехала. Но поучаствовала с удовольствием.

— Когда выходили на старт в финале, кого больше всего опасались?

— Честно? Я даже почему-то не думала об этом.

— Впечатления от Чусового? Вы во второй раз здесь?

— Нет, я в том году не была, так что я здесь в первый раз. Мне очень понравилось. Я не думала, что они смогут сохранить столько снега. Я сама уже целый месяц на лыжах не каталась, но они вот нагрели, собрали... Молодцы.

Что касается города... Я ведь в нём уже бывала. И на юниорских соревнованиях я здесь бывала, и в соревнованиях на призы Михаила Девятьярова принимала участие.

Город сам по себе нравится — и чистый, и спокойный такой. Я сама недалеко отсюда живу — в Нижнем Тагиле. Но здесь и получше, и почище, хотя тоже, вроде бы, такой же завод, и всё как у нас.

— Вы приехали сюда с мужем?

— Да, с мужем Дмитрием Бугаёвым. Он мне и личный тренер, и смазчик, и муж — всё в одном лице.

— Татьяна Николаевна к мужу не ревнует?

— Да нет. Татьяна Николаевна всё понимает прекрасно.

CERA
NOVA

CATEGORY 1

SWIX®

HIGH PERFORMANCE GLIDEWAX

CERAF



-2°C/-30°C
28°F/-22°F



+4°C/-4°C
40°F/25°F



+2°C/+20°C
36°F/68°F



0°C/+20°C
32°F/68°F



+1°C/-10°C
34°F/14°F



0°C/-20°C



-4°C/+4°C



0°C/+20°C



+2°C/+20°C



+4°C/-4°C



+4°C/-4°C

GOLD STANDARD

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/ 410 00 14
Розничный магазин во всепогодном горнолыжном комплексе "Снеж.Ком" Тел.: +7/498/ 725 02 03
www.fischer.ru



И. Исаев

Михаил ДЕВЯТЬЯРОВ:

ПОМНИТСЯ, Я ЕЩЁ ПОДУМАЛ:

НЕУЖЕЛИ

«МАЙСКУЮ ЛЫЖНЮ» ПЕРЕНЕСЛИ

ИЗ МОСКВЫ В ЧУСОВОЙ?

— Михаил Талгатович, что такое для вас Чусовой?

— Чусовой — это моя родина. Место, где я родился и вырос. Тренировался. И это место, где я показал свои первые спортивные результаты. Потому что я вырос именно здесь, в этой очень хорошей нашей компании. Благодаря которой, в принципе, ОМК-спринт сейчас и проводится, потому что в этой компании у нас есть Анатолий Анатольевич Жвакин, который и является инициатором проведения этих соревнований, он работает на Чусовском металлургическом комбинате директором по персоналу, социальным вопросам и связям с общественностью.

— А для вас было неожиданностью, что в вашем родном городе прошли такие соревнования? Когда о них вы услышали в первый раз?

— В первый раз я об этом услышал во время Спринт-тура в Североуральске. Ко мне подошёл Николай Мориллов и Наталья Коростелева и сказали, что им позвонил Николай Припусков из «Лыжного мира» и сказал, что в городе Чусовом весной будет проводиться что-то типа «Майской лыжни». Я ещё подумал: неужели «Майскую лыжню» перенесли из Москвы в Чусовой (улыбается)? Но я, конечно, был очень польщён. И во время Спринт-тура подходил ко всем участникам соревнований и говорил: ребята, если есть желание, приглашаем принять участие в «Майской лыжне» в городе Чусовом. Я и к Дементьеву подходил, и к Панкратову, и к Алыпову, и сообщ-

шил всем ребятам, которые участвовали в Спринт-туре, что у них есть такая возможность и что мы их приглашаем.

— Откликнулись?

— Конечно, откликнулись. Сказали: если нам позвонят, если пригласят официально, то мы обязательно в этих соревнованиях поучаствуем. Для меня, конечно, было удивительно, что именно город Чусовой всё-таки собрался и сделал такие крупные соревнования, потому что я считаю, что провести подобные соревнования очень сложно в ор-

ганизационном плане. И когда эта гонка прошла, я был горд за город Чусовой — эти соревнования прошли великолепно.

— С тех пор, как вы одержали свою олимпийскую победу в Калгари, прошло уже двадцать лет. Город за это время сильно изменился?

— Город растёт и меняется. И спортивная репутация Чусового только крепнет год от года. В Чусовом всегда заботились о спортсменах. У нас ведь есть

Один из экспонатов лыжного музея в Чусовом — газета «Советский спорт» от 21 февраля 1988 года. На самом видном месте на первой странице — портрет олимпийского чемпиона Михаила Девят'ярова.

фото: Иван Исаев





не только лыжники, у нас есть саночники, горнолыжники, фристайл, сноуборд сейчас развивается. Представьте себе — ни одна последняя зимняя Олимпиада не прошла без представителя Чусового. И я горжусь этим — всё-таки в Чусовом проживает всего около 60 — 70 тысяч населения, а мы всегда имеем представителей на Олимпийских играх, победителей Спартакиад, чемпионатов СССР и России. Я помню 1986 год, Красноярск, в котором тогда проходила Спартакиада народов СССР, я там завоевал две золотые медали. И ко мне подошёл председатель спорткомитета города Чусового Евгений Иванович Гончар, поздравил меня и сказал:

— Знаешь, Миша, по-моему, если посчитать все медали по всем видам спорта, то мы отдельно городом Чусовым займём в общем зачёте Спартакиады второе место после Москвы. Ты можешь себе такое представить?!

Тогда я завоевал две медали, саночники — три или четыре ме-

дали, горнолыжники — три или четыре. И в общей сложности мы завоевали на той Спартакиаде восемь или девять медалей. То есть наш маленький городок смог конкурировать с Россией, Москвой, Беларуссией, Украиной...

— Два слова о вашей «банде»...

— Анатолий Жвакин — сейчас лидер нашей «банды» (улыбается). Он всегда приглашает нас на 9 мая на знаменитый наш пробег Лысьва — Чусовой, посвященный Дню Победы. А в декабре проводятся всероссийские юниорские соревнования «На призы Михаила Девятьярова», и тогда мы тоже, бывает, собираемся все вместе. В прошлом году в Чусовом прошёл третий этап Кубка России по лыжным гонкам. Я каждый год участвую в этих соревнованиях и в качестве тренера, и в качестве почётного гостя.

А члены нашей «банды»... Михаил Дроздов — вы его запомнили, наверное. Мой брат Сергей Талгатович Девятьяров, Сергей

Гончар в нашей компании, Сергей Мориллов — отец Коли Мориллова и Наташи Коростелевой. Сергей Безводинских, он, правда, сейчас уехал в другой город, но он тоже большой наш друг. Сергей Струк. Вот это и есть наша компания, наша «мафия», наша «банда» — мы неразлучны уже много-много лет. И мне очень приятно, что мы всё время этой компанией собираемся, участвуем в соревнованиях, а потом гуляем, веселимся, вспоминаем...

— А что такое с землёй Чусового — столько из этого края вышло ярких спортсменов? И семья Морилловых, и семья Девятьяровых, и горнолыжник Сергей Щуплецов, и саночник Альберт Демченко. Что это за земля такая? Может быть, у вас тут какая-то аномалия проходит?

— Не знаю, может и аномалия. Потому что когда начали насыпать майскую лыжню и приехали с аппаратурой, которая определяет градусы широты и долготы, то оказалось, что мы на-

Неизвестно, когда ещё им предстоит (и предстоит ли вообще) собраться вместе такой вот компанией. Слева направо: Александр Завьялов, Оддвар Бро, Николай Зимятов, Михаил Девятьяров, Томас Вассберг.

Фото: Иван Исаев

ходимся на 58 широте и 58 долготы. Может, какая-то магнитная аномалия, может быть, что-то ещё (улыбается). Но если серьёзно, то, думаю, всё дело в энтузиастах, которые создавали спортивные школы «Огонёк», «Металлург», дело в Чусовском металлургическом заводе, который выделяет на всё это очень большие средства. У нас есть и волейбольная очень хорошая команда. И другие виды спорта. Так что город небольшой, но в спортивном плане — очень большой. Всё-таки звучит город Чусовой в самых различных видах спорта, и это приятно, я этим очень горжусь.

Беседовал Иван ИСАЕВ, Чусовой, май 2007 года.



МАРИНА МИХАЙЛЕНКО, НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ПО ВНУТРИКОРПОРАТИВНОМУ PR ЗАО «ОМК»

— Я действительно, как только что заметил Анатолий Анатольевич Жвакин, в Объединённой Металлургической Компании отвечаю за настроение людей (едва заметно улыбается). Это то настроение, с кото-

рым люди приходят на работу. Это то отношение, которое люди имеют к своему заводу. И мне кажется, что это настроение формируется на таких вот праздниках. Все мы с вами прекрасно понимаем, что и этот снег в мае, и всё-всё-всё, что связано с проведением этих соревнований, кто-то должен был оплатить. И ОМК идёт на это, потому что нам важно настроение чусовлян, важно настроение

людей, которые живут в этом городе, работают на этом заводе. Все эти люди работали здесь для того, чтобы этот праздник мог родиться. Мне очень понравилось сегодня высказывание одного из лыжников, который сказал, что лыжня трудная, тяжёлая, но она майская, и поэтому она — праздничная. Поэтому я поздравляю всех вас с проведением этих замечательных соревнований.

довольно подробно писали. Что это был за эпизод для вас, какие у вас были эмоции на финише, когда вы узнали, что опередили Юху всего на одну сотую долю секунды? Что происходило с Мието в этот момент, вы его видели?

— Всю гонку между нами были секунды, чаша весов всё время колебалась в ту или иную сторону. Перед финишем я лидировал с преимуществом в две секунды. И я знал, что Юха очень сильно финиширует со своей огромной мышечной массой, и мне необходимо было вложиться в это финишное ускорение изо всех сил, какие оставались к этим последним секундам гонки.

— У меня в память врезалась эта трансляция — на последних пятистах метрах вас гнали шведские тренеры. Они возникали словно бы ниоткуда, бежали рядом, кричали изо всех сил, спотыкались, падали, но откуда ни возьмись, появлялся следующий тренер и точно так же бежал вдоль лыжни, кричал во всю глотку и тоже падал, и снова появлялся следующий. У меня вся эта трансляция словно бы и сейчас стоит перед глазами. Вы это видели, слышали эти крики, или уже ничего не слышали и не замечали?

— Да, я их видел, хотя не помню, чтобы они падали (смеется). Может быть, это происходило уже за моей спиной?

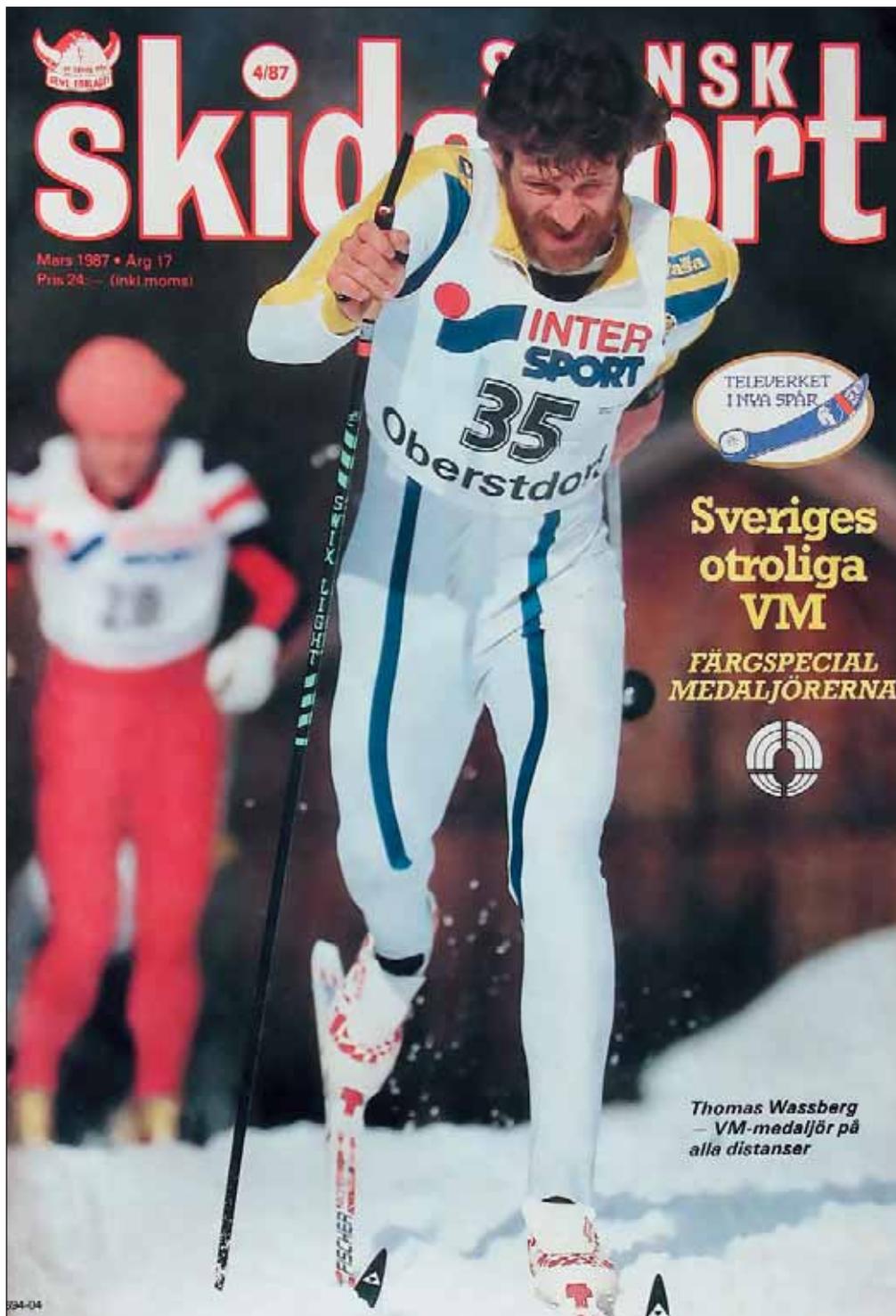
— Одна сотая секунды... Что вы подумали, увидев эти цифры на табло?

— Я был разочарован, что выиграл так мало.

— А сколько это было в миллиметрах, сантиметрах?

— Мы посчитали, что это было 5 — 6 сантиметров преимущества. Согласитесь, это очень мало для 15 километров.

— Не знаю, обидитесь вы на меня за этот вопрос, или нет, но рискну всё же его вам задать. Финские журналисты после этой Олимпиады написали, что настоящим олимпийским чемпионом в этот день был не Томас Вассберг, а Юха Мието, потому что на финише Томас выкинул палку вперед и пересек финишный створ именно кончиком палки. А Юха финишировал выкинутой вперед рукой. Длина лыжной



палки примерно полтора метра. Из чего финские журналисты сделали вывод, что на самом деле Юха выиграл у Вассберга примерно полтора метра, то есть около десяти сотых секунды. Вы слышали об этой



версии, этом толковании событий? Видели ли вы когда-нибудь эти расчёты, диаграммы?

— (смеется). Не видел и не слышал.

— Но почему вы догадывались выкинуть на финише палку? Вы накатывались на финиш, и у вас это было в голове — обязательно финишировать выкинутой вперед палкой?

— Так получилось, я не делал это специально. Но я думаю, что если бы я финишировал как Юха, то моё преимущество было бы ещё большим, потому что я пересекал линию финиша прак-

Это обложка шведского журнала «Svensk Skidsport» за март 1987 год. И подпись на этой обложке: «Томас Вассберг — обладатель медалей со всех дистанций чемпионата мира». Речь, как вы догадываетесь, идёт о чемпионате мира 1987 года в Оберstdорфе, откуда Томас вернулся с двумя золотыми и двумя серебряными наградами.

▲ фото: из архива «Л.С.»

тически стоя, а Юха — сильно наклонившись вперед. Потому что время на финише засекалось по любой части тела, а не по палке.



Удивительно сложилась та эстафета 1982 года на чемпионате мира в Осло. Через две минуты и двадцать две секунды после финиша Завьялова и Бро так же «схлестнулись» в борьбе у финишной линии финн Юха Мието и немец Ф.Шрёдер. Обратите внимание, как грамотно финишировал Юха Мието — выкинув в длинном шпагате ногу, он вырвал-таки победу у Шрёдера. Правда, присудив победы одновременно советским и норвежским лыжникам, организаторы чемпионата и в случае с бронзовыми медалями поступили так же — вручили их представителям обеих команд. Но всё же выиграл в той схватке на финише знаменитый финский бородач, наученный горьким опытом своего проигравшего Томаса Вассбергу в 0,01 секунды на олимпийском Лейк-Плесида в 1980 году.

▲ фото: из архива «Л.С.»

— Нет, время мерялось по любой части инвентаря, это совершенно точно. Видимо, за давностью времен вы просто позабыли об этом. Это была эпоха, когда на протяжении нескольких лет все старались пересечь линию финиша выкинутой вперед палкой. У нас в России все мальчишки на всех детских соревнованиях пересекали в те годы линию финиша выкинутой вперед палкой «а-ля Вассберг», хотя на детских соревнованиях в те годы в России не было, конечно, никакого электронного хронометража.

— Возможно, вы правы... По моему, после этой Олимпиады правила изменились и время на финише стали засекать по любой части тела, а не инвентаря?

— Совершенно верно. Именно поэтому через два года в Норвегии и Бро с Завьяловым в борьбе за «золото», и Мието с Ф.Шрёдером в борьбе за «бронзу» боролись на финише, выкидывая в финишном ускорении ногу, а не палку.

Вы подошли потом, «извилились» перед Мието за эту победу, как-то посочувствовали ему? Мието, в свою очередь,

поздравил вас? Как после этого складывались ваши отношения?

— Мы встречались, обсуждали эту ситуацию, и у меня было предложение распилить эти две медали и заново спаять, чтобы у каждого из нас была такая вот медаль, состоящая наполовину из серебряной и наполовину из золотой медали. Два раза я предлагал ему это сделать, и оба раза Юха отказался.

— В каких вы сейчас с ним отношениях?

— Последние пять лет очень часто встречаемся.

— Год назад у себя в журнале мы опубликовали фотографии с открытия тоннеля в Торсбю в Швеции, где вы снова оказались на лыжне вместе.

— Да, это так, это была одна из многочисленных наших встреч в последние годы.

— Чем вы сейчас занимаетесь, что сейчас — ваша профессия?

— Зимой работаю в клубе, готовлю трассу, организую соревнования. Летом — ничего особенного, иногда реализую какие-то проекты.

— Вы готовите трассу в городе, в котором живёте? В том

городе, где вы жили все эти годы, где тренировались, где стоялись как большой спортсмен?

— Да-да. С юниорского возраста я в этом клубе.

— Вы сами управляетесь с ретраком? Бороните, фрезеруете снег, насыпаете контруклоны, нарезаете лыжни?

— Да, а что в этом особенно-го?

— А сами на лыжах катаетесь по только что приготовленной вами же лыжне?

— Только когда есть время.

— Как часто вам удаётся покататься, сколько километров вы обычно проезжаете за один раз?

— В первую половину зимы обычно катаю очень мало, потому что очень много работы на лыжне. А во второй половине зимы — два-три раза в неделю.

— По часу? По полтора? По два?

— Обычно около часа.

— Вы женаты, есть дети?

— Мы живём в гражданском браке уже 25 лет.

— А дети есть?

— Сын.

— Двадцать пять лет в гражданском браке?!

— (улыбается) Так получилось.

— Ваши родители живы?

— Да.

— Они живут в этом же городе?

— Я родился и вырос в 130 километрах от Стокгольма, это южная Швеция.

— Вы состоятельный по шведским меркам человек? Удались разбогатеть на занятиях спортом? Ваши четыре золотые олимпийские медали позволили вам оказаться выше среднего уровня в Швеции?

— Нет, я не могу утверждать, что я состоятельный человек. Впрочем, у меня есть некоторые сбережения ещё с тех, лыжных времен.

— На какой машине вы ездите?

— У меня два автомобиля. Один из них — полноприводный Вольво ХС 70.

— Ого, хорошая машина!

— Согласен (улыбается).

Год	Место	Соревнование	Страна	Время	Соревнование	Страна	Время			
1980	США	Лейк-Плэсид	1	В. Завьялов	СССР	1:27:02,80	1	Ю. Мието	ФИНЛ	2:20:20,52
			2	Ю. Мието	ФИНЛ	1:27:34,22	2	А. Завьялов	СССР	2:20:51,52
			3	У. Арнт	НОРВ	1:28:03,87	3	А. Завьялов	СССР	2:21:31,82
			4	Н. Завьялов	СССР	1:28:39,86	4	Ф. Шрёдер	ФРН	2:21:21,18
			5	Е. Билан	СССР	1:29:02,81	5	С. Вассберг	НОРВ	2:21:21,18
			6	Ж. Лудак	ПОЛ	1:29:35,03	6	Е. Билан	СССР	2:21:21,18
			7	А. Завьялов	СССР	1:30:35,32	7	И. Шварц	ИТАЛ	2:22:00,9
			8	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	8	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
			9	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	9	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
			10	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	10	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
			11	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	11	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
			12	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	12	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
			13	В. Завьялов	СССР	1:31:06,28	13	Ю. Мието	ФИНЛ	2:22:00,9
1982	НОРВЕГИЯ	Осло	1	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	1	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			2	В. Завьялов	СССР	1:22:15,9	2	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			3	В. Завьялов	СССР	1:22:15,9	3	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			4	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	4	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			5	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	5	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			6	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	6	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			7	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	7	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			8	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	8	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			9	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	9	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			10	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	10	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			11	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	11	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			12	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	12	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
			13	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9	13	Ю. Мието	ФИНЛ	1:22:15,9
1984	ЮГОСЛАВИЯ	Сараево	1	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	1	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			2	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	2	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			3	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	3	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			4	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	4	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			5	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	5	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			6	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	6	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			7	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	7	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			8	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	8	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			9	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	9	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			10	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	10	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			11	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	11	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			12	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	12	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
			13	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3	13	В. Завьялов	СССР	1:28:36,3
1985	АВСТРИЯ	Зельфельд	1	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	1	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			2	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	2	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			3	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	3	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			4	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	4	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			5	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	5	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			6	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	6	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			7	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	7	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			8	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	8	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			9	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	9	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			10	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	10	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			11	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	11	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			12	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	12	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
			13	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1	13	В. Завьялов	СССР	1:18:21,1
1987	ФРГ	Оберстдорф	1	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	1	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			2	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	2	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			3	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	3	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			4	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	4	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			5	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	5	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			6	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	6	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			7	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	7	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			8	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	8	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			9	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	9	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			10	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	10	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			11	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	11	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			12	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	12	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			13	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	13	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
1988	КАНАДА	Калгари	1	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	1	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			2	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	2	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			3	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	3	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			4	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	4	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			5	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	5	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			6	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	6	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			7	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	7	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			8	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	8	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			9	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	9	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			10	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	10	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			11	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	11	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			12	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	12	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3
			13	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3	13	В. Завьялов	СССР	1:24:26,3



— *Слышал, что у вас был эпизод, когда вы отказались от какой-то высокой государственной награды. Что это за история?*

— Шведская газета «Svenska Dagbladet» каждый год подводит итоги спортивного сезона и по его итогам вручает золотые медали лучшим шведским спортсмену и спортсменке года. И эти медали называются «За спортивный подвиг», то есть это не совсем обычные награды, это что-то такое немножечко специальное, необычное. Нужно совершить в спорте что-то незаурядное, особенное, чтобы её вручили. И я отказался от этой медали после сезона 1980 года.

— *Почему?*

— Это долгая история. В 80-е годы горнолыжник Ингемар Стенмарк и теннисист Бьорн Борг были очень значимыми, заметными фигурами в шведском спорте. Когда эту медаль только начинали вручать, всячески подчёркивалось, что эту награду каждый спортсмен может получить только один раз. Оба — и Ингемар, и Бьорн в разные годы получили эту медаль. И вдруг в 1978 году им снова вручают эти медали, только на этот раз на двоих, несмотря на то, что каждый уже был обладателем этой медали в предыдущие годы.

Поэтому, когда они разделили эту медаль, я решил для себя, что это неправильно, потому что было немало достойных кандидатов, которые совершили какие-то значимые спортивные поступки в том году. Тот же Свен-Оке Лундбек, который выиграл 50-километровую гонку на чемпионате мира и выиграл в тот же год Кубок мира*. И тогда я решил для себя, что если мне когда-нибудь присудят эту медаль, я её не стану принимать. И в 1980 году, когда мне её присудили, я отказался её получить.

— *Как это выглядело? Вы написали письмо в газету? Или это обстояло ещё каким-то образом?*

— Это было сделано вполне официально. Журналисты этого издания вместе с журналистами телевидения и радио приехали ко мне домой. И тогда это стало известно всей стране.

— *Что скажете о вашем соотечественнике Бьорне Линде? Турин, Олимпиада, эти две ярких, «нахальных» победы, когда он демонстративно на финише обеих спринтерских гонок поднимал ногу вверх на*

финишной ленточке, обозначая своё преимущество над соперниками и в коньке, и в классике... Какие вы испытывали эмоции, ощущения, наблюдая за этими мгновениями?

— Хороший, быстрый парень. Но в последние два года он слишком мало тренировался и слишком много праздновал эти свои победы. Оттого и не бежит сейчас.

— *Чусовой. Ваши впечатления от города?*

— В этом городе как раз можно видеть, что в глубинке, внутри страны не так сильно изменилась ситуация по сравнению с Москвой, по сравнению со старыми, советскими временами. Видно по домам, по заводу — тоже довольно старому. По дорогам. Здесь время словно бы застыло, остановилось. Глядя на эти дома, завод, улицы, людей, вспоминается Ленинград, Сыктывкар середины восьмидесятых — очень похоже. Но местность — интересная.

— *Вам было интересно посетить этот город?*

— Меня всегда интересует лыжня, лыжные трассы, местность

Мы стоим перед входом в ресторан (он у фотографа за спиной). Ресторан вполне современный, комфортабельный, с хорошей кухней — здесь мы сегодня будем ужинать. А напротив ресторана, позади наших «звёзд»-ветеранов — так называемые «номерки». Где-то здесь неподалёку проходит Французская улица — тут жили французы, которые 130 лет назад закладывали на Демидовой земле завод. И «номеркам» этим, получается, тоже под полтора лет... Вообще-то это длинное здание, разделенное вдоль длинным коридором, по бокам от которого расположились небольшие комнаты-номера. Можно сказать, что коммуналка. Можно сказать даже ещё более конкретно — барак. Но в Чусовом эти здания почему-то все уже более века любовно зовут «номерками»...

▲ Фото: Иван Исаев

применительно к возможности заниматься лыжными гонками, интересует возможность делать с лыжными гонками что-то интересное. Мы вчера совершили пробежку с Олдаром Бро, нам здесь понравилось.

— *Спасибо за интервью и до встречи в Чусовом в следующем году?*

— Не знаю. Для меня эта поездка оказалась сложной — много перевезов, перелётов. Но в целом мне всё понравилось. А насчёт следующего года... Поживём — увидим.

Беседовали Иван КУЗЬМИН и Иван ИСАЕВ Чусовой, май 2008 г.

* «Л.С.»: Официально Кубки мира FIS разыгрываются с сезона 1981-82 годов. Возможно, упоминая о победе С.-О.Лундбака в общем зачёте Кубка мира в 1978 году, Томас Вассберг имеет в виду неофициальный розыгрыш этого спортивного трофея? Напомним, что, например, знаменитый советский спортсмен Александр Завьялов официально является обладателем только одного Кубка мира — сезона 1982-83 гг. Между тем, дома у него хранится два таких Кубка. Возможно, С.-О.Лундбак является обладателем одного из таких же неофициальных Кубков мира, разыгрывавшихся в те годы Международной лыжной федерацией (FIS) «в порядке эксперимента»?

При поддержке Федерального
агентства по туризму РФ



ski build
expo

Горнолыжный
инжиниринг



ПЫЖНЫЙ 15
САПОН Эрцог



31 октября
2 ноября 2008
Москва, Гостиный Двор

Организатор: «Эрцог - Экспо»
www.skiexpo.ru

О ПОДПИСКЕ НА 2008 ГОД

Февраль 2009
№46 — 75 рублей

Сентябрь 2009
№47 — (альбом
«Либерец-2009»)
350 рублей

Ноябрь 2009
№48 — 75 рублей

Декабрь 2009
№49 — 75 рублей

ПАСПОРТ СОЮЗА МАРАФОНОВ «ЛЫЖНАЯ РОССИЯ»

75 рублей

Для того, чтобы получить паспорт, вам необходимо заполнить анкету марафонца (см. на сайте www.skisport.ru, в Статистическом гиде «Л.С.» за 2006 год или в прошлых номерах журнала, или отправьте запрос на skitagaz@aha.ru, вам вышлют бланк анкеты по электронной почте), сделать две своих фотографии произвольного размера (предпочтительно 4х6 см) и прислать к нам в редакцию анкету, эти две фотографии и копию квитанции об оплате. Одна ваша фотография будет вклеена в анкету и станет храниться в редакции, а другая будет вклеена в ваш паспорт и выслана в ваш адрес.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ №40 (АЛЬБОМ «ТУРИН-2006») И №45 (АЛЬБОМ «САППОРО-2007»)

Как вы заметили, эти выпуски имеют не совсем «правильные» порядковые номера. Мы уже писали о том, что вынуждены были присвоить им такие номера из-за того, что выпустили их сверх объявленной заранее подписки. Эти номера по-прежнему можно выписать:

№40 («Турин-2006») — 300 рублей,
№45 («Саппоро-2007») — 350 рублей.

НОМЕРА ИЗ АРХИВА «Л.С.»

И, наконец, вы можете выписать некоторые из вышедших прежде номеров журнала из числа тех, что имеются у нас в редакции в наличии.

Имеются на складе:

1, 3-4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 17,
18, 20, 21, 22*, 23, 24, 25, 27, 28,
29, 34*, 35, 36, 37, 38*, 39;

Нет в наличии:

6, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 26*, 30*, 31,
32, 33.

знаком «*» помечены Статистические гиды «Л.С.».

Все эти номера можно выписать, перечислив за каждый 75 рублей в адрес редакции

Оплатить любой выбранный вами выпуск или паспорт марафонца (или всё вместе) вы можете, взяв за образец опубликованный на этой странице бланк годовой подписки на журнал.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СНГ И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Подписку на журнал «Лыжный спорт» проводит ЗАО «МК-Периодика».

For subscription outside Russia and CIS please contact JSC «MK-Periodica».

129110 Россия, г. Москва,
ул. Гиляровского, д. 39
Тел. (495) 281-91-37, 284-50-08
Факс (495) 281-37-98
e-mail: info@periodicals.ru;
www.periodicals.ru

Russia, 129110 Moscow, 39,
Gilyarovsky Street. JSC «MK-Periodica»
Tel. (495) 281-91-37. 284-50-08
Fax (495) 281-37-98
e-mail: info@periodicals.ru;
www.periodicals.ru

Вторичное извещение

выписано _____ (дата)

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате _____

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма

Расписка получателя

Сумма Пятьсот семьдесят пять рублей 00 копеек
(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

Заполняется получателем
Предъявлен _____ (наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный " ____ " _____ 200 г.
кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____ (где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____ (подпись)

(календ. шт. места получения)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____ (дата)
_____ (подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №46 — 75 руб.

«Лыжный спорт» №47
(альбом «Либерец-2009») — 350 руб.

«Лыжный спорт» №48 — 75 руб.

«Лыжный спорт» №49 — 75 руб.

АНГАРСК
Мистрякович П.П.
т. (3951) 84-64-18

АРХАНГЕЛЬСК
Маг. "Спортконтинент"
т. (8182) 64-33-53

БАРНАУЛ
ПБОЮЛ Глумов Б.Г.
т. (3852) 23-63-19

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
В.М. Крутихин
т. (83335) 2-17-88

ВОЛОГДА
Маг. "Северспорт"
т. (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
Волков В.А.
т. (0732) 76-74-51

ДЁМИНО
Ярославская обл.
СК "Сатурн"
т. (4855) 29-69-57

ДОМОДЕДОВО
ЭЦ "Эва"
т. (495) 506-98-58

ЗАОЗЁРСК
Мурманская обл.
ДЮСШ
т. (81556) 3-14-60

ИЖЕВСК
Маг. "Турист"
(3412) 78-08-67
Маг. "Тихоновой"
(3412) 55-96-16
ООО "Эдельвейс"
(3412) 46-17-22

ИРКУТСК
Михник К.В.
т. (3952) 35-17-52

КАЗАНЬ
М.Ш. Шакиров
т. (843) 571-49-97

КАНАШ, ЧУВАШИЯ
ДЮСШ
т. (83533) 2-50-95

КЕМЕРОВО
Маг. "Лидер"
т. (3842) 36-92-72

КИРОВ
А.Анашкин
т. (8332) 50-36-39

Маг. "ALA СПОРТ"
т. (8332) 37-63-60

КОДИНСК
ДЮСШ
т. (39143) 7-41-91

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
Маг. "Пионер"
т. (4217) 59-11-30

КОРЯЖМА
Архангельская обл.
ДЮСШ
т. (81850) 3-18-15

КРАСНОЯРСК
ООО "Спортивный мир"
т. (3912) 55-54-31

КУРГАН
ЧП "Степанова"
т. (3522) 42-53-15

ЛЕСОСИБИРСК
Красноярский край
ДЮСШ № 1
т. (39145) 2-24-96

МОНЧЕГОРСК
Маг. "Спорт-Эксперт"
т. (81536) 7-54-30

МУРМАНСК
ДЮСШ № 3
т. (8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
ДЮСШ
т. (8552) 59-42-74
"Олимпия"
т. (8552) 46-96-18

НИЖ. НОВГОРОД
"Поволжье-спорт"
т. (8312) 78-11-99
ДЮСШ
т. (8312) 65-19-90

НИЖНИЙ ТАГИЛ
"Манарага"
т. (3435) 25-18-41

НИЖНЕКАМСК
Лещев А.
т. (8-917-393-28-52

НОВОСИБИРСК
Инст. ядерной физики
ДЮСШ
т. (383) 339-43-26

НОВОУРАЛЬСК
Бучкина Г.П.
т. (34370) 4-68-83

ОЗЕРСК ЧЕЛЯБ. ОБЛ.
КСО "Роза ветров"
т. (35171) 25-519

ОМСК
Клуб лыжников "Омич"
т. (3812) 23-95-19
ЧП Игнатьева М.М."
т. (3812) 31-35-77

ОРЁЛ
ИП Панченко
т. 8-920-285-35-49

ПЕРМЬ
Маг. "Ювента-Спорт"
т. (3422) 257-09-45
218-32-48

ПЕТРОВЗАВОДСК
Кабанин Н.В.
т. 8-921-457-16-59

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
л/б "Лесная"
т. (4152) 22-27-69
Лыжная база
т. 8-914-781-80-33

РЯЗАНЬ
Водорезов С.В.
т. (0912) 41-82-41

РЫБИНСК
Ярославская обл.
Детская спортивная школа
т. 131-04-08 (моб.)

САМАРА
УСЦ "Чайка"
т. (846) 926-68-32
Маг. "Кант"
т. (846) 338-17-55
kant@samaramail.ru

САРАТОВ
Д.Никонов
т. (8452) 26-74-37

САЯНОГОРСК
Леонов В.П.
т. (39042) 2-18-20

СУРГУТ
Адерсеенко А.А.
т. (3462) 34-30-44

ТВЕРЬ
ДЮСШ
т. (4822) 38-17-31

ТОЛЬЯТТИ
Клуб лыжников "Лада"
т. (8482) 35-07-98

ТОМСК
СК "Альфа-биатлон"
т. (3822) 51-36-58
Малетин С.Г.
т. (3822) 77-62-12

ТУЛА
Эксп-центр
т. (4872) 26-09-76

УФА
"Роза ветров"
т. (3472) 24-45-80

УХТА
Носач В.Г.
т. (82147) 72-048

ХАБАРОВСК
Маг. "Робинзон"
т. (4212) 42-08-30

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ШВСМ-2
т. (34671) 3-77-27

ЧЕЛЯБИНСК
"Профиспорт"
т. (919) 358-05-55

ЧИТА
Новоселов А.А.
т. (914) 498-21-21

ШАНГАЛЬ
Архангельская обл.
Счастливый Н.А.
т. (81855) 5-19-08

ЯРОСЛАВЛЬ
Маг. "Кеттлер"
т. (4852) 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 575 руб. 00 коп.

Пятьсот семьдесят пять рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Донское отд. №7813/01578 Сбербанка России
г. Москвы, 119180, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109
ООО «Издательский дом «Лыжный спорт»

О кого _____

Адрес _____
(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ

Министерство связи РФ

ТАЛОН к почтовому переводу

№ _____
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

на 575 руб. 00 коп.

о почтовом переводе № _____
(по реестру ф. 11)

От кого _____

на 575 руб. 00 коп.
Куда ИНН 7727502172, Донское отд.
(почтовый индекс
№7813/01578 Сбербанка России
и подробный адрес)
г. Москвы, 119180, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес) _____

Кому р/с 40702810638110105109
ООО «Издательский дом
«Лыжный спорт»

ОТ _____ ДО _____
(куда явится за получением и время)

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ (495)

ООО «Ювента-спорт»	(499) 196-31-27
СК «Кант» (м. «Нагорная»)	317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. «Полежаевская»)	943-11-54/55
ТД «Лыжный мир»	778-73-11
ТД «Спортивная книга»	250-19-95
Филиаль:	
- «Спортивная книга» в здании Олимпийского комитета РФ (Лужнецкая наб., д. 8)	
- в здании РГУФК (Сиреневый бульв., д.8)	
- в здании МГАФК (п. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33)	
«Мир спорта» А. Резцовой	570-36-87
Магазин «Лада»	165-90-81
ВМСТИ	904-73-00
Спорт. магазин «Динамо»	237-32-58
Олимпийский комитет (киоск)	559-08-69
АРСМИ «Московский спорт»	208-80-84
ООО "ТВТ Дивизион"	608-80-84
Эксп-центр	178-72-74
СФК «Трудовые резервы»	455-02-04
Скворцов И.Н.	934-82-45
Лыжный клуб «Караван»	126-52-43
Лыжный клуб "Одинец"	591-78-18
Спортивный клуб Армии	591-78-18
Магазин «Велоскаут»	265-62-65
Комплексная ДЮСШ МСХА	400-55-64
Лыжный ЭЦ «СпортДепо»	223-63-53, 603-31-81
ДЮСШ-43	381-58-31
ДЮСШОР «Спартак»	571-44-60
ДЮСШ КСК «Луч»	304-68-31
ДЮСШОР «Руно» (г. Подольск)	(276) 516-78

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812)

Магазины «Спортивная линия»	713-36-47, 492-50-69,
	336-96-60
Магазин «Спортресурс»	535-88-69
Магазин «КАНТ» (м. «Академическая»)	535-33-91
Магазин "КАНТ" (м. «Ломоносовская»)	580-08-60, 580-81-00

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (343)

ООО «Норис»	257-26-03
«Манарага»	374-90-16, 375-29-66
Магазин «Тим Спорт»	260-93-93
ИП Евтюхов А.В.	383-64-68

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В СЫКТЫВКАРЕ (8212)

ЧП «Тимушев О.С.»	43-98-44
«Спортсервис»	31-20-70
ШВСМ	43-76-31

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ТЮМЕНИ (3452)

«Эксп-центр»	49-41-41
«Манарага»	42-46-65
	42-46-66
Управление по спорту и молодежной политике	41-25-96
	41-66-41

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МИНСКЕ +375 29

Нефёдов Евгений	638-11-82
-----------------	-----------

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В РИГЕ +371

Гедорцев Алексей	733-97-74
------------------	-----------

SALOMON SNS

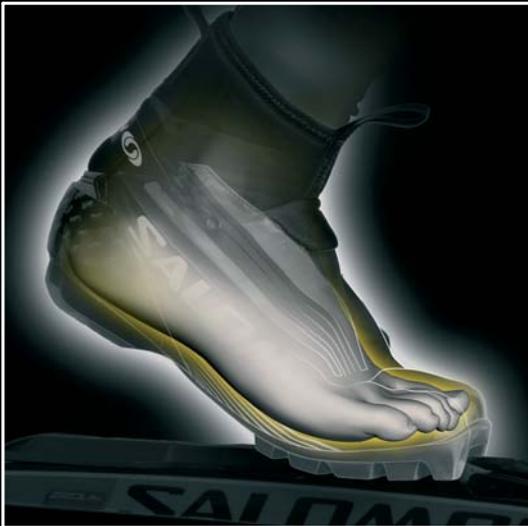
КОНТРОЛЬ И КОМФОРТ



ДВЕ ОСИ: БОЛЬШЕ КОНТРОЛЯ

“КОНТРОЛЬ – ЭТО ВСЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Я МОГУ СЭКОНОМИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Я ИМЕЮ ДЛЯ СИЛЬНОГО ФИНИШНОГО РЫВКА”

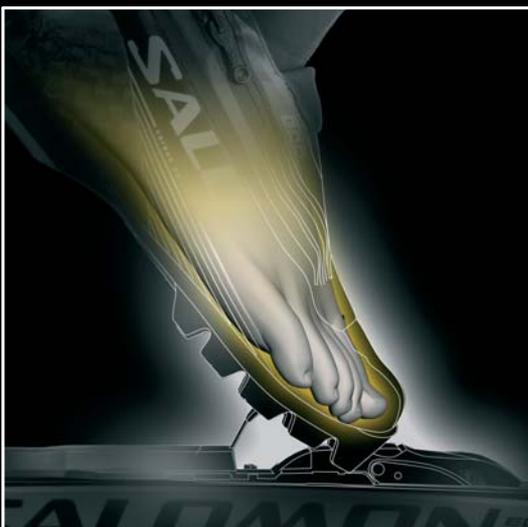
- ЙЕНС-АРНЕ СВАРТЕДАЛЬ, НОРВЕГИЯ,
ЧЕМПИОН МИРА САППОРО-2007 В СПРИНТЕ



ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ: БОЛЕЕ МОЩНАЯ ПЕРЕДАЧА УСИЛИЙ

“ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ В БОТИНКАХ SALOMON SNS ДАЕТ МНЕ ОЩУЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ОБУВИ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ СОВЕРШАТЬ БОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ МОЕЙ СТОПЫ ПРИ ТОЛЧКЕ”

- МАРТИН ЛАРССОН, ШВЕЦИЯ, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА МИРА В САППОРО-2007
В СПРИНТЕРСКОЙ ЭСТАФЕТЕ



БЕЗ ФЛЕКСОРА: БОЛЬШЕ КОМФОРТА

“ОТСУТСТВИЕ ФЛЕКСОРА В КРЕПЛЕНИИ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИЛО СВОБОДУ ДВИЖЕНИЙ И КОМФОРТ”

- ЖАН-МАРК ГАЙАР, ФРАНЦИЯ,
ПОБЕДИТЕЛЬ ЭТАПА КУБКА МИРА-2008 В ЛИБЕРЕКЕ, ЧЕХИЯ



Льжи: RCS Carbonlite Classic Крепления: R4 Classic NIS Ботинки: RCS Carbonlite Classic Палки: RCS Carbonlite



НЕВЕСОМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВНУТРИ

Комплект экипировки CARBONLITE –
каждый грамм имеет значение

Победа обусловлена тяжелыми тренировками. Все должно быть совершенным: техника движений, тренировочная программа. Мы используем самые современные технологии при разработке лыж, т.к. сильнейшим гонщикам требуется лучший инвентарь. Комплект экипировки Carbonlite отличается своим легким весом. Он создан совместно с ведущими спортсменами и демонстрирует ноу-хау компании Fischer, мирового лидера в производстве беговых лыж.

Fischer Россия: г. Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Сервисный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/ 510 19 09
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/ 410 00 14
Розничный магазин во всепогодном горнолыжном комплексе "Снеж.Ком" Тел.: +7/498/ 725 02 03
www.fischer.ru

fischer.ru

