

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№43 2008



WWW.SKISPORT.RU

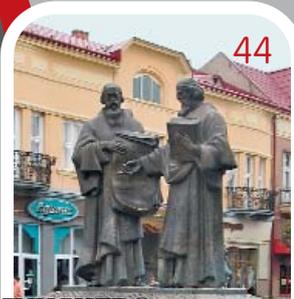
ЧУКОТКА

74

10 ЛЕТ СПУСТЯ



**ПРОЩАЛЬНЫЙ
ВЗГЛЯД
А.ПРОКУРОРОВА**



44

**МУКАЧЕВО —
ОСТРОВК-ЕВРОПЫ**



12

**ГОНКА
ПОЛНОЙ ЛУНЫ**



128

КАКАЯ БОЛЬ...

ISSN 1729-6595

08002



9 771729 659008

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

Андрей Краснов
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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»,
РЕДАКТОР ОТДЕЛА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «БИАТЛОН»
Елена Копылова (сорук@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
из архива А.Прокуророва

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 № 2644

2 НАШИ ЮБИЛЯРЫ
(Из блокнота архивариуса «Л.С.»)

4 **АНДРЕЙ КОНДРАШОВ:
ДАВАЙТЕ
ПОМЕЧТАЕМ**



6 **НА ПРИЁМЕ
У ДОКТОРА
КАДЛУБИНСКОГО**



Суперсотник «Л.С.», окончив с отличием
медицинский институт,
открывает собственный
медико-реабилитационный центр

12 **MOON LIGHT
CLASSIC**
Фоторепортаж «Л.С.» с
ночного марафона в
Италии, прошедшего на
запредельной для мира
лыжных гонок высоте



26 **МАТЕРИАЛЫ СЕМИНАРА
В ЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ
«ИСТИНА».**
ЧАСТЬ 2

44 **МУКАЧЕВО — МАЛЕНЬКИЙ
ОСТРОВК ЕВРОПЫ.**
РЕПОРТАЖ «Л.С.»

58 **ОБЗОР МИРОВЫХ РЫНКОВ
БЕГОВЫХ ЛЫЖ, КРЕПЛЕНИЙ,
ЛЫЖНОЙ ОБУВИ.**
**ОБЗОР РОССИЙСКОГО
РЫНКА**

64 **ODLO — НОВЫЙ СЕЗОН**
66 **ФОТО С ИСТОРИЕЙ, ИЛИ
ИСТОРИЯ С ФОТОГРАФИЕЙ.**
ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК МИХАИЛ
ДЕВЯТЬЯРОВ-МЛАДШИЙ
СТОКГОЛЬМ ПОКОРЯЛ

68 **СОКРОВИЩА МОРЕЙ**

72 **ПРИБАМБАСИКИ «Л.С.»**
Делаем сами лыжный тренажёр
из автомобильных амортизаторов

74 **10 ЛЕТ СПУСТЯ
С ВЕГАРДОМ
УЛЬВАНГОМ
ПО ЧУКОТКЕ.**



ПРОЩАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
АЛЕКСЕЯ ПРОКУРОРОВА

86 **ФОТО С ИСТОРИЕЙ, ИЛИ
ИСТОРИЯ С ФОТОГРАФИЕЙ.**
ФОТОГРАФ CRAFT ПОЙМАЛ
В ОБЪЕКТИВ «ЛЕТАЮЩИХ»
ЛЫЖНИКОВ В ОСТРОВЕ

128

ТЕМА
НОМЕРА:
**СКАНДАЛ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**



130 **АЛЕКСАНДР ЕПИШОВ:
ОРГАНИЗАТОРЫ
«СПРИНТА
НА ДВОРЦОВОЙ»
«СДАЛИ» АНДРЕЯ
КОНДРАШОВА**



136 **ЮРИЙ СТРАХОВ:
СОЖАЛЕЮ, ЧТО
СОБЫТИЯ
РАЗВИВАЛИСЬ
ТАКИМ ОБРАЗОМ.**
**ИЗ ВСЕГО ЭТОГО МЫ
ИЗВЛЕЧЁМ УРОКИ**



138 **ОЛЕГ ПЕТРОВ:
КОГДА ЛЮДИ
ОПУСКАЮТСЯ ДО
ТАКОГО УРОВНЯ,
ИХ НАДО МЕНЯТЬ**



140 **ИВАН ИСАЕВ:
СВОИХ —
НЕ СДАЮТ**



РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

АМЕР СПОРТС.....	2-Я СТР. ОБЛОЖКИ	ТРИАЛ	33, 131, 137, 139	НАВИКОМ	61
SALOMON.....	3, 29, 3-Я СТР. ОБЛОЖКИ	МИР СПОРТА А.РЕЗЦОВОЙ	35	ЮВЕНТА СПОРТ	63
FISCHER.....	87-126, 4-Я СТР. ОБЛОЖКИ	ROSSIGNOL	37	ODLO	67
МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	2	ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ	39	HOLMENKOL	73
MA SKI SPORT	4	СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	41	СК «КАНТ»	127, 143
ДУАТЛОН-ТРОПН	5	ТИМ-СПОРТ	43	СПОРТДЕПО	133
АБВСПОРТ ГРУПП	7, 9	POLAR	49	АВТ-СПОРТ	135
MULTIPOWER	11, 31	START	51	ЭФСИ	145
ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»	17	ЭЖВИНСКИЙ МАРАФОН	53	KV+	147, 155
КОДИНСКИЙ МАРАФОН	23	KARJALA	55	ПРОФСТАЙЛ	149
ЭКИП-ЦЕНТР	23	ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ РОСАВТОБАНК	57	САНАТОРИЙ «УРАЛ»	151
SIDAS	25	GREEN LAKE (ЧЕХИЯ)	59	ГОНКА МВТУ	153
ВИКОНТ	25	ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	59	ЛЫЖНЫЙ САЛОН	158

Георгий СМИРНОВ:

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

2009 года



80 **Любовь Васильевна БАРАНОВА (Козырева) (27.08).** Первая из советских спортсменок, завоевавшая звание чемпионки мира (1954 г.) и Олимпийских игр (1956 г.) в индивидуальных гонках на дистанции 10 км классическим стилем. Обладательница 10 наград на ОИ и ЧМ в период 1954–1962 гг. Причём ровно половина из них были золотыми, а другая половина серебряными. Выступая в чемпионатах страны с 1947 по 1964 гг., выиграла 25 медалей (16–6–3). Её девиз: «Выигрывай тогда, когда нужно». Заслуженный мастер спорта СССР (1954 г.). Награждена Правительством орденом Ленина (1958 г.) и медалью «За трудовую доблесть» (1960 г.).

75 **Иван Степанович УТРОБИН (10.03).** Стал выступать на внутрисююзных соревнованиях с 1959 по 1969 гг. За это время выиграл 22 медали (12–6–4). Лыжник-универсал. Был чемпионом СССР на всех дистанциях. В составе национальной команды страны завоевал две эстафетные «бронзы» на ЧМ-1962 и ОИ-1964 гг., постоянно стартуя с первого этапа. Заслужен-

ный мастер спорта СССР (1966 г.). В лыжной среде его уважительно именовали «великим тружеником». Известный «Красногорский круг» — одно из лыжных дел юбиляра.

70 **Клавдия Сергеевна БОЯРСКИХ (11.11).** «Уральская молния» ослепила лыжный мир на ОИ-1964. «Три из трёх» — так писали о ней газеты, освещавшие IX зимнюю Олимпиаду в Австрии. Она выиграла 5 и 10 км классическим стилем и успешно завершила эстафету 3x5 км. А через год на ЧМ-1966 в Норвегии свердловчанка почти подтвердила свой успех, завоевав два первых и одно второе места. В первенствах страны у неё 10 наград (6–1–3). Заслуженный мастер спорта СССР (1964 г.). Награждена орденом Знак почёта (1965 г.).

65 **Владимир Петрович ВОРОНКОВ (20.03).** Успешно защищал как национальный, так и армейский флаги нашей страны в период с 1967 по 1975 гг. Известен в лыжном мире как «надёжный эстафетный забойщик». В этом амплуа он был чемпионом мира 1970 г. и олим-

пийским чемпионом в 1972 г. На чемпионатах страны выиграл 15 медалей (4–9–2). Заслуженный мастер спорта СССР (1970 г.).

60 **Юрий Георгиевич СКОБОВ (13.03).** Первым из молодых лыжников «прорубил окно» в чемпионатах Европы среди юниоров (1968 г.), став впоследствии трёхкратным обладателем этого титула. Участник двух ЧМ (1970 и 1974 гг.) и двух Олимпиад (1972 и 1976 гг.). Олимпийский чемпион в эстафетной гонке 4x10 км 1972 г.. Выступая в Союзе с 1965 по 1977 гг., выиграл 9 медалей (4–3–2). Заслуженный мастер спорта СССР (1972 г.).

50 **Михаил Талгатович ДЕВЯТЬЯРОВ (25.02).** На международной арене появился как трёхкратный победитель Всемирных зимних студенческих игр в 1979 г. В сборную команду страны был включен в 1982 г., чему сопутствовал личный успех в гонках на 15 км классическим стилем. Так, на ЧМ-1987 он занимает третье место на этой дистанции и второе в эстафете 4x10 км. На ОИ-1988 становится вторым из советских лыжников, выигравшим «олимпийский спринт» — 15 км классическим стилем, и завоевывает «серебро» в эстафете 4x10 км. Выступая на внутрисююзных соревнованиях (1982 – 1992 гг.), удостоивается 12 наград (7–4–1).

Заслуженный мастер спорта СССР (1988 г.). Награжден орденом Дружбы народов.

50 **Владимир Васильевич НИКИТИН (14.07).** Чемпион мира 1982 г. в Норвегии, где наши гонщики поделили с хозяевами первое место в эстафете 4x10 км. На ОИ-1984 в Югославии наша четвёрка, за которую бежал Владимир, заняла второе место. На внутрисююзных соревнованиях защищал флаг спортивного общества «Зенит», постоянно выступая за команду Удмуртии. На его счету 10 наград (5–3–2), полученных в период 1981–1990 гг. Заслуженный мастер спорта СССР с 1982 г.

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

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

“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



М.Кисева

Андрей КОНДРАШОВ:

ДАВАЙТЕ ПОМЕЧТАЕМ:

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ НА РОССИЙСКОМ ТВ — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Вы можете представить, чтобы лыжные гонки (например, этапы Кубка мира) демонстрировались на наших главных эфирных телеканалах с такой же регулярностью и в таком же объёме, как биатлон, хоккей, футбол, баскетбол, волейбол? Подчеркну: на наших ведущих каналах, охватывающих всё население страны, а не на кабельных, спутниковых каналах или «Спорте», распространяющем свой сигнал примерно на третью часть жителей России. Диапазон ответов легко предсказуем. От «совсем трёхнулся» до «пусть хоть на каком-нибудь бесплатном покажут».

А вот мне довелось превратиться в наивного мечтателя после того, как я увидел телевизионное чудо в Казахстане. Кстати, эфирных, то есть общедоступных, бесплатных каналов в этой стране не меньше, чем в России. **На одном из основных каналов в течение трёх с половиной недель, в прайм-тайм с 20.00 до 22.00, ежедневно, в прямом эфире, без рекламы велись двухчасовые трансляции велосипедной многодневной гонки «Vuelta»!!!**

Впрочем, для некоторых европейских стран показ велотуров, кубковых лыжных этапов на ведущих каналах (про биатлон даже не упоминаю, и так всё ясно) — хорошо известная практика. Но я не случайно привёл пример нашего восточного соседа. Ведь Россия — пока всё же больше Азиопы, чем Евразия.

Но ещё больше я удивился и осознал несбыточность своих мечтаний, когда узнал, что эти телевизионные репортажи организовала Федерация велосипедного спорта Казахстана. Купила права на телепоказ и договорилась с общенациональным каналом. Цена вопроса — смехотворная. Не могу её обнародовать, но скажу, что она в разы (!) меньше той суммы, что заплатили организаторы последнего роллерного «Спринта на Дворцовой» телеканалу «Спорт» за два не прямых показа по одному часу скромных соревнований на лыжероллерах.

При чём здесь велоспорт? Позвольте развернуто не отвечать на этот возможный вопрос. Убеждён, что сравнение с лыжными гонками в данном случае актуально и оправдано.

По-разному проникают в российский спортивный теле-

эфир. Но ведь проникают! А что же лыжные гонки?

Только не говорите, что из-за низких рейтингов лыжебежцам ничего не светит. Опыт отечественного «Спринт Тура-2008», показанного на «Спорте», свидетельствует об обратном. Не весть какие выставочные соревнования, неофициальные, без массивной рекламной кампании, стоявшие в программной сетке совсем не в сладкое прайм-тайм время (в дневные часы), с первого же показа набрали самые высокие ТВ-рейтинги среди других программ канала в дни проведения Тура. Лыжники опередили и баскетболистов, и хоккеистов и даже футболистов по числу привлечённой телеаудитории. Значит, не зря старались организаторы Спринт Тура во главе с Сергеем Баталовым, и на славу потрудились над телевизионной картинкой специалисты телекомпании «Югра» из Ханты-Мансийска.

Теперь я знаю: телегеничность (читай — ТВ-рейтинг) лыжебежцев не хуже любых других спортсменов. Но почему-то игроков показывают у нас круглогодично и едва ли не еженедельно, причём не только на чемпионатах страны, но и на Кубках России, не говоря уже о международных турнирах. По-хорошему завидую волейболу и его федерации, руководители которой убедили генерального директора всероссийской телерадиокомпании «Россия» О.Добродеева стать вице-президентом их организации. Результат — налицо, а точнее — на тв-экранах, причём — регулярно.

А вот к истории с бешеной популярностью биатлона на ТВ отечественная федерация никакого отношения не имеет. Покорение биатлоном эфирного пространства началось в 2003 г., когда спор-

тивный канал «7ТВ» решил на свой страх и риск купить телеправа на Кубок мира по биатлону. Инициатором смелого и недешёвого проекта был тогдашний главный продюсер этого канала Владимир Кузнецов. Он сумел убедить акционеров в перспективности покупки. И, наверное, сам не ожидал, что уже через пару лет биатлон станет одним из ведущих видов спорта на «семёрке». Завладевший зрительским вниманием биатлон тут же заметил новый канал «Спорт» и, по сути, отобрал права у «7ТВ», поскольку приоритет при заключении ТВ-контрактов принадлежит государственной компании. А «мама» «Спорта» и есть та самая государственная ВГТРК «Россия», ставшая новым правообладателем показа биатлона у нас в стране.

Союз биатлонистов России (СБР) очень радовался тотальному телевизионному нашествию биатлона. Вот только обидно было, что этот процесс проходит без какого-либо участия самой федерации. И чтобы не оставаться в стороне, руководители СБР осторожно пытались выяснить: «А сколько денег федерация может получить за показ её вида спорта на российском ТВ?». Этот вопрос мне неоднократно задавали высшие чины СБР, полагая, что можно получать дивиденды, не вложив ни рубля.

В российской федерации лыжных гонок даже этого вопроса не могут задать, потому как ничего не показывают. И добрый волшебник в лице главного продюсера, олигарха, министра почему-то не приходит.

* * *

По-разному проникают в телеэфир....

Почему нам, бегольщикам, хронически не везёт? Как вы думаете?

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

НОВЫЙ ЛЫЖЕГОНОЧНЫЙ ТУРНИР ДУАТЛОН – ТРОФЕЙ

с небывалым для российских лыжных соревнований призовым фондом

2.300.000 рублей
(два миллиона триста тысяч рублей)

организуют Лига Лыжных Клубов, Московская Федерация Лыжных Гонок
совместно с РОСАВТОБАНКом, компанией АТик, ФИЗТЕХом
при поддержке подмосковных лыжных центров «Истина», Красногорск и Чулково.

ДУАТЛОН-ТРОФИ – это три тура, в программе которых только гонки преследования.
Формат преследования в каждом туре будет оригинальным, неповторяющимся.

Соревнования пройдут в Московской области:

4 января 2009 г.	1 тур	Головино (Истринский район)
7 февраля 2009 г.	2 тур	Чулково (Раменский район)
9 марта 2009 г.	Финал	Красногорск

1 тур

4 января

Головино (Истринский р-н),
лыжный центр «Истина»

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ДУАТЛОН

Вечерняя гонка на призы
Заслуженного тренера СССР
А.И.Холостова

*Премьера нового формата гонки
преследования —
Произвольный дуатлон
Впервые лыжники будут
соревноваться в преследовании
с общего старта и с произвольным
выбором стиля передвижения.*

Дистанции:

Женщины — 10 км (5 + 5)
Мужчины — 20 км (10 + 10)

Старт в 18.00

Призовой фонд — 500.000 руб.

e-mail: kondra@migmail.ru

2 тур

7 февраля

Чулково (Раменский р-н)

ГОНКА ФИЗТЕХА

(Московского Физико-Технического университета)

**Классическое преследование по
системе Гундерсена**

Дистанции:

Женщины —
5 км класс. раздельный старт;
10 км своб. гандикап-старт.

Мужчины —

10 км класс. раздельный старт;
15 км своб. гандикап-старт.

Открытый старт —

масс-старт 10 км, своб.стиль.

Призовой фонд — 800.000 руб.

тел. (985) 226 29 18
<http://ski.mipt.ru>

3 тур

9 марта

Красногорск
ФИНАЛ

VI ЛЫЖНАЯ ГОНКА ИВАНА УТРОБИНА

посвященная 75-летию
заслуженного мастера спорта
Ивана УТРОБИНА.
Генеральный спонсор — РОСАВТОБАНК

*Премьера нового формата
Преследование по системе
«ураган-старта»*

Дистанции:

Женщины —
7,5 км класс. масс-старт;
7,5 км своб. ураган-старт.

Мужчины —

10 км класс. масс-старт;
10 км своб. ураган-старт.

Гандикапы в «ураган-старте»
формируются по результатам гонки
масс-старта классическим стилем.

Призовой фонд — 1.000.000 руб.

В честь юбилея состоится забег
легендарных советских
и российских лыжников-гонщиков,
чемпионов мира и Олимпийских игр

тел. (495) 440 35 94
www.ytrobina.ru



Людей, катающихся на лыжах по выходным или красным дням календаря в России — довольно много. По некоторым подсчётам их численность превышает количество любителей погонять футбольный мяч или шайбу... Но из всего этого огромного числа лыжников лишь немногие постоянно участвуют во всевозможных соревнованиях, причём не только зимой на лыжах, но и весной, летом, осенью — бегом, на велосипеде, на роллерах и других средствах передвижения. Всех таких активных лыжников-энтузиастов в своём городе или области, как правило, знаешь в лицо, потому что встречаешь их чуть ли не на каждом старте, куда удаётся выбраться.

Одним из таких «активистов» в московском регионе, постоянным участником «Суперсотни» на призы журнала «Лыжный спорт», является Евгений Кадлубинский, кандидат в мастера спорта, из подмосковного Троицка — человек, который не пропустит ни одной гонки в сезоне 😊. Каково же было наше удивление, когда мы узнали, что лыжную жизнь «суперсотник» променял на бизнес... Причём какой!.. Открыл собственный медицинский центр инновационных спортивных технологий. Именно об этом мы решили поговорить с доктором Кадлубинским, выпускником Российского государственного медицинского университета, и он рассказал нам много интересного о начале своей медицинской карьеры и об эксклюзивной методике работы с пациентами.

НА ПРИЁМЕ У ДОКТОРА

КАДЛУБИНСКОГО

ЗА ДЕЛО СО СТУДЕНЧЕСКОЙ СКАМЬИ

— Евгений, как вы решили открыть свой центр? Что послужило толчком к открытию бизнеса в этой нелёгкой сфере?

— Начну издалека... Я пришёл в лыжные гонки на первом курсе медицинского университета. Это был прекрасный период моей жизни: после каждой тренировки меня переполняло чувство восторга, это чувство заставляло меня снова и снова бежать домой после занятий, брать лыжи с палками и уезжать кататься в лес. Такая эйфория продолжалась недолго. Месяца через три со дня моего бурного начала наступил день, когда мне стало очень плохо: пропал аппетит, началась бессонница, появилась раздражительность, и весь мой спортивный пыл в один миг сошёл на нет. Этот день можно смело назвать началом моей карьеры в спортивной медицине.

Я сразу понял, что мне нужен тренер, который поможет правильно составить тренировочный план и поставить правильную технику. Таким человеком для меня стал небезызвестный для многих московских лыжников мастер спорта Алексей Барышников, один из сильнейших марафонцев России, а также сильный велосипедист и мультиспортсмен. Благодаря Алексею, уже через три года я выполнил норматив КМС, весьма успешно начал принимать участие в марафонских и сверхмарафонских соревнованиях, в соревнованиях по лыжным гонкам, велоспорту, мультиспорту, летнему и зимнему триатлону, лыжероллерам и т.д. Мои занятия спортом и обучение в медицинском университете шли нога в ногу. По мере накопления знаний в университете и роста моего спортивного мастерства росло моё понимание и осознание спорта с точки зрения различных

дисциплин спортивной медицины, в том числе биомеханики и травматологии.

В моей спортивной карьере были подъёмы и спады, но каждый свой результат, каждую тренировку я подвергал подробному анализу, искал ответы для себя как врача, спортсмена, тренера. В поле моих наблюдений также попал опыт моих товарищей по лыжне, и всё это рождало вопросы...

Почему один спортсмен уже десять лет пытается выполнить норматив мастера спорта, вкладывает в это много труда и времени, а никак не достигает долгожданного результата, а на другого посмотришь — бегают для себя в удовольствие, режим у него нулевой, а проходит года четыре, и он становится МС? Почему в секцию приходит сто условно одинаковых детей, в первый год остаётся только двадцать, а до конца дойдут единицы? Почему многие молодые спортсмены, по-

дойдя к олимпу славы, на очередной тренировке получают несовместимую со спортом травму и вынуждены «сойти с дистанции»? Как правильно поставить вопросы, найти ответы и методы решения для себя, чтобы в своей жизни не пришлось наступать на грабли, а, наступив однажды, знать и понимать, что делать и как?

Чтобы ответить на все возникающие вопросы, после окончания медицинского университета я поступил в ординатуру по спортивной медицине и реабилитации. В ходе обучения и клинической практики я решил остановиться на реабилитации спортсменов после травм. Когда я работал в реабилитационном центре, я вёл активную работу по спасению «спортивных жизней» и накопил достаточный опыт в лечении посттравматических нарушений и «спортивной психики» — состояния, когда страх новой травмы не позволяет трениро-



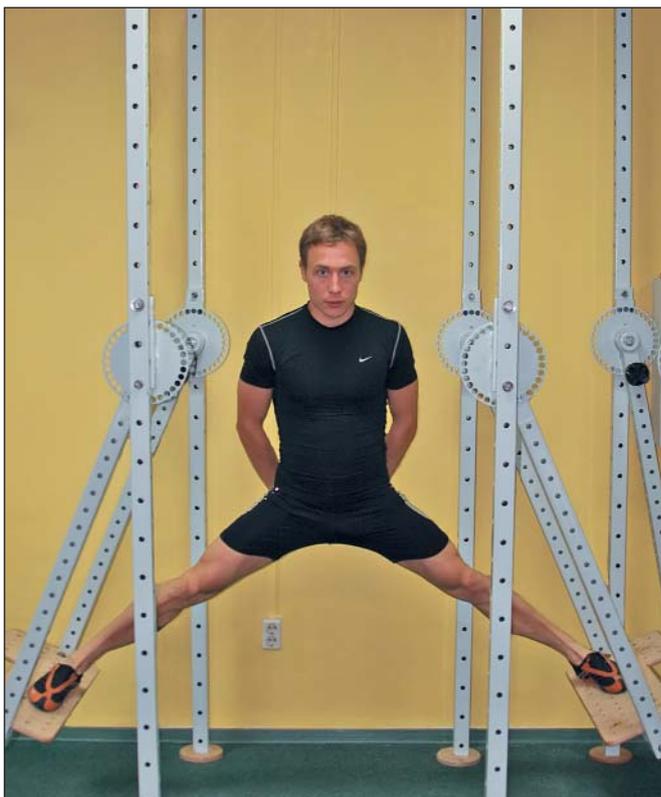
В медицинском центре Евгения Кадлубинского используются сотни уникальных тренажёров, не имеющих аналогов в мире, запатентованных российскими и международными патентами.

▲ фото: Иван Исаев



Мастер-класс Евгения Кадлубинского на одном из сложнокоординационных тренажёров, который направлен на эксцентрическую и концентрическую тренировку мышц туловища и ног с целью повышения силовых показателей и уменьшения рассогласованности в работе между этими группами мышц.

▲ фото: Иван Исаев



▲ фото: Иван Исаев

ваться в полной мере и гонит на спортивную «пенсию». Вывод, который я сделал, поработав с множеством людей и пропустив через себя десятки спортивных судеб, заключается в том, что 90% травм не случаются вдруг из ниоткуда! У каждого человека есть своя картина слабых звеньев, которые могут не выдержать рано или поздно в экстремальных условиях. Смысл работы сводился к тому, чтобы придумать такую теорию тренировок, которая объединила бы в себе стандартную подготовку и индивидуальную подготовку, направленную на определение слабых звеньев и избирательную работу с ними, призванную свести риск получения травм к минимуму.

Судьба свела меня с группой учёных НИИ клинической реабилитации и реабилитационных технологий, которые занимались проблемами восстановления после травм. В процессе совместной работы нами была разработана методика BSC (Biomechanical State Correction), основанная на законах биомеханики. Данный метод позволяет находить слабые звенья в опорно-двигательном аппарате человека и «убирать» их в приоритетной последовательности посредством тренировок на специальных тренажёрах. Таким образом, на основе своего опыта работы в этом направлении, я решил открыть небольшой центр инновационных спортивных технологий.

ДВИГАТЕЛЬ ОТ МЕРСЕДЕСА, А КУЗОВ — ОТ ЗАПОРОЖЦА

— Уже долгие годы в отечественной спортивной медицине приоритетное значение отдаётся функциональному состоянию спортсменов, — продолжает Евгений Кадлубинский. — Все тренировки строятся на основе обследований сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, многие люди, ведущие активный образ жизни, уже приняли как должное, что занятия спортом должны сопровождаться измерениями пульса во избежание пере-

Мастер-класс Евгения Кадлубинского на одном из тренажёров, направленных на укрепление мышц ног и таза, которые задействованы при катании на лыжах. На этом тренажёре разработано около двадцати упражнений для лыжников.

AXON®

cross-country equipment

одежда и аксессуары из Чехии



очки

перчатки

тренировочная

и

гоночная

одежда

аксессуары

АБВСПОРТ ГРУПП
 тел./факс: +7(495)7885022
www.axonsport.ru



Евгений Кадлубинский и МСМК Наталья Зернова с медалями и кубками по итогам чемпионата России по лыжероллерам в Твери. Как признаётся сама Наталья, курс занятий в центре сыграл большую роль в достижении результата, и она смогла стать чемпионкой России.

← фото: Елена Копылова

грузок. ЧСС, МПК, ПАНО — это те термины, которые у всех на слуху, но биомеханическое состояние организма спортсмена также играет очень важную роль. В России пока не оценили эту про-

блему на должном уровне, но за рубежом уже многие специалисты признали необходимость обследований опорно-двигательного аппарата. В нашей стране также есть книги, научные исследова-

ния, но все они разрозненны. Кто-то занимается коленями, кто-то — позвоночником, кто-то — суставами, но программ по комплексному анализу ОДА отечественными специалистами пока разработано не было, и никто пока не оценил проблему в целом. Тем временем, проблемы опорно-двигательного аппарата являются одной из причин остановки в спортивном

росте: сердце соответствует функциональным возможностям, а мышцы — уже нет, вследствие чего одна за другой приходят травмы, и организм постепенно начинает «сыпаться». Мы же продолжаем тренироваться ещё усердней, а мышцы и суставы уже не могут угнаться за сердечно-сосудистой системой «не тянут» соответствующие требования.

— Давайте же посмотрим правде в глаза... — говорит Евгений.

— Если ваш организм в действительности представляет собой «Запорожец», то для того чтобы он ехал быстрее, вы можете поставить под капот двигатель от «мерса», повесить карбоновый спойлер, поставить литые диски, влить 98-й бензин, но он всё равно никогда не станет иномаркой. Вы, наверное, встречали такие на дороге? Вспомните, какие возникали у вас мысли? Так вот, мы на них похожи...

В чём же дело? Перед тем, как начать серьёзно трениро-

ваться, нужно из своего тела сделать «Мерседес». Если ваше тело будет симметричным, все мышечные слои будут соответствовать в работе законам биомеханики, все органы будут стоять на своих местах, то при физических нагрузках вы будете испытывать совершенно другие эмоции, и перед вами откроются другие возможности. На практике же всё обычно совсем по-другому: человек тренируется-тренируется «на грани» — хоп, и в спине или в коленях что-то переклинило! Полгода залечивается и снова кривой выходит из больницы на лыжную трассу, а ведь организм сам шлёт нам сигналы — тут заболело, там прихватило — в то время как мы просто приглушаем крики о помощи БАДами, стимуляторами, обезболивающими и т.д. Все эти меры не устраняют сути проблемы, а лишь на время избавляют от болезненных ощущений.

— Наши методики, помимо лечения тяжёлых больных с отклонениями опорно-двигательного аппарата, позволяют в процессе работы устранять мышечные рубцы, внутримышечные спайки, восстанавливать мышечную ткань, улучшать её трофику (питание), делать её более эластичной, увеличивать все скоростно-силовые показатели, — рассказывает Евгений Кадлубинский. — Прохождение таких «ремонтных работ» для людей, увлекающихся спортом, должно войти в привычку, и это будет являться залогом здоровья, позитива, спортивного роста и долголетия.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ

— Как строится работа в центре?

— Сначала мы проводим диагностику с целью определения слабых и сильных звеньев ОДА, заводим карту, затем — составляем индивидуальную программу занятий. Все занятия проводятся индивидуально с инструктором. Правда, в зависимости от задач, которые решаются, часть работы

В основном вся работа в центре ведётся с инструктором, как в данном случае на снимке, потому что не всегда тренажёры могут позволить включить в работу все необходимые группы мышц.

▼ фото: Елена Копылова



Наталья Зернова выполняет сложное упражнение под контролем Евгения Кадлубинского.

← фото: Елена Копылова

может осуществляться самостоятельно на тренажёрах. В центре — более ста тренажёров, разработанных в НИИ клинической реабилитации и реабилитационных технологий, не имеющих аналогов в мире, запатентованных российскими и международными патентами. Условно работу можно разделить на два направления: профилактику травматизма у спортсменов и мероприятия, направленные на повышение спортивного результата.

Профилактика травматизма у спортсменов

Концепция этого направления заключается в диагностике и устранении слабых звеньев опорно-двигательного аппарата (слабое звено — это часть тела, которая под действием экстремальных ситуаций или физических нагрузок может «лопнуть», и в результате — перелом, растяжение, вывих и т.д.). В процессе работы происходит создание запаса прочности в слабом звене, восстановление нормального кровотока, увеличение безопас-

ной амплитуды движения, устранение мышечного дисбаланса, восстановление структуры изменённых тканей (мышц, связок, сухожилий, фасций).

Мероприятия, направленные на повышение спортивного результата

В свою очередь это направление подразделяется на три пункта: устранение нецелесообразных энергозатрат в процессе совершаемого движения, повышение качества мышечной ткани и минимизация рассогласования в работе между мышечной и нервной системами.

Все мы понимаем, что пиковый объём энергозатрат в организме в каждый данный момент времени ограничен, поэтому резервы эффективности необходимо искать в их оптимальном перераспределении, проще говоря, повышением КПД. Для понимания хотелось бы привести пример нецелесообразных энергозатрат, наиболее часто встречаемых у спортсменов-лыжников. Например, хроническое мышечное напряжение мышц жи-

вота приводит к ограничению амплитуды шага, повышению энергетических затрат на поддержание амплитуды маха (особенно страдает её инерционная составляющая, энергетически наиболее экономичная), снижается мощность сокращения непосредственно мышц живота в процессе сгибания туловища. Мышечное напряжение мышц живота возникает в результате выраженного грудного изгиба позвоночника — кифоза, который приводит к стойкому укорочению мышц передней поверхности туловища. Теперь для того чтобы выпрямиться мы должны мышцами-разгибателями спины перетягивать мышцы живота, тратя на это лишнюю энергию. Не менее важная проблема — это хроническое напряжение мышц задней поверхности бедра, то есть для того чтобы нам осуществить разгибание голени, в процессе движения мы должны перетягивать собственные мышцы. Хотелось бы подчеркнуть, что хроническое мышечное напряжение особенно пагубно сказывается на инерционной составляющей движений — они становятся скованными, энергетически затратными, снижается порог утомляемости.

Таким образом, соотношение энергозатрат на полезное действие и энергозатрат на преодоление ограничений своего тела у одного человека — 70/30, у другого — 50/50, у третьего — 30/70. Вот вам и ответ, почему одним всё даётся легко и непринуждённо, а другим приходится пахать для того, чтобы хоть немного повысить результат, и в 30 лет выйти на почётную «пенсию».

Что касается второго пункта, улучшения качества мышечной ткани, то необходимо отметить, что особенность работы мышц в лыжном спорте приводит к функциональной невостребованности определённых участков амплитуды движения, в результате в нерабочем участке мышцы снижается микроциркуляция, возникают метаболические нарушения (часть мышечной ткани замещается соединительной тканью). То есть в процессе тренировок, с годами,

Мастер-класс Евгения Кадлубинского на одном из тренажёров обратной самоотработки. В нижней фазе движения спортсмен с помощью сопротивления мышц туловища и рук тренирует ноги, а в верхней фазе с помощью сопротивления мышц ног тренирует мышцы туловища и рук.

◀ фото: Иван Исаев



SOCKS
NORWELL
UNDERWEAR

ЛИНИЯ
NORWOOL

ЗИМНЕЕ
ТЕПЛОЕ
С ШЕРСТЬЮ



СДЕЛАНО В ЧЕХИИ

ЛИНИЯ
NORTECH

ВСЕСЕЗОННОЕ
СПОРТИВНОЕ



СДЕЛАНО В ЧЕХИИ

ЛИНИЯ
NORLITE

СПОРТИВНОЕ
ЛЕГКОЕ



СДЕЛАНО В ЧЕХИИ

WWW.NORWELL.RU
(ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ)



SNOW

DOWNHILL

Представительство в России
ООО «АБВСПОРТ ГРУПП»
тел./факс: (495) 7885022



← фото: Елена Копылова

ДЛЯ КОГО СОЗДАН МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР КАДЛУБИНСКОГО

— Для кого создан наш медицинский центр? — продолжает Евгений Кадлубинский. — Для людей, которые поняли раз и навсегда, что здоровье бесценно, что гораздо выгоднее здоровье беречь и поддерживать, чем тратить его попусту и прожигать жизнь, а потом копить деньги на лечение. Для тех, кто понял, что для успеха в жизни, семье, бизнесе, спорте необходимо крепкое, надёжное тело, которое не даст сбой в экстремальных условиях. Именно поэтому наш центр называется Health Investment Group. Вы как бы инвестируете в своё здоровье, а потом получаете дивиденды за вложенные труд, деньги и время.

— Мне бы искренне хотелось сделать российский спорт действительно лучше, — признаётся Евгений, — а жизнь спортсменов качественнее и долговечнее. Цель моей работы — дать спортсмену возможность выйти за рамки стандартного перечня услуг государственной медицины и аптек. Дать возможность выбирать: инвестировать в здоровье сегодня или зализывать последствия травм завтра; выбрать допинг и фармакологию для повышения возможностей или методично, последовательно проработать своё тело. Цели у всех разные, кто-то живёт одним днём, но есть те, кто может себе позволить инвестировать средства в истинное качество тела и в его возможности.

Андрей АРИХ,
октябрь 2008 г., Москва

процент мышечной ткани в мышце уменьшается, происходит фиброзное перерождение, образуются внутримышечные спайки, немаловажную роль в этом играют микротравмы, которые получает каждый спортсмен при занятиях спортом. Все эти внутримышечные изменения приводят к уменьшению функционально дееспособных мышечных волокон, падает мощность сокращения, снижается скорость, выносливость, гибкость мышцы, происходит дисинхронизация сократительной активности мышечных волокон. Затрудняется скорость выведения продуктов метаболизма, снижается порог утомляемости, восстановление происходит значительно дольше, повышается риск получения травмы мышц. Разработанная нами методика позволяет разрушать спайки, восстанавливать трофику мышц, кровотока внутри неё и, как результат, повышает все названные показатели — силу, скорость, гибкость, выносливость и т.д. Также повышается порог утомляемости и снижается время восстановления.

И, наконец, улучшение согласованности в работе между мышцами и нервной системой... Это

очень сложное направление работы, которое коротко и популярно описать невозможно. Куда проще перечислить задачи, которые мы решаем в процессе работы:

а) повышение реакции, чтобы спортсмен в процессе гонки мог максимально оперативно реагировать на изменяющиеся условия (например, если на лыжне лежит бревно, необходимо быстро среагировать и объехать его, несмотря на большую скорость).

б) профилактика перетренированности, ведь все мы знаем, что первым сигналом на перенапряжение физическое является перенапряжение психическое.

В нашем центре мы также занимаемся восстановлением спортсменов после стартов, тяжёлых тренировок, сборов. Основная направленность восстановительной работы заключается в ускорении выведения продуктов метаболизма — «промывке мышц», снятии мышечного напряжения.

— Вы уже работали с кем-нибудь из известных спортсменов?

— Постоянными клиентами нашего центра являются сильнейшие спортсмены России по

Данный тренажёр корректирует мышечный дисбаланс. На нём разработаны около сорока упражнений для лыжников, направленных на проработку участвующих в лыжном шаге мышц ног в эксцентрическом и концентрическом режимах, а также во всех амплитудах и углах. На снимке Наталья Зернова занимает исходную позицию, а Евгений консультирует её перед выполнением упражнения.

виндсерфингу. Среди лыжников я работал с мастером спорта международного класса Натальей Зерновой, последнее время очень успешно выступающей в лыжероллерах на российской и международной арене, и мы сразу добились положительных результатов. После прохождения курса занятий в нашем центре Наталья завоевала золотую медаль на чемпионате России по лыжероллерам в Твери.

— А насколько ваша методика работы со спортсменами вписывается в общий тренировочный план?

— Тренировочный процесс и занятия в нашем центре могут сочетаться. Например, в случае с Натальей мы занимались в присутствии её тренера и составляли программу занятий с учётом тренировочного плана. Программа всегда составляется с учётом желаний спортсменов и целей, которые они перед собой ставят. Таким образом, курс в нашем центре можно пройти как в восстановительный и подготовительный периоды, так и в предсоревновательный и соревновательный периоды, в каждом из которых решаются свои задачи.

Наталья ЗЕРНОВА,

мастер спорта международного класса, член сборной России по лыжероллерам:

— Уже через неделю занятий на тренажёрах, представленных в центре, я почувствовала положительный эффект: появилась лёгкость в ногах, увеличилась фаза проката на лыжероллерах, появилась устойчивость. Раньше мне было тяжело долго катить на лыжах и на лыжероллерах, так как болела нога после травмы голеностопа, но сейчас уже явно чувствуется положительный эффект. После тяжёлых тренировок и соревнований, когда я приезжала проходить восстановительную программу в центре, уже на следующий день я чувствовала себя легко, полностью восстановленной, готова была делать большой объём работы. Я осталась очень довольна подготовкой к чемпионату России, Евгению удалось встать в тандем с моим тренером, в результате чего мы могли выполнять тяжёлую работу и быть уверенными в том, что восстановимся, и это сыграло положительную роль в результате.

В процессе работы здесь мы укрепили мышцы стопы, занимались активным восстановлением после тяжёлых нагрузок, что способствовало более комфортному прохождению тяжёлых тренировок и быстрому восстановлению после тренировок и стартов. Работали над силовыми показателями по специально созданной для меня программе. Часть работы мы делали на тренажёрах, а часть — вместе с Евгением в качестве тренажёра (улыбается). В результате за короткий срок удалось проработать специфические группы мышц, которые самостоятельно задействовать практически невозможно.

Среди положительных эффектов можно отметить улучшение взрывных качеств, силы толчка, что позволило мне на финишной прямой чувствовать себя увереннее. Я ощущаю, что занятия в центре сыграли большую роль в моей победе на чемпионате России. Я благодарна Евгению, и в дальнейшем мне бы очень хотелось продолжить наше сотрудничество.

ACTIVE



MULTIPOWER®
SPORTSFOOD

**Спортивное питание
для зимних видов спорта.**

Линия Multipower Active была разработана для удовлетворения особых физиологических потребностей тех людей, которые интенсивно тренируются и участвуют в соревнованиях на выносливость. Спортсменам, которые занимаются зимними видами спорта на результаты во времени таким как биатлон, фристайл, горнолыжный спорт, лыжные гонки, лыжное двоеборье, сноубординг, могул, хоккей с шайбой и конькобежный спорт требуются особые добавки, которые помимо того, чтобы быть надежной базой на этапах тренировок, поддерживали бы во время соревнований, помогая им достигать финишной черты с нужным запасом энергии.

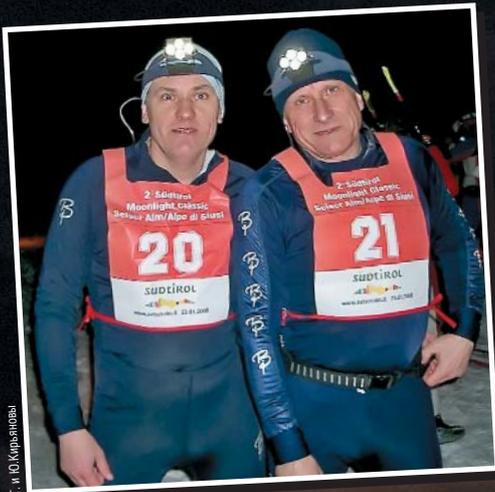
Линия Multipower Active была разработана с целью восстанавливать ресурсы, теряемые при потоотделении, поставлять энергию дифференцированно, способствовать быстрому мышечному восстановлению, обеспечивать постоянное повышение результативности.

Спортивный режим, основанный на физических упражнениях и правильной диете, является верным путем к достижению необходимых вам результатов. Прием спортивного питания сам по себе не гарантирует успеха. Если вам потребуется совет - поговорите с вашим персональным тренером.

Официальный представитель Мультипауэр Спортсфуд: 119049, Россия, Москва, ул. Мытная ул., д.1, стр.1
Телефон/факс: 8 (495) 543-90-80, www.atlantic-multipower.ru, sales@atlantic-multipower.ru

Гонка со снегом" N 37; "Сутки на лыжах" N 39; "Мун Лайт Классик" N 42; "Финляндия Хник...
 за 1 сутки" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерокина N 12; Токсовский марафон N 14; "Арка...
 2; "Троль марафон" N 33; "Сутки на лыжах" N 39; "Мун Лайт Классик" N 42; "Финляндия Хник...
 0 км за 1 сутки" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерокина N 12; Токсовский марафон N 14; "Арка...
 ван" N 32; "Троль марафон" N 33; "От границы до границы" N 37; "Прощание со снегом" N 37; "Финляндия Хник...
 ера N 9, 14; Самарская лука" N 10; Десногорский сверхмарафон "100 км за 1 сутки" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерокина N 12; Токсовский м...
 Гонка альпинистов на приз И.Ерокина N 12; Токсовский марафон N 14; "Арка...

МИР МАРАФОНОВ «Л.С.»



Т. и Ю.Курьянов

ИВАН ИСАЕВ, НИКИТА ТАММ:

MOON LIGHT CLASSIC —

ГОНКА ПОЛНОЙ ЛУНЫ



Эту гонку открыл-разыскал капитан нашей маленькой неформальной команды, сложившейся ещё со времён путешествия в Гренландию на трёхдневный сверхмарафон «Arctic Circle Race» — Сергей Петров. Это он раздобыл неизвестно где проспект этой гонки, привёз в Москву, пригласил нас к себе домой и, выждав академическую паузу, торжественно выложил на стол:

— Читайте!



были очарованы здешними трассами. Представьте себе: два сопряжённых круга по девять километров (сопряжённых, поскольку для того, чтобы перейти с одного круга на другой, надо проехать через лыжный стадион). Причём круги начинаются на высоте около

1.800 метров, делают несколько петель наверху, на закрытом со всех сторон горамиплато, и потом уходят вниз, на лесные просеки. И только пройдя вниз по лесным полкам и небольшому закрытому лесному полянам, трасса снова поднимается

на стадион, на высоту около 1.800 метров. Таким образом, все круги расположены на довольно щадящей высоте в 1.700 – 1.800 метров (очень похоже на Бакуриани).

Именно здесь, в Пасо де Лаваче, очень удобно остановиться

Монастырь «Maria Weissenstein» в Madonna di Pietralba, высота 1.520 метров. Сюда из Пасо де Лаваче идут коньковая и классическая лыжни. Можно спуститься, совершить экскурсию по монастырю и вернуться опять по лыжне в Пасо де Лаваче.

▲ фото: Иван Исаев



на неделю перед «Марчалонгой», пожить и покататься на высоте. Именно здесь, в Пасо де Лаваче, в четверг накануне «Марчалонги» проходит очень симпатичная 22-километровая классическая «Lavazellorpet» — есть где, если не боитесь таких стартов на высоте, продышаться перед «Марчалонгой».

Схема кругов в Пасо де Лаваче: два сопряжённых круга по 9 километров (размечены цифрами 3, 4 и 6) и большое количество хордовых лыжней в те или иные точки. В верхнем левом углу схемы — самая низкая и самая дальняя точка трассы — монастырь «Maria Weissenstein» в Madonna di Pietralba. В нижней части схемы — «чёрные» трассы, забирающиеся на высоту аж в 2.150 метров.

▲ фото: Иван Исаев



...25; "Флуктинглошет" N 28; Сафононская "100 км за 1 день" N 31; "Хамар Дабан" N 32; "Троль марфон" N 33; "От границы до границы" N 37; "Процеди со снегом" N 37; "Сутки на лыжах" N 39; "Мун Лайт Классик" N 42; "Финляндия Хикто" N 1; Новосибирский сверхмарафон N 2; Гонка МВТУ N 9, 10, 16; "Доломитен Лауф" N 5; "Басалопшет" N 7; Марафон Праздника Севера N 9, 14; Самарская лука N 10; Десногорский сверхмарафон "100 км за 1 сут" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерохина N 12; Токсовский марафон N 14; "Арктик Сёкл Рэйс" N 19; Тартуский марафон N 18; "Супер сетя" на призы журнала "Лыжный спорт" N 21, 24, 27, 31; "Мун Лайт Классик" N 42; "Скади лопшет" N 25; "Флуктинглошет" N 28; "Сафононская "100 км за 1 день" N 31; "Хамар Дабан" N 32; "Троль марфон" N 33; "Сутки на лыжах" N 39; "Финляндия Хикто" N 1; Новосибирский сверхмарафон N 2; Гонка



бери, а где же эта луна, при свете которой мы должны будем через пару часов бежать? Оглядевшись вокруг, мы не обнаруживаем луны АБСОЛЮТНО НИГДЕ! Заметив, что мы в который раз оборачиваемся вокруг своей оси в поисках чего-то и, догадавшись, что мы потеряли именно луну, пожилой итальянец-волонтер, улыбаясь и ни слова не говоря по-английски, машет нам рукой — дескать, следуйте за мною, и проводит нас вперед метров на двадцать пять. Ах ты ёлки-палки, да вот же она! Из-за угла невысокого здания, за которым мы никак не могли бы заподозрить возможности укрыть от нас луну, медленно и величественно выплывал снизу вверх огромный серебристый диск. Этот диск был настолько огромен и отбрасывал столь яркий беловатый свет, что если бы мне кто-то рассказал об этом в Москве так, как я сейчас рассказываю это вам, я ни за что бы ему не поверил. Но что было — то было. Дело, видимо, в том, что в горах все мы чуть-чуть повыше городов, в которых живём, и оттого — чуть поближе к.... Ну, вы поняли. Оттого, видно, и луна здесь ярче, и воздух чище, и вообще всё здесь не так, как у нас с вами внизу...

* * *

Итак, мы находим пункт смазки лыж, отдаём сервисменам свои лыжи. Представители «Swix» нас очень удивляют тем, что не хотят класть грунт — ни жидкий, ни твёрдый. На наши недоумённые вопросы замечают:

— А зачем? Здесь совершенно неагрессивный зимний снег, грунт вам не нужен. Если хотите, мы, конечно, можем вам его положить, но вы должны иметь в виду, что он будет тормозить.

Так и оказалось — лыжи без грунта работали превосходно и катили очень прилично.

Намазав лыжи, отправляемся на парковку оставить лишние вещи в машине, и... натываемся на Михаила Ботвинова.

Снимок сделан сквозь пластиковое стекло гондолы, поэтому не очень чёткий. Гондола подъёмника поднимает нас в Seiser Alm, под нами вьётся серпантинной дорога, на которой в этот час очень трудно увидеть автомобили из-за того, что Seiser Alm — заповедник, и въезд на машинах днём сюда запрещен.

Фото: Иван Исаев

...и лопшет" N 28; Сафононская "100 км за 1 день" N 31; "Хамар Дабан" N 32; "Троль марфон" N 33; "От границы до границы" N 37; "Процеди со снегом" N 37; "Сутки на лыжах" N 39; "Мун Лайт Классик" N 42; "Финляндия Хикто" N 1; Новосибирский сверхмарафон N 2; Гонка МВТУ N 9, 10, 16; "Доломитен Лауф" N 5; "Басалопшет" N 7; Марафон Праздника Севера N 9, 14; Самарская лука N 10; Десногорский сверхмарафон "100 км за 1 сут" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерохина N 12; Токсовский марафон N 14; "Арктик Сёкл Рэйс" N 19; Тартуский марафон N 18; "Супер сетя" на призы журнала "Лыжный спорт" N 21, 24, 27, 31; "Мун Лайт Классик" N 42; "Скади лопшет" N 25; "Флуктинглошет" N 28; Сафононская "100 км за 1 день" N 31; "Хамар Дабан" N 32; "Троль марфон" N 33; "Сутки на лыжах" N 39; "Финляндия Хикто" N 1; Новосибирский сверхмарафон N 2; Гонка

**ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ:
(495) 971-24-31, (495) 971-73-81**

- СИСТЕМА КЛУБНЫХ КАРТ
- СОТРУДНИЧЕСТВО СО СПОРТИВНЫМИ КОМАНДАМИ, КЛУБАМИ И СПОРТШКОЛАМИ
- КЛУБНАЯ ПРОГРАММА (ОДЕЖДА BJORN DAENLIE ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ)
- СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР: ПОДГОТОВКА ЛЫЖ, КОНСУЛЬТАЦИИ И СЕМИНАРЫ

ЛЫЖИ
КРЕПЛЕНИЯ
ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
ОДЕЖДА
ТЕРМОБЕЛЬЁ
ПЕРЧАТКИ
МАЗИ И АКСЕССУАРЫ
ЛЫЖЕРОЛМЕРЫ
ТРЕККИНГОВАЯ ОБУВЬ

МЫ СТАЛИ БЛИЖЕ К ВАМ



ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»
Москва, Старопетровский проезд, д. 7 А
(м. «Войковская»);

**ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ:
(495) 971-24-31, (495) 971-73-81**

e-mail: info@skimir.ru

www.skimir.ru

Режим работы торгового зала:
с 10.00 до 20.30
без обеда и выходных

ДОКЛАД НА СЕМИНАРЕ В ЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ «ИСТИНА»

ОТ «Л.С.»:

В этом номере журнала мы публикуем продолжение доклада, с первой частью которого вы познакомились в предыдущем 42-м номере. Авторами статьи, как и в прошлый раз, выступили один из постоянных авторов «Лыжного спорта», специализирующийся на статьях по спортивной физиологии, программист Александр Вертышев и тренер череповецкой СДЮСШОР №2, аспирант ЯГПУ Андрей Кыловос. Во второй части доклада вы узнаете о результатах исследований в третьем сезоне и интересных наблюдениях, которые участники эксперимента сделали в процессе своей исследовательской работы.

■ ТРЕТИЙ СЕЗОН: 2007-2008 гг.

В сезоне 2006-2007 гг. у всех спортсменов значительно увеличилась максимальная алактатная мощность (МАМ) и анаэробный порог (АнП). Тестирование в конце сезона и перед следующим подготовительным периодом показало, что теперь основным ограничителем для большинства стали возможности сердца. Начали искать пути его улучшения с точки зрения науки.

Сначала нужно было решить выявленные проблемы со здоровьем. Весной возили двух спортсменов на обследование в Московский научно-практический центр спортивной медицины. Показания: нарушения ритма сердца у одного спортсмена зимой, очень низкие значения спектра variability ритма сердца (ВРС). Зимой был куплен монитор сердечного ритма Polar 810, начали измерять R-R интервалы в течение пяти минут с последующим анализом variability, пробовали использовать как средство контроля. Как побочный эффект увидели нарушения ритма. Они видны как группы из точек вне основного облака на диаграмме рассеяния R-R интервалов в программе Polar, и на самом графике ЧСС (в данном случае признаки атриовентрикулярной блокады):

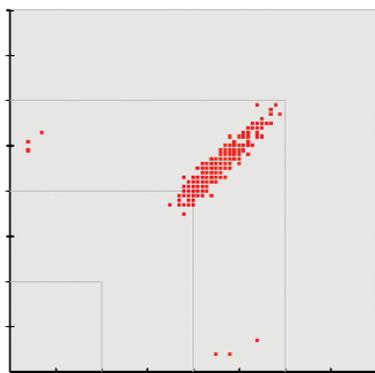


Рисунок 1. На диаграмме рассеяния R-R интервалов видны точки, далеко расположенные от основного облака рассеяния. Это явные признаки нарушения ритма сердца. Обе шкалы – время между ударами (или ЧСС).

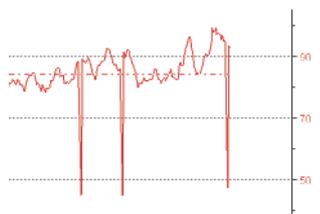


Рисунок 2. Так могут выглядеть в программе мониторов Polar нарушения сердечного ритма в покое, зафиксированные монитором в режиме R-R интервалов. Вертикальная шкала – ЧСС, горизонтальная – время.

Также на ЭКГ у него была очень маленькая амплитуда зубца R. Анализ ЭКГ прошлых сезонов показал, что он всегда был таким, то есть проблема очень давняя. У второго спортсмена, привезённого на обследование, характер облака на диаграмме рассеяния R-R интервалов также показывал склонность к аритмии.

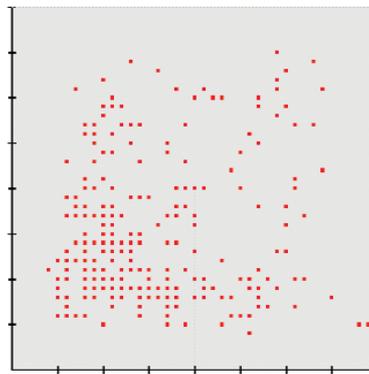


Рисунок 3. Такое облако на диаграмме рассеяния R-R интервалов также дает основания подозревать склонность к аритмии.

Результаты обследования в МНПЦСМ (Московский научно-практический центр спортивной медицины) частично подтвердили наши опасения. У первого спортсмена обнаружена тонкая задняя стенка левого желудочка сердца, всего 7 мм, а также некоторые другие признаки перенапряжения.

Кроме обследований оба спортсмена прошли тест на определение МПК на тредбане. Мы обычно не упускаем возможности сверить свои данные и расчёты с результатами тестирований в других лабораториях и по другим методикам. Во время тестирования МПК произошёл анекдотический случай: перед тестом мы объявили свой прогноз значения МПК на основе данных наших тестирований. Грубая, приблизительная оценка может быть рассчитана следующим образом: берётся потребление кислорода на АнП ног, в нашем случае 3 литра/мин (225 Вт). К этому значению можно прибавить примерно один литр в минуту для спортсмена весом 60–70 кг. Такое дополнительное потребление кислорода обеспечит к моменту отказа дыхательные мышцы при значениях лёгочной вентиляции более 120 литров в минуту, сердце и руки. Получилось четыре литра в минуту. Делим на вес спортсмена, равняющийся 61 кг, и получаем значение около 65 мл/мин/кг, называем эту цифру. После теста получаем распечатку со значениями потребления кислорода.

Load W	HR l/min	V'E L/min	HF l/min	VO2/kg ml/min/kg
234	190	133	51	65.2
233	190	144	56	65.4
233	190	138	51	65.0
245	190	148	55	66.6
193	200	141	55	63.0
193	200	115	35	53.7

Рисунок 4. Фрагмент протокола исследования МПК. Значение МПК почти совпало с предсказанным по результатам тестов на нашем оборудовании.

Таким образом, мы назвали практически точное значение. Разумеется, так прямолинейно считать нельзя, это годится только для грубой прикидочной экспресс-оценки. Поэтому мы записали это совпадение в разряд анекдотических. На самом деле нужно ещё анализи-

ровать поведение графика ЧСС на значениях, близких к значению 190 ударов в минуту. Но иногда это затруднительно сделать. Например, в этом конкретном случае сложно было предсказать, как поведёт себя график ЧСС при приближении к отметке 190 ударов в минуту. Хотя общий наклон графика на последних четырёх точках позволял предположить пересечение около отметки 4 л/мин (см. серую прерывистую линию. — Прим. автора.).

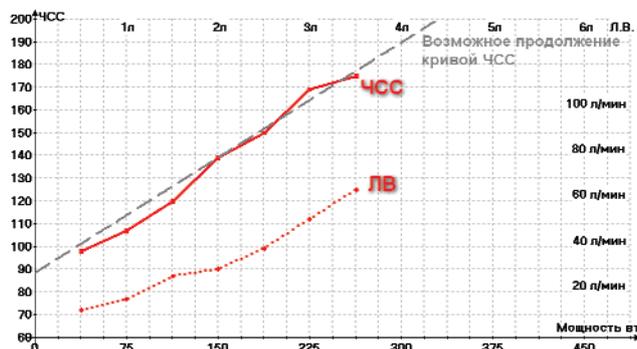


Рисунок 5. Для прогноза МПК по результатам теста на велоэргометре желательнее оценить возможное потребление кислорода для ЧСС 190 ударов в минуту. Нужно предположить, как пойдёт график ЧСС после зафиксированных в тесте значений. В данном случае сложно оценить однозначно.

Перед составлением планов на сезон был проведён обзор литературы, в основном зарубежных научных статей. Их проще найти, чем русскоязычные, и их гораздо больше по всем мыслимым темам. Мы хотели найти подсказки к определению оптимальных путей решения задачи по увеличению возможностей ССС.

Задача прямо связана с увеличением ударного объема сердца (УО). Был подготовлен обзор основных моментов по этой теме, для внутреннего использования. (См. далее статью «Обзор литературы для построения плана на сезон 2007-2008 гг., часть 1», стр. 32).

На основании наших данных тестирования мы можем рассчитывать ударный объём сердца, соответствующий точкам на графике ЧСС. Мы используем пока неопубликованную формулу расчёта, любезно предоставленную В.Н. Селуяновым в личное пользование.

Оказалось, что у нас есть ребята с разнообразными типами зависимости УО от ЧСС.

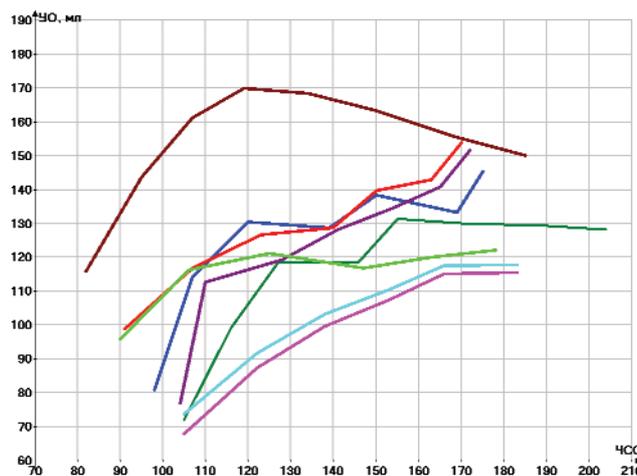


Рисунок 6. Графики зависимости ударного объёма от ЧСС для спортсменов нашей группы показывают разнообразие реакций на повышение нагрузки. Разными цветами показаны графики ударного объёма сердца для разных спортсменов.

Кроме того, что у разных спортсменов характер изменения ударного объёма может быть разным, наш опыт показывает, что этот характер может зависеть от спортивной формы. В предыдущем номере журнала «Л.С.» мы описывали результаты эксперимента с короткими тренировками. А вот как изменился характер изменения ударного объёма через 18 дней у этого спортсмена: зелёная кривая — «до», красная — «после».

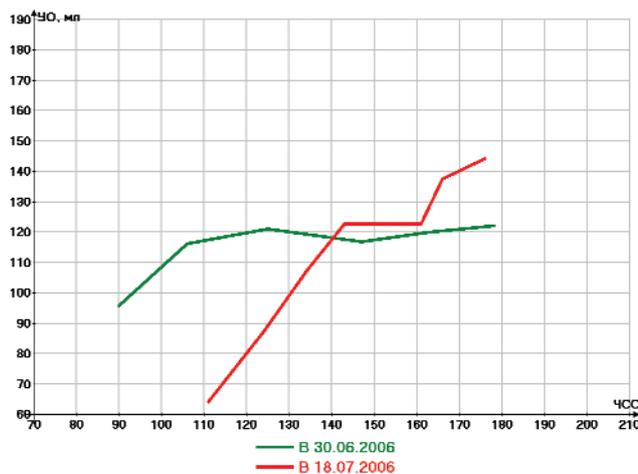


Рисунок 7. Ударный объём и его зависимость от ЧСС могут сильно измениться всего за три недели тренировок.

Вот ещё один пример, на котором показано изменение УО у двух спортсменов во времени.

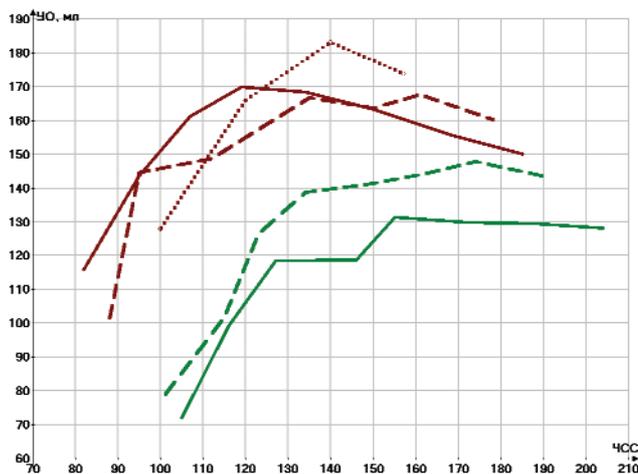


Рисунок 8. Ударный объём двух разных спортсменов во времени. Прерывистые штриховые линии соответствуют периоду наилучшей спортивной формы.

Наблюдается следующая закономерность: чем лучше форма спортсмена, тем заметнее тенденция к повышению УО по мере роста ЧСС. У спортсмена по мере роста тренированности, например, может поменяться тип реакции УО с «плато» на «прогрессивное повышение» (см. обзор. — Прим. автора), и произойти это может за относительно короткий срок. Соответственно необходимо будет менять режимы тренировок, направленных на увеличение ударного объёма сердца в зависимости от ЧСС, на которой наблюдается максимальный УО.

Кроме обзора по ударному объёму ещё были подготовлены обзоры по поведению внутримышечного гликогена, глюкозы в крови и уровня кортизола, иммунитету, спортивному питанию, чтобы при составлении планов учесть возможные эффекты. (См. далее статью «Обзор литературы для построения плана на сезон 2007-2008, часть 2», стр. 38).

ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ МОМЕНТОВ СЕЗОНА 2007-2008 гг.

■ ПЕРВЫЙ СБОР

Сбор провели на море, основу тренировок составляли кросс-походы по горам. Длительные спокойные тренировки до трёх часов и вторая — совсем лёгкая, типа волейбола или что-то в этом роде. Пороги не сдвинулись, но по сердцу вышли неплохие результаты — одни из лучших показателей для каждого. Жара, по-видимому, дала ожидаемый эффект на увеличение объёма плазмы крови, а низкая средняя ЧСС по ходу тренировки дала хорошее улучшение спектров вариабельности сердечного ритма.

**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 пировиноградной 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.
- **МAM** — максимальная алактатная мощность. Это пиковая мощность, которую может развить человек на коротком отрезке времени — не более 6 секунд.
- **МПК** — максимальное потребление кислорода.
- **pH** — 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.
- **Изоформа** — вариант, или видоизменение, химического вещества.

Записали этот отрезок в аттест. Оправдало себя спортивное питание. По отзывам после тренировки приходили уставшие, хотелось спать, но после приема спортивного питания наступало бодрое состояние. Тестирование после сбора показало, что максимальная алактатная мощность (МAM) не упала, следовательно, мышцы были сохранены.

ВТОРОЙ СБОР

Второй сбор хотели попробовать сначала спокойно втянуться, а во второй половине — включить тренировки по три коротких ускорения по 90-120 секунд до ЧСС 180 ударов в минуту для стимуляции дилатации сердца. Получилась полная ерунда. По плану режим ускорения должен был быть на АнП или чуть выше, причём с постепенным повышением темпа, чтобы не сильно закислять ещё не готовые мышцы. Выяснилось, что никто не в состоянии контролировать темп. Выскакивали на лактат 12-13 ммоль/литр, хотя по плану нужно было попадать на 4-5 ммоль/литр. Во многом это происходило из-за неправильного отдыха — большей частью стояли в паузе, а не отказывались, поэтому стартовали с низкой ЧСС и не успевали разогнать ЧСС на нормальной скорости.

«Праздник Севера-2008». Наш спортсмен под номером 16.

▼ фото: из личного архива



Жара и длительные кросс-походы по гористой местности дали ожидаемый положительный эффект на сердечно-сосудистую систему. На фото — группа обследуемых спортсменов, проходивших сбор в Крыму.

▲ фото: из личного архива

сти. Тренер дал им работу в форме эстафет, чтобы было поинтереснее — опять понеслись. Даже то, что тренер выходит на трассу с секундомером и блокнотом, вызывает щелчок в голове, всплеск адреналина и выход за допустимые режимы. В общем, из четырёх тренировок такого типа только последняя была ближе к требуемому результату. К тому же, как обычно, наступили на грабли: в последний день провели контрольную тренировку — кросс. К моменту тестирования после сбора спортсмены попали в локальную яму: и сердце ухудшилось, и пороги стояли. Но повторное укороченное тестирование через три дня показало, что состояние спортсменов почти вернулось к нормальному. Записываем сбор в пассив. За исключением того, что МAM выросла у всех, несмотря на отсутствие развивающих силовых тренировок (только статодинамика в микрообъемах для тонуса. — Прим. автора). Видимо, спортивное питание и правильное время его приема подействовало, потому что всё остальное ухудшилось. Совершенно не попали в требуемые режимы, что сыграло основную роль в снижении показателей. Физиологические причины этого будут объяснены в следующем номере журнала «Л.С.».



“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

■ ТРЕТИЙ СБОР

Чтобы прибавить в объёме крови, не долго думая, взяли за основу стандартный исследовательский протокол, который гарантированно приводит к повышению объёма плазмы на 10% в течение 24 часов для единичной тренировки. Это 8 x 4 минуты примерно на мощности 50% от VO2max (МПК). Причём первые четыре раза с постепенным приростом мощности, и последние четыре — на целевой мощности. Выбрали такие отрезки, чтобы спортсмены успевали контролировать темп и ощущения. То есть микроцикл был четыре дня, и в каждом микроцикле по одной такой тренировке. Начали с пяти отрезков и довели потом до восьми. Поначалу спортсмены тоже пытались зашкаливать, но с самого начала тренер брал лактат после отрезка, и сразу корректировали режим. Получалась концентрация лактата после отрезка в районе 4.5-6 ммоль/литр. То есть попали почти как надо, хотя лучше было бы немного медленнее. Брали на сбор веса Tanita BC-543, смотрели динамику процентного содержания воды, жира и мышц. В основном интересовал процент воды — мы пытались работать над увеличением объёма крови, а процентное содержание воды косвенно может отражать его рост. Конечно, точность, может быть, и не научная, но динамика показательна. Процент воды рос первые три-четыре дня, то есть в течение первого микроцикла, повторная была в конце. Рост составил примерно 3% с начальных 63-65%, потом гулял вокруг верхней цифры 66-68%, иногда доходя до 68-70%. Скорость на таких повторных раз от разу росла, ЧСС потихоньку падала, особенно в конце, когда стало попрохладнее. Процент жира падал, процент мышц рос. Опять принимали спортивное питание после длительных тренировок, после повторных и после силовых.

Контрольная тренировка показала хороший прогресс по сравнению с прошлым годом. Самый старший сбросил 30 секунд на «десятке», но бежал по ходу на 16 км, поэтому экономил силы. Юниоры чуть больше сбросили, а старшие юноши по полторы-две минуты на «десятке».



«Праздник Севера-2008». Наш спортсмен под номером 60. ▲ фото: из личного архива

Причём бежалось легко всем. К сожалению, опять сделали контроль через день после повторной тренировки. Если бы сделали контрольную тренировку в рамках обычного микроцикла вместо повторной, то наверняка было бы существенно лучше. Но в нашем случае такая «сдвойка» сыграла злую шутку. Приехали со сбора, и резко похолодало, плюс в городе ходила какая-то инфекция, поэтому половина спортсменов заболела. На будущее, начиная с последней недели сборов такого типа, будем применять медицинские меры для профилактики, и контрольную тренировку вписывать в микроцикл вместо повторной, чтобы не частить с жёсткими нагрузками. А то хочется и плановую работу сделать, и контрольную вписать. После этого сбора даже тестировать не стали — в таком состоянии что-то измерять было бессмысленно.

Подводя итоги летнего подготовительного периода, мы отметили, что в целом после лета АНП остался на том же уровне, как и в прошлом году, а у кого-то даже стал ниже. Особой прибавки в кондициях ССС не наблюдалось. Попытка управлять процессом не удалась, зато набили шишки. Убедились, что спортсмены не всегда могут точно оценить своё состояние. Задаём вопрос «Как ощущения?» — получаем ответ «Вроде нормально». «Как лыжи едут?» — «Вроде нормально». Из разговоров с опытными спортсменами выяснилось, что тонкое понимание своего состояния приходит в более зрелом возрасте.

К зиме АНП и остальные параметры вернулись к уровню начала осени. Небольшая прибавка по ССС позволила выступить примерно на том же уровне, что и в предыдущем сезоне.

Старший в группе спортсмен выполнил норматив МС. Правда, чемпион зоны в спринте прошлого года вследствие падения АНП стал только одиннадцатым на зональных соревнованиях, но к весне вошёл в форму и относительно неплохо выступил на «Празднике Севера» в Мурманске.

Марафон «Праздника Севера»

33	М0	55	М.	1987	КМС	Вологодская, Череповец, СК «Северсталь»	2:22:44.8	0:11:10.2
55	М0	224	А.	1989	КМС	Вологодская, Череповец, СК «Северсталь»	2:25:50.3	0:14:15.7

■ **R-R интервалы** — это промежутки времени между сокращениями левого желудочка сердца. На ЭКГ им соответствует зубец R — отсюда и название. Фактически по ним определяется ЧСС.

■ **Экстрасистолами** называют преждевременные сокращения сердца, выявляемые на ЭКГ. Они являются самым распространенным нарушением ритма сердца. Они часто регистрируются и у здоровых людей. При проведении суточного мониторинга ЭКГ статистической «нормой» экстрасистол считается примерно до 200 наджелудочковых экстрасистол и до 200 желудочковых экстрасистол в сутки.

■ **Атриовентрикулярная блокада II степени** — это периодически возникающее прекращение проведения отдельных импульсов от предсердий к желудочкам. Может приводить к таким явлениям, как «пропуски» ударов сердца (сокращений левого желудочка), что можно определить при прощупывании пульса.

■ **Дилятация** — увеличение объёма сердца.

■ **Кардиоваскулярный дрейф** — это явление, когда при выполнении нагрузки фиксированной мощности наблюдается учащение сердечных сокращений и снижение ударного объёма уже после 10-20 минут работы.

■ **Интерстиций** — среда между клетками в тканях.

■ **Диастолический объём** — объём левого желудочка сердца в фазе расслабления.

■ **Кортизол** — стероидный гормон, воздействующий на обмен веществ. Вырабатывается корой надпочечников. Кортизол принимает участие в регуляции многих обменных (биохимических) процессов и играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс и голод.

■ **Метаболизм (обмен веществ)** — химические превращения, протекающие от момента поступления питательных веществ в живой организм до момента, когда конечные продукты этих превращений выделяются во внешнюю среду. К метаболизму относятся все реакции, в результате которых строятся структурные элементы клеток и тканей, и процессы, в которых из содержащихся в клетках веществ извлекается энергия.

■ **Катаболизм** — процесс метаболического распада, разложения на более простые вещества или окисления какого-либо вещества.

■ **Миозин** — белок, один из главных компонентов сократительных волокон мышц.



Гонка на «Празднике Севера». 10 км, свободный стиль

36	4	101765	A.	1989	КМС	Вологодская, Череповец СК «Северсталь»	0:26:39.7
----	---	--------	----	------	-----	--	-----------

«Праздник Севера-2008». Наш спортсмен под номером 75.

▲ фото: из личного архива

После приезда из Мурманска провели тестирование, чтобы оценить состояние, соответствующее набранной спортивной форме. Предположили, что у А., который вошёл в форму, АнП поднялся до значения 263 Вт, достигнутого в прошлом году. Это подтвердилось. У обоих показатели были одними из лучших за всё время наблюдений.

Есть ли резервы на будущее? Можно быстро сделать прикидочную оценку на калькуляторе. Например, сейчас у М. АнП ног 263 Вт, то есть 3,5 л/мин O₂. Вес 60 кг. Грубая прикидочная оценка МПК $(3,5+1)/60 = 75$ мл/мин/кг. Соотношение АнП/МAM примерно 31%, то есть ограничений по МAM сверху нет. В этом сезоне мы не смогли вывести его на оптимальное состояние по мышцам. Но если это получится в следующем сезоне, и он выкрутит на АнП 300 Вт и 338 Вт последнюю ступеньку, то соотношение АнП/МAM будет в районе

35%, и получится оценка МПК $(4+1)/60 = 83$ мл/мин/кг. А это уже довольно хороший уровень.

У нас пока каждое лето уходило на эксперименты, потому что другого времени на это нет, не зимой же что-то пробовать — там надо уже использовать результаты летних наблюдений. Но в этом году, наконец, сделаем нормальный подготовительный период. (На данный момент спортсмены переданы другому тренеру, поэтому методическая работа с ними прекращена — продолжаем тестирование и наблюдение за их состоянием. — Прим. автора).

Александр ВЕРТЫШЕВ,
Андрей КЫЛОСОВ

Читайте продолжение в следующем номере: физиологические основы адаптации на примере последних данных науки, практические выводы, возможные стратегии подготовки. Далее в этом номере — обзоры литературы по теме.

MULTIPOWER
SPORTSFOOD

КАЧЕСТВО И НОВАТОРСТВО С 1977 ГОДА

Multipower — бренд, принадлежащий немецкой компании Atlantic Multipower Germany GmbH & Co. OHG. Вот уже более 30 лет Multipower идет рука об руку с теми, кто занимается спортом, и решительно берется за каждодневную работу с тем же духом соревнования, которым живет спортивный мир. Со своими новаторскими продуктами и революционными идеями Multipower создал и успешно представляет рынок спортивного питания.

Сегодня Multipower — это ведущий бренд в области спортивного питания: он представлен в 40 странах мира и снабжает более 37.000 спортивных центров. Это лидер, который укрепил свои позиции в России благодаря высокомотивированной команде сотрудников, всех спортсменов и бывших профессионалов, которые знают и посещают каждый день мир спорта. Усердие во имя качества и поиска новейшей продукции является основой этого успеха.

Качество Multipower основывается на выборе стандарта высочайшего уровня и проверяется и контролируется в течение всего процесса производства. Особое внимание уделяется выбору ингредиентов, которые должны удовлетворять всем гигиеническим, химико-биологическим и органолептическим требованиям. Проводится контроль как поставок сырья, так и в процессе всего производственного цикла. По окончании переработки готовая продукция подвергается строгим испытаниям, гарантирующим достижение ранее установленных стандартов качества.

С целью постоянного улучшения Multipower делает серьезные инвестиции в область Исследований и Развития и Сертификации продукции в России, для реализации новейшей продукции, надежной и всегда идущей в ногу с новыми знаниями в области спортивной медицины. Общество использует внутренние лаборатории и международное сотрудничество,

а также приобретает патенты у частных предприятий или государственных организаций.

Естественно, продукты Multipower соответствуют российским и европейским нормам в области пищевых добавок, и поэтому каждый продукт доводится до сведения РОСПОТРЕБНАДЗОРА и не содержит веществ, обладающих, по мнению Международного Олимпийского Комитета и WADA (Всемирного Антидопингового Агентства), допинговым эффектом.

В России Atlantic Multipower Germany GmbH & Co. OHG имеет только одного официального поставщика. Им является наша компания. Все договоры на поставку спортивного питания этой марки заключаются только в нашем офисе, а приобрести оригинальное спортивное питание Multipower можно только у нас или наших партнёров.

Multipower строго следит за качеством и репутацией своей продукции, в частности, защищая её от подделывания. Так, на каждой упаковке спортивного питания Multipower с февраля 2009 года будет располагаться этикетка с уникальным кодом. Проверить подлинность кода можно будет, связавшись с нашими менеджерами по телефону. При отсутствии этикетки с кодом можно быть уверенным в том, что предлагаемая продукция распространяется нелегально, является не сертифицированной и с большой долей вероятности не имеет к Multipower и Atlantic Multipower Germany GmbH & Co. OHG никакого отношения.

Для заказа и проверки подлинности спортивного питания Multipower можно связаться с нашими менеджерами по телефону (495) 543-90-80 или e-mail: sales@atlantic-multipower.ru. Мы будем рады ответить на все интересующие вас вопросы.

Материал публикуется на правах рекламы

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ПЛАНА НА СЕЗОН 2007–2008. ЧАСТЬ 1.

ДАнные для построения программы увеличения ударного объёма сердца

Производительность сердечно-сосудистой системы по доставке кислорода работающим мышцам зависит от ЧСС и от объёма крови, выбрасываемого сердцем за одно сокращение, называемого ударным объёмом (УО).

1. ОБЗОР РЕАКЦИИ УДАРНОГО ОБЪЕМА НА НАГРУЗКУ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ

Данные литературы по реакции ударного объёма (УО) на нагрузку говорят о следующем: при повышении интенсивности нагрузки (и ЧСС) объём крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение, может как расти, так и снижаться. Различают разные типы реакции, условно они представлены на рисунке.

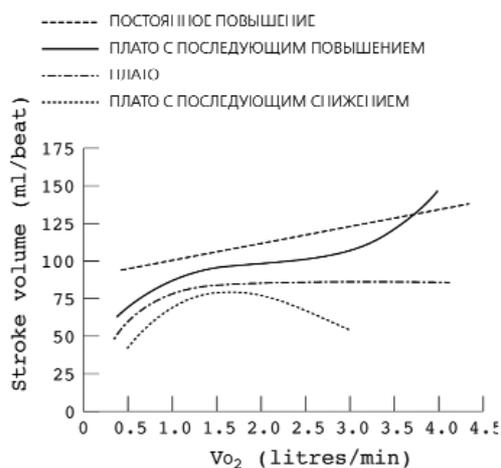


Рисунок 1. Примеры реакций ударного объёма на нагрузку. (Источник: A review of the stroke volume response to upright exercise in healthy subjects. Br J Sports Med 2005, <http://bjsm.bmj.com/cgi/content/full/39/4/190>).

Мнение о том, что ударный объём сердца растёт до определённой ЧСС (обычно до нагрузки 40-50 % МПК, или VO₂max) и затем стабилизируется или даже уменьшается, сформировалось на основе довольно старых исследований с двумя-тремя ступеньками интенсивности на людях, не занимающихся спортом, людях в возрасте или спортсменах невысокой квалификации. Считалось, что это обусловлено снижением времени наполнения левого желудочка сердца при повышении ЧСС. Хотя явление прогрессивного роста УО было отмечено ещё в 1960 году, эти данные игнорировались. Более поздние и современные исследования показывают возможность широкого спектра реакций. Как правило, у высококвалифицированных спортсменов наблюдается рост УО вплоть до нагрузки VO₂max, то есть почти до максимальной ЧСС. Что интересно, это в значительной мере обусловлено повышенной скоростью наполнения левого желудочка у тренированных спортсменов.

2. РЕАКЦИЯ ЧСС НА ДЛИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ. СНИЖЕНИЕ УО ВО ВРЕМЯ НАГРУЗКИ

При выполнении нагрузки фиксированной мощности наблюдается учащение сердечных сокращений и снижение ударного объёма уже после 10-20 минут работы. Это явление называют кардиоваскулярным дрейфом (Cardiovascular Drift).

На рисунке показаны графики изменения различных параметров кровообращения во время классического «кардиоваскулярного дрейфа» на одной и той же нагрузке во времени. (Stroke volume — это ударный объём. — Прим. автора). Этот рисунок в адаптированном ви-

де также приведён в учебнике для институтов физической культуры Я.М.Коц «Спортивная физиология».

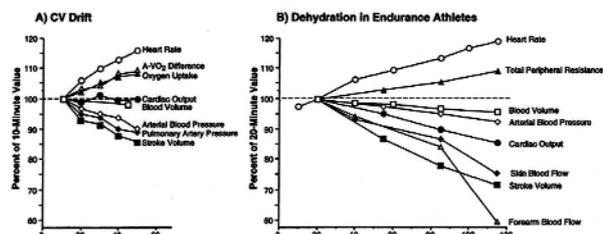


Рисунок 2. Во время длительных нагрузок происходит снижение ударного объёма и повышение ЧСС на том же уровне нагрузки. (Источник: Cardiovascular Drift During Prolonged Exercise: New Perspectives, [http://www.edb.utexas.edu/coyle/review%20arts/29%20PR\)%20CV%20Drift%20New%20Perspectives.pdf](http://www.edb.utexas.edu/coyle/review%20arts/29%20PR)%20CV%20Drift%20New%20Perspectives.pdf)). Левый график — нагрузка на уровне 50–75% VO₂max. Шкала внизу — минуты. График справа — при дегидратации (потери жидкости) во время нагрузки 62-65 % от VO₂max при температуре 35 градусов.

То есть, согласно данным левого графика, уже после 10 минут работы на мощности АНП и ниже начинается снижение ударного объёма. Согласно современным представлениям и исследованиям падение ударного объёма после первых 10-20 минут работы связано в основном с повышением температуры тела (и сердца), и вызванным этим повышением ЧСС. В последующем добавляется значительное влияние дегидратации и снижение вследствие этого объёма крови. Эффект снижения ударного объёма из-за связанного с терморегуляцией увеличения кровотока в коже очень незначительный.

3. ОБЗОР РЕАКЦИИ УДАРНОГО ОБЪЕМА СЕРДЦА НА ТРЕНИРОВКИ

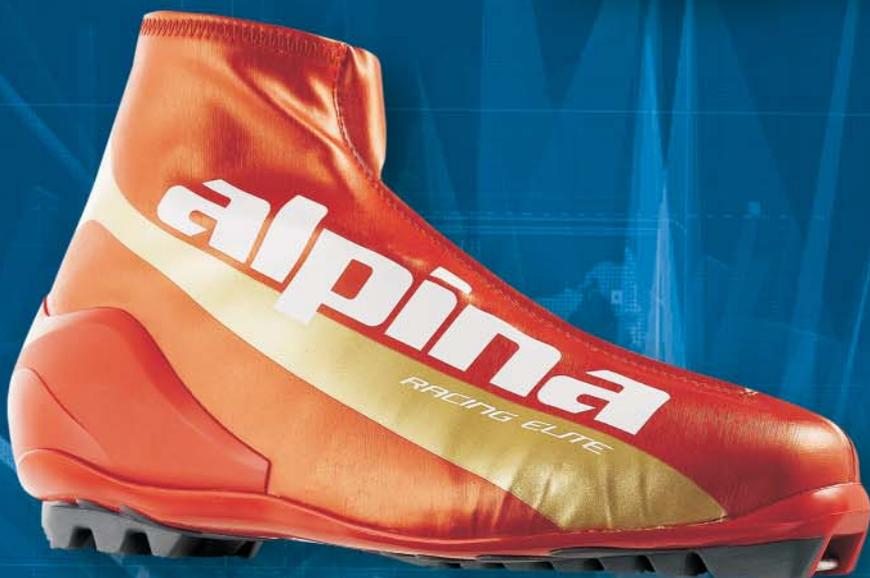
Большое значение для увеличения УО играет объём крови, быстро увеличивающийся в ходе первых недель тренировок. Многочисленные научные данные говорят о прямой связи ударного объёма сердца и объёма крови. Объём крови может увеличиваться даже после одной интенсивной тренировки, достигая максимума через пять-шесть часов и быть повышенным в течение 24 часов, после чего возвращаться к значению до тренировки. В этом случае повышение объёма плазмы крови происходит за счёт перераспределения жидкости и белка альбумина, содержащегося в крови и удерживающего воду, между кровью и тканями, то есть в тканях становится меньше жидкости, которая уходит в кровь. Кроме этого, на некоторое время повышается скорость синтеза альбумина, что приводит к увеличению его содержания в крови и, соответственно, удержанию дополнительного количества воды. Это механизм срочной адаптации. При отсутствии последующей стимуляции объём плазмы и количество альбумина в ней падает примерно через 24-48 часов за счёт обратного перераспределения воды и альбумина между сосудами и интерстицием (среда между клетками в тканях). Постоянные тренировки приводят к тому, что нормальный уровень объёма крови повышается, при этом общее содержание воды в теле, соответственно, растёт. Причём растёт и объём крови, и содержание воды в тканях. Первоначальный рост объёма крови в течение двух-четырёх недель происходит в основном за счёт увеличения объёма плазмы, число эритроцитов почти не меняется, поэтому уровень гемоглобина немного падает. Затем увеличение объёма крови идёт и за счёт увеличения массы эритроцитов, уровень гемоглобина восстанавливается до нормальных значений. На увеличение объёма крови также влияет рост капиллярной сети, вследствие чего объём крови немного повышается, больше крови находится в сосудах.



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

СКОРОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ УДАРНОГО ОБЪЁМА

На основании данных из нескольких исследований можно оценить, как быстро изменяется ударный объём во времени. Например, есть данные динамики изменений ударного объёма и объёма крови за одну неделю. Восемь обычных человек в возрасте 19 лет выполнили за неделю шесть тренировок по два часа на мощности 65% VO₂max. Объём крови увеличился за это время на 11,5%, примерно на 10% увеличился УО, конечный диастолический объём увеличился тоже более чем на 10%, примерно на 7–10% снизился пульс в покое и на нагрузке. Причём основная роль, по-видимому, принадлежит быстрому росту объёма плазмы крови. Потому что в другом исследовании обычным людям закачивали по 400–600 мл расширителя плазмы, и у них увеличивался ударный объём в эксперименте примерно на 10–12%. Это до того, как началась гипертрофия левого желудочка — см. рисунок 3. Там на нижнем графике показано изменение ударного объёма у нетренированных людей, которым закачали в кровь дополнительную плазму, и потом тестировали на мощности 60% от VO₂ max. У тренированных спортсменов (верхний график) этот эффект выражен слабее. (*Upright* — это упражнение в вертикальном положении, *Supine* — в горизонтальном положении. — Прим. автора).

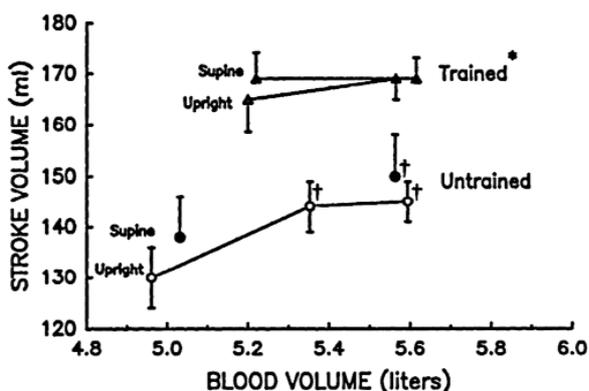


FIG. 1. Comparison of endurance-trained and untrained subjects regarding stroke-volume (SV) responses to submaximal exercise in upright and supine position in relation to blood volume (BV) during exercise. * SV is significantly higher in endurance-trained compared with untrained subjects under all conditions ($P < 0.05$). †SV during exercise with expanded BV is significantly higher than during exercise with normal BV ($P < 0.05$).

Рисунок 3. Манипуляции с объёмом плазмы крови прямо влияют на ударный объём сердца. (Источник: Exercise stroke volume relative to plasma-volume expansion, <http://jap.physiology.org/cgi/content/abstract/64/1/404>).

Тем не менее, есть данные, что у опытных велосипедистов увеличение объёма плазмы путём инфузии (внутривенного вливания) 400+/-121 мл 6% раствора декстрана (расширителя плазмы) улучшало время велосипедной гонки с 90.87 +/-5.27 минут до 81.36 +/- 5.06 минут и повышало среднюю мощность с 221 +/-15 Вт до 245 +/-14 Вт. Вливание раствора декстрана приводило практически к такому же эффекту, как и увеличение объёма крови за три дня тренировок по 92.9 минуты на мощности 68% VO₂max.

Скорость падения объёма плазмы после вливаний или однократных интенсивных тренировочных воздействий достаточно высокая. После однократного вливания 234 ± 3 мл 5% раствора альбумина через 24 часа объём плазмы и содержание в ней альбумина вернулось к значениям до инфузии. Произошло обратное перераспределение между кровью в сосудах и интерстицием. Хотя после интенсивной интервальной тренировки 8 x 4 минуты на мощности 85% VO₂max с периодами активного отдыха по пять минут объём плазмы через 24 часа ещё оставался повышенным на 8–10%.

Возможно, краткосрочный эффект увеличения объёма плазмы и ударного объёма через пять-шесть часов после тренировки также может улучшать спортивные результаты. Это может быть похоже на то, что говорил В.Н. Селуянов про тренировку велосипедистов утром и разделку вечером, или то, что мы наблюдаем на некоторых наших спортсменах.

Долговременное повышение объёма крови связано, в основном, с повышением синтеза белка альбумина. Один грамм альбумина удерживает

живает в крови дополнительно 18 грамм воды. Кроме того, снижается уход воды с мочой. Увеличивается объём сосудистой сети за счёт частичного расширения сосудов.

В организме постоянно происходит круговорот альбумина. В кровь он попадает из лимфы или из печени, где синтезируется. 3% альбумина в день деградирует, а 4% в час переходит в интерстиций (межклеточное пространство в тканях) из капилляров. Круговорот альбумина в теле показан на рисунке 4.

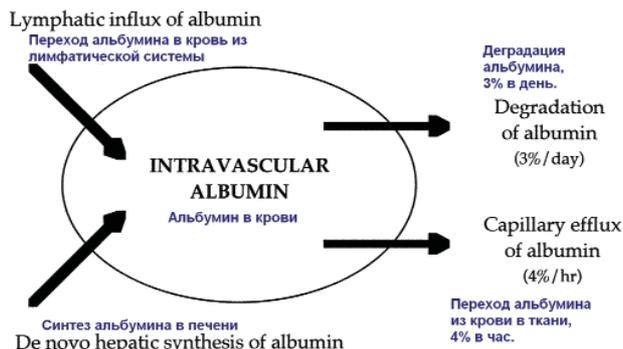


Рисунок 4. Круговорот альбумина в крови. Объём крови очень сильно зависит от содержания в плазме этого белка. (Источник: Albumin synthesis after intense intermittent exercise in human subjects, <http://jap.physiology.org/cgi/content/full/84/2/584>).

После нескольких месяцев тренировок максимальный ударный объём стабилизируется, но его можно ещё увеличить тренировками высокой интенсивности. В одном из исследований квалифицированные бегуны в середине соревновательного сезона провели два дня высокоинтенсивных тренировок на мощности 90–95% VO₂max. После этого объём плазмы увеличился ещё на 4,4%. Соответственно увеличился и ударный объём на 4%, ЧСС на той же мощности снизилась. Хотя при этом VO₂max осталось прежним.

Предполагается, что повышенный объём крови позволяет сердцу квалифицированных спортсменов полнее использовать механизм Франка-Старлинга, согласно которому скорость и сила сокращения предварительно растянутых кардиомиоцитов повышается. Из-за повышенного венозного возврата конечно-диастолический объём повышается, кардиомиоциты растягиваются и сильнее сокращаются, конечный систолический объём почти не меняется. В результате растёт ударный объём.

Принято считать, что интенсивные тренировки сильнее повышают объём плазмы крови. И в результате срочной адаптации — перераспределения воды и альбумина, и в результате усиления синтеза альбумина и других веществ, повышающих объём крови — основы долговременной адаптации. Хотя есть данные сравнительного эффекта интервальных тренировок и непрерывных тренировок в течение 12 недель, где разницы в приросте объёма крови обнаружено не было. Правда, непрерывные тренировки там проводились практически на мощности анаэробного порога (АнП). После тренировки скорость синтеза альбумина повышается незначительно, на 10–16%. Скорость его распада — примерно 3% от общего содержания в сутки. Поэтому для увеличения объёма крови нужно поддерживать повышенное отношение синтеза к распаду, то есть регулярно тренироваться.

Чрезмерно интенсивные тренировки, приводящие к повреждению мышц, могут негативно сказаться на увеличении объёма плазмы. Из ответа А.А.Мельникова, доктора биологических наук, заведующего кафедры физического воспитания ЯГПИ:

• « <...> Альбумин является отрицательно реагирующим белком острой фазы воспаления. Чем выше нагрузка, тем выше воспалительная активность организма, следовательно, синтез белка в печени будет переключаться с предпочтительного синтеза альбумина в сторону крупно-молекулярных глобулинов: гамма, бета, альфа-2,1 глобулинов и, самое неприятное, фибриногена. Все глобулины и, особенно, фибриноген ухудшают текучесть крови и повышают агрегатобразование эритроцитов. Следовательно, выигрыш в приросте объёма плазмы за счёт белков будет снижаться снижением текучести крови.

• Высокая интенсивность нагрузки увеличит микровоспалительные реакции в мышцах, что вызовет отток плазмы из сосудов в ткани, так как разрушение тканей увеличит там онкотическое давление. Следовательно, кратковременные и высокоинтенсивные нагрузки будут вызывать главным образом такую реакцию — острое воспаление в тканях. Напротив, удлинение времени работы при небольшом снижении скорости бега будет способствовать адаптации к такой работе и снижению острофазового воспалительного процесса. Но эти реакции можно уменьшить, ускоряя восстановительный процесс, особенно в этом отношении благоприятны теплые ванны или баня около 40 минут.

• Кратковременная работа мало пригодна для активации долговременной адаптации: для того чтобы она активировалась, в целом, нужно значительное нарушение гомеостаза, в частности, уменьшение объёма плазмы в результате потения будет активировать механизмы его восстановления и сверхвосстановление <...>

Обычно после тренировки объём плазмы падает и возвращается к исходному объёму примерно через один час. Увеличение объёма выпиваемой жидкости после тренировок способствует ускоренному восстановлению и повышению объёма плазмы крови. Рекомендуется выпивать около 150% от потерянной за тренировку жидкости. Лучше пить через каждые 30 минут в течение двух-трёх часов. Если потеря воды составляет в среднем один литр в час во время интенсивной тренировки или гонки, то нужно выпить около 1,5 литров жидкости на каждый час тренировки.

Желательно использовать влияния положения тела на усиление синтеза альбуминов в период отдыха. Вертикальное положение способствует повышенному синтезу альбуминов.

4. МЕХАНИЗМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИПЕРТРОФИИ СЕРДЦА

Сердце ремоделируется вслед за ростом объёма крови. Происходит дилатация, растяжение сердца, так называемая volume-overloaded (из-за перегрузки объёмом) гипертрофия. Для ускорения этого процесса желательно работать на максимальном УО.

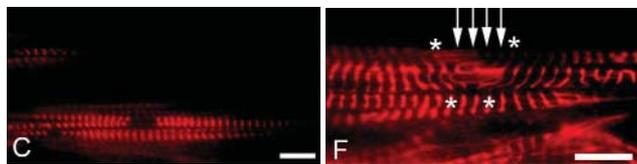


Рисунок 5. Один из механизмов дилатации сердца. При растяжении сердца в кардиомиоцитах могут образовываться микроразрывы миофибрилл, на рисунке на них указывают стрелочки. Микроразрывы довольно быстро ремонтируются, и кардиомиоциты удлиняются, объём сердца растёт. (Источник: Cardiomyocyte Remodeling and Sarcomere Addition after Uniaxial Static Strain in Vitro. Journal of Histochemistry & Cytochemistry 2005, <http://www.jhc.org/cgi/content/full/53/7/839>).

Механизм volume-overloaded гипертрофии исследовался на кардиомиоцитах (мышечных клетках сердца) мышей, растягиваемых на 10%. После одного часа статического растягивания были видны разрывы миофибрилл (сократительных волокон) размером от одного до двадцати микрон, то есть дырки длиной от одного до десяти саркомеров (сократительных элементов). В некоторых местах разрывались несколько миофибрилл сразу, кое-где по одной. Разрывы наблюдались по всей длине кардиомиоцитов, в отличие от миоцитов скелетных мышц, которые чаще всего рвутся посередине.

Временной курс восстановления показан на рисунке ниже. Слева шкала % миоцитов с изменениями саркомеров. Полосатые столбики — это следы разрушений, то есть пятна под микроскопом с одним реагентом, делающим разрушенные участки другого цвета. Сплошные столбики — это сильные пятна, которые появляются позднее, и отражают уже процессы ремонта.

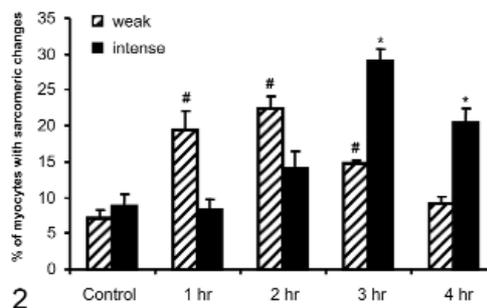


Рисунок 6. Временные характеристики процессов ремонта миофибрилл в кардиомиоцитах мышей. Столбики со штриховкой отражают степень повреждений, чёрные столбики отражают процессы ремонта. (Источник: Cardiomyocyte Remodeling and Sarcomere Addition after Uniaxial Static Strain in Vitro. Journal of Histochemistry & Cytochemistry 2005, <http://www.jhc.org/cgi/content/full/53/7/839>).

Внизу шкала в часах. Восстановление начинается практически сразу после разрыва. Причём часто не только появляются новые саркомеры на повреждённых участках, но и появляются новые миофибриллы по бокам клетки, у мембраны. То есть происходит рост и в длину, и в толщину. Глядя на динамику восстановления разрывов у мышечной, можно предположить, что процесс длится шесть-восемь часов. У людей, видимо, подольше.

Можно предположить, что динамические сокращения на максимальном ударном объёме, то есть с большой амплитудой растяжения, могут сделать достаточное количество разрывов очень быстро. По аналогии с эксцентрическими нагрузками на скелетные мышцы (когда мышца напряжена в момент растяжения, бывает при беге с горы). Хотя механическая прочность кардиомиоцитов намного выше, чем миоцитов скелетных мышц. Это может сработать на тех, у кого УО повы-

САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ

Все для лыжного спорта от любителя до профессионала



www.rbs-club.ru

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

шается до ЧСС 190 ударов в минуту. Потому что на высокой ЧСС растёт систолическое давление (по реальным данным нашего тестирования в МНПЦСМ примерно до значений 200/20 у обоих спортсменов).

Конечно, описанный механизм гипертрофии не единственный, он приведён в качестве наглядного примера влияния механических стимулов (давления, растяжения) на гипертрофию сердечной мышцы.

5. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧИТЕЛИ УО

Современные исследования выявили зависимость реакции сердца на нагрузку, возможности роста ударного объёма в ходе тренировок от некоторых генов. В частности, выявлена значительная зависимость потенциала роста сердца от гена (ACE), кодирующего белок (angiotensin II), который участвует в регуляции роста сердечных клеток. Тем не менее, подчёркивается сильная зависимость роста ударного объёма от тренировочных стимулов.

6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ УДАРНОГО ОБЪЁМА В ПОКОЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОБЪЁМОВ

Следующие практические данные: квалифицированные бегуны (23 человека, экспериментальная группа 11 человек и 12 — контроль) имели средний тренировочный объём восемь часов в неделю. Экспериментальная группа в течение следующего года повысила средний объём до 12,5 часов в неделю без повышения интенсивности. При этом масса левого желудочка увеличилась в среднем с 240 до 280 грамм. Но при этом изменения внутреннего диаметра желудочка не достигло статистической разницы. То есть был прирост в толщину. У контрольной группы достоверных изменений не было. Но это, конечно, ничего не говорит об изменении ударного объёма под нагрузкой. Изменение УО под нагрузкой может происходить без выраженного изменения внутреннего объёма левого желудочка в покое.

7. ПОДДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИЙ

Проводились исследования на обычных людях. Тренировки проводились по 40 минут в день шесть дней в неделю на протяжении десяти недель. Далее разные группы проводили тренировки 26 и 13 минут в день ещё 15 недель. VO₂max и пятиминутная выносливость поддерживались в обеих группах, двухчасовая выносливость поддерживалась в 26-минутной группе и упала в 13-минутной на 10%. Масса левого желудочка сердца увеличилась за первые десять недель тренировок на 15-20% и продолжала затем поддерживаться в обеих группах. Данные на спортсменах также подтверждают возможность поддержания различных адаптаций при двух- трёхкратном снижении объёмов.

Скорость снижения ударного объёма при полном отдыхе — значительная. На графике сплошная чёрная линия соответствует упражнению в вертикальном положении тела. (Upright — в вертикальном положении, Supine — в горизонтальном положении). Нижняя шкала — недели, четыре и восемь недель. Эти данные получены на элитных спортсменах.

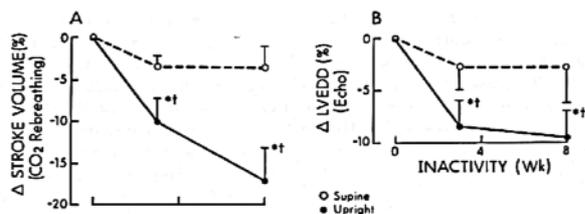


Рисунок 7. Скорость снижения ударного объёма при полном отдыхе. (Источник: Effects of Physical Deconditioning After Intense Endurance Training on Left Ventricular Dimensions and Stroke Volume, [http://www.edb.utexas.edu/coyle/pdf%20library/\(27\)%20Martin,%20Coyle,%20Bloomfield,%20Ehsani,%20Effects%20of%20phys%20decond%20after%20intense%20endurance%20training%20of%20left%20ventricular%20dimensions%20and%20SV,%20J%20of%20Am%20College%20of%20Cardiology,%207,%2020982-89,%201986.pdf](http://www.edb.utexas.edu/coyle/pdf%20library/(27)%20Martin,%20Coyle,%20Bloomfield,%20Ehsani,%20Effects%20of%20phys%20decond%20after%20intense%20endurance%20training%20of%20left%20ventricular%20dimensions%20and%20SV,%20J%20of%20Am%20College%20of%20Cardiology,%207,%2020982-89,%201986.pdf)).

По-видимому, это связано в основном с быстрым падением объёма крови после полного прекращения тренировок. Эти временные рамки могут отражать скорость падения повышенного уровня альбумина, принимая во внимание трёхпроцентное разрушение в сутки при возвращении скорости синтеза к обычным значениям.

8. БОЛЬШОЙ ОБЪЁМ МОЖЕТ УГНЕТАТЬ СЕРДЦЕ И СНИЖАТЬ УО

Данные, полученные на триатлонистах, показывают значительное снижение ударного объёма после соревнований, как из-за снижения объёма крови, так и связанное с повреждениями миокарда.

9. СНИЖЕНИЕ УО КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ СКОРОСТИ

Снижение ударного объёма по ходу прохождения дистанции частично может объяснить снижение скорости в том случае, когда ограничивающим фактором является сердце, то есть доставка кислорода к мышцам. Это то, что мы регулярно и очень выражено наблюдаем на одном из наших спортсменов, имеющем хорошие мышцы и слабое сердце. Это естественно, и пугаться этого не обязательно. Для более ровного прохождения дистанции (10-15 км) нужно иметь запас по производительности сердца на высоких ЧСС примерно 10-12% относительно суммы потребления кислорода на АНП для рук и ног. На рисунках даны графики снижения скорости на дистанции 30 км на ЧМ-1999. Слева — мужчины, круги по 7,5 км, справа — женщины, круги по 10 км. Возможно, это падение частично объясняется снижением УО наряду с другими факторами.

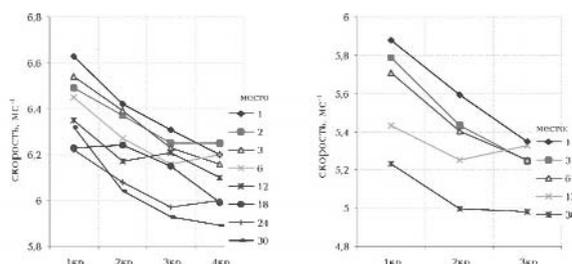


Рисунок 8. Прогрессивное снижение скорости во время прохождения дистанции у элитных лыжников на дистанциях 30 км у мужчин и 15 км у женщин на ЧМ-1999. Источник: журнал ТПФК (<http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000n11/p46-52.htm>).

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЭТИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

- Перед тренировочной работой, направленной на ремоделирование миокарда, необходимо пройти период адаптации, связанный с увеличением объёма крови. Сердце будет естественно изменяться вслед за увеличением этого объёма, и только после выхода на плато целесообразно применять специализированные тренировки на максимальном ударном объёме для дополнительной гипертрофии миокарда. Вероятнее всего, потребуется работа высокой интенсивности (отрезки в соревновательном темпе), что также приведёт к дополнительно небольшому увеличению объёма крови.

- Обычные объёмные тренировки могут быть малоэффективны для квалифицированных спортсменов в период специализированных тренировок, направленных на увеличение УО путём ремоделирования миокарда, из-за относительно малого ударного объёма на ЧСС 120-150 ударов в минуту. Кроме того такая низкая интенсивность имеет меньший эффект на увеличение плазмы крови и повышение синтеза альбумина по сравнению с тренировками на скорости в районе АНП (чуть ниже или чуть выше). У нас большая часть спортсменов увеличивают УО почти до максимальной ЧСС.

- Из-за дрейфа ЧСС, вызванного повышением температуры ядра тела, максимальный ударный объём достигим только в течение первых 10-15 минут интенсивной работы. Это будет особенно выражено для тех, кого придётся гонять на высокой ЧСС. Поэтому для дилатации сердца у таких спортсменов эффективнее длительных тренировок может быть снижена. Возможно, выгоднее делать короткие тренировки на ЧСС, соответствующей максимальному УО, рассчитанному перед сбором. В случае, когда у спортсмена УО растёт вплоть до ЧСС 190 ударов в минуту, достаточно будет после разминки выполнить два-три интервала с удержанием ЧСС выше 180 ударов в минуту в течение 30 секунд с достаточным активным отдыхом между отрезками. Потом из-за повышения температуры тела и дегидратации эффект снизится. По нашим собственным данным уже через 15-18 дней тренировок реакция УО на нагрузку может поменяться — с типа «плато» на тип «повышение до максимальной ЧСС», поэтому к концу длинно-

ROSSIGNOL

PURE MOUNTAIN
COMPANY



«ДОВЕРИЕ БРЕНДУ — ПРЕИМУЩЕСТВО В ГОНКАХ»

Вирпи Куйтунен —
победитель Кубка мира 2007-2008

Группа компаний «ГОРИМПЕКС»
представительство ROSSIGNOL в России
127083, Москва, ул. 8-го Марта, д. 10, стр. 4
Тел.: +7 (495) 223-69-24
e-mail: info@rossignol.ru
www.rossignol.ru



го сбора можно всех пробовать переводить на интервалы. Нужно про- верить на практике.

- В начале можно попробовать делать три тренировки по 30–40 минут в день на ЧСС максимального УО для тех, у кого наблюдается «плато» и «плато с последующим повышением» УО. Прежде чем приступить к интервальным тренировкам на ЧСС 180 ударов в минуту, нужно будет поднять объём крови менее интенсивными тренировками и достичь хорошей готовности мышц, чтобы они на этих интервалах не сильно закислялись.

- Перед микроциклом, направленным на увеличение ударного объёма, нужно построить графики поведения УО на основании данных тестирования для определения оптимальной интенсивности специализированных тренировок.

- Перед специализированной тренировкой, направленной на дилатацию сердца, имеет смысл выпить за 30 минут дополнительное количество жидкости — 250–500 мл. Такие тренировки лучше не проводить в жаркое время суток. После тренировки нужно выпивать в полтора раза больше жидкости, чем потеряно в ходе тренировки. Можно контролировать на весах — заодно процент воды в теле посмотрим — по мере адаптации и увеличения УО этот процент должен повыситься.

- Тренировку, направленную на дилатацию сердца, лучше проводить в день наибольшего снижения ЧСС, покоя после предыдущей аналогичной тренировки. В этом случае отношение венозного возврата к ЧСС будет максимальным. Если мы хотим моделировать сердце по механизму volume-overloaded гипертрофии, то в это время это может быть наиболее эффективным. Можно понаблюдать за реакцией ЧСС, чтобы определить периодичность. Также косвенно можно ориентироваться на повышение мощности спектра variability сердечного ритма в высокочастотной области (HF), как динамичный показатель восстановления и преобладания парасимпатической активности.

- В этом же микроцикле можно проводить тренировки, поддерживающие объём крови — менее интенсивные, более длительные и сопровождающиеся большой потерей жидкости.

- Тренировки на низкой ЧСС длительностью до 45 минут могут сильно улучшать состояние регуляционных систем, что показывает последующее сильное повышение мощности спектра variability ритма сердца в диапазоне HF. (Нужно проверять индивидуальные реакции на каждом отдельно).

- Статодинамические тренировки в облегчённом тонирующем режиме (один подход) могут улучшать состояние регуляционных систем, что показывает последующее сильное повышение мощности спектра variability ритма сердца в диапазоне HF. (Нужно проверять индивидуальные реакции на каждом отдельно).

Использованные статьи:

1. A review of the stroke volume response to upright exercise in healthy subjects. Br J Sports Med 2005. Обзор данных по реакции ударного объёма сердца на увеличивающуюся нагрузку у здоровых людей.

2. Left ventricular adaptations following short-term endurance training. J Appl Physiol 2005. Адаптация левого желудочка сердца к кратковременной тренировке на выносливость.

3. Cardiomyocyte Remodeling and Sarcomere Addition after Uniaxial Static Strain in Vitro. Journal of Histochemistry & Cytochemistry 2005. Изменения кардиомиоцитов и добавление саркомеров после статического растяжения в культуре тканей.

4. Albumin synthesis after intense intermittent exercise in human subjects (J Appl Physiol 1998) Синтез альбумина после интенсивных интервальных упражнений у человека.

И многие другие...

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ПЛАНА НА СЕЗОН 2007–2008. ЧАСТЬ 2.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБЪЕМНЫХ ТРЕНИРОВОК

Многочисленные исследования по сравнению длительных тренировок и коротких интервальных тренировок показывают почти одинаковое воздействие на скелетные мышцы и сердечно-сосудистую систему обоих типов тренировок.

В качестве примера приведём статью 2005 года:

«Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance» (The Journal of Physiology Online 2005). (Кратковременная интервальная спринтерская тренировка против традиционной тренировки на выносливость: одинаковые начальные адаптации в скелетных мышцах человека и спортивной производительности).

Перевод начала статьи: «Мы исследовали изменения в производительности, молекулярные и клеточные адаптации в скелетных мышцах после малообъёмных спринтерских тренировок и тренировок на выносливость с большими объёмами. Шестнадцать активных мужчин (21±1 год, VO_{2max} = 4.0±0.21 л/мин) были разделены на две группы и провели шесть тренировок в течение четырнадцати дней. В спринтерской группе выполнялось четыре-шесть спринтов на велоэргометре по 30 секунд высокой мощности 250% VO_{2max} через четыре минуты восстановления. В обычной группе тренировка состояла из 90-120 минут работы на велоэргометре на мощности 65% от VO_{2max}. Общее тренировочное время составило два с половиной часа для спринтерской группы и десять с половиной часов для группы с объёмами. Контрольные результаты (имитация гонок с общей работой 50 и 750 кДж) между группами не отличались. Биопсия показала одинаковый прирост в окислительной способности мышц. Увеличение буферной ёмкости мышц и содержания гликогена было также одинаковым у обе-

их групп. То есть на коротком отрезке начальной адаптации улучшение кондиций скелетных мышц происходит одинаково при четырёхкратной разнице в тренировочном времени.

Второй пример интересен тем, что тренировки высокой интенсивности также приводили к существенному повышению утилизации жиров, что обычно приписывалось длительным тренировкам:

«Two weeks of high-intensity aerobic interval training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women» (Две недели интенсивных интервальных тренировок повысили окисление жиров во время упражнений у женщин).

Две недели тренировок на велоэргометре (всего семь тренировок) следующего вида: 10 x 4 минуты на мощности 90% VO_{2max} через две минуты отдыха. В результате VO_{2max} выросло на 13%. В ходе 60-минутной имитации гонки окисление жиров выросло на 36%. Содержание гликогена и жиров в мышцах не изменилось, но окисление гликогена в ходе имитации гонки снизилось.

Поскольку адаптация мышц при таких различных методах тренировки оказывается сходной, то стояла задача найти данные по основным особенностям, отличиям длительных тренировок.

1. ГЛИКОГЕН

Длительные тренировки, приводящие к истощению мышечного гликогена, приводят по мере адаптации к увеличению мощности механизмов восполнения запасов гликогена и увеличению его запасов после суперкомпенсации, что в свою очередь повышает способность переносить длительные тренировки. Только надо понимать, что делать длительные тренировки, чтобы выдерживать ещё более длительные

тренировки — это не самоцель. В реальной жизни это может улучшить результаты на марафонских дистанциях или быстрее восстановить запасы гликогена, если гонки идут каждый день. Хотя для коротких гонок этот фактор не критичен. Повышенная скорость ресинтеза гликогена и восполнения его запасов позволит тренироваться больше, включая больше тренировок с высокой интенсивностью, требуемой для включения высокопроизводительных двигательных единиц.

1.1. Скорость расхода гликогена в разных типах мышечных волокон при различном уровне нагрузки.

Запасы гликогена распределены в мышцах примерно следующим образом (уровень в относительных единицах): окислительные — 1,0; промежуточные — 1,2–1,3; гликолитические — 1,3–1,5. При разных уровнях нагрузки скорость расхода гликогена различна для разных типов волокон. В большинстве случаев в приведённых исследованиях для характеристики мощности работы используется оценка в процентах от VO₂max (МПК). (Для привязки к нашей реальности можно считать, что мощность VO₂max примерно соответствует мощности последней ступеньки при тестировании. При условии, что АНП был на предыдущей ступени или ещё раньше. Например, для нашего спортсмена П., мощность VO₂max составит примерно 300 Вт. — Прим. автора).

Мышечные волокна делятся на два основных типа в зависимости от скорости сокращения: тип 1, медленные, и тип 2, быстрые. Быстрые волокна второго типа подразделяются на подтипы 2a, 2ab и 2b в зависимости от основной изоформы сократительного белка миозина. Они отличаются по скорости сокращения и окислительным свойствам. Также можно использовать деление волокон по окислительным свойствам. В таком случае окислительным волокнам (ОМВ) соответствует тип 1, промежуточным волокнам (ПМВ) — типы 2a и 2ab, гликолитическим волокнам (ГМВ) — тип 2b.

Исследование №1, 1984 год

Велозергометр, мощность 75% от VO₂max. Начальный уровень гликогена на 16% выше в волокнах типа 2 (ПМВ и ГМВ), по сравнению с типом 1 (ОМВ). С начала упражнения одинаковый уровень снижения гликогена в ОМВ и ПМВ (2a), позже зафиксировано снижение в ГМВ типа 2ab и ещё позже в ГМВ типа 2b, что говорит о порядке их включения в работу на данной мощности.

Исследование №2, 1985 год

Велозергометр, три разных мощности: 43%, 61% и 91% VO₂max. После 60 минут на мощности 43% снижение гликогена было отмечено во всех ОМВ и в 20% ПМВ (2a). После 60 минут на мощности 61% снижение гликогена было отмечено во всех ОМВ и в 65% ПМВ (2a). В течение первой части упражнения на мощности 91% VO₂max снижение гликогена было отмечено во всех ОМВ и ПМВ (2a) и примерно в 50% ГМВ типа 2ab и 2b. С начала упражнения средняя скорость расхода гликогена в ОМВ составила около 1,0, 2,0 и 4,3 ммоль/кг/мин на мощностях 43%, 61% и 91% VO₂max соответственно, что, по мнению исследователей, говорит об увеличении силы сокращения ОМВ по мере увеличения интенсивности упражнения. (Скорее всего, это связано с тем, что по мере увеличения мощности растёт выход лактата из ПМВ и ГМВ, начинается закисление, что приводит к переключению ОМВ с потребления жиров на потребление в основном гликогена

и внешнего лактата). Скорость расхода была почти постоянной во времени на двух меньших мощностях.

Исследование №3, 1992 год

Кратковременные упражнения на высокой мощности, три разных мощности: 122 +/-2, 150 +/-7 и 194 +/-7% от VO₂max. Скорость расхода гликогена повышалась во всех типах волокон при повышении интенсивности, при этом расход в ОМВ был на 30–35% меньше, чем в волокнах второго типа на всех интенсивностях. Между подгруппами волокон второго типа 2a, 2ab и 2b различия в скорости расхода гликогена не было. На мощности 194% VO₂max скорость расхода была 0,35 +/-0,03 и 0,52 +/-0,05 ммоль/сек/кг в волокнах первого и второго типов соответственно. Для обоих типов волокон скорости расхода были на 32 и 69% ниже на мощностях 150 и 122% VO₂max.

Исследование №4, 1974 год

Велозергометр, мощности 31%, 64%, 84% и 150% от VO₂max. Скорость снижения гликогена была в 2,7 и 7,4 раза выше на мощностях 64% и 84% по сравнению с мощностью 31%. Медленные волокна первыми теряли гликоген, затем наблюдалось снижение в быстрых волокнах. После трёх часов работы на низкой интенсивности в мышцах осталось большое количество гликогена, причём почти исключительно в быстрых волокнах. На мощности выше VO₂max (150%) снижение гликогена наблюдалось в обоих типах волокон.

Нужно отметить, что снижение уровня гликогена в разных типах волокон не всегда прямо связано с рекрутизацией (включением в работу

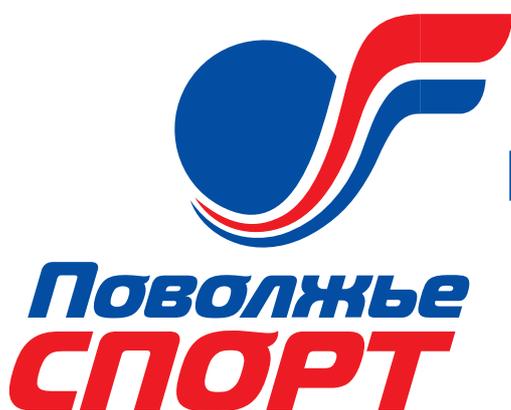


Рисунок 1. Содержание мышечного гликогена после упражнений разной относительной мощности и разной предельной продолжительности. Числа около кривых показывают относительную мощность работы в процентах от МПК. 120% МПК соответствует около максимальной анаэробной мощности. (Источник: Коц Я.М. — Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры).

двигательных единиц (ДЕ), в которые сгруппированы мышечные волокна. — Прим. автора). Но, тем не менее, это часто используется как метаболический признак рекрутизации тех или иных групп волокон.

Ещё пример исследования, устанавливающего эту зависимость коварными методами: «Slow-twitch fiber glycogen depletion elevates moderate-exercise fast-twitch fiber activity and O₂ uptake» («Снижение содержания гликогена в медленных волокнах повышает активность быстрых волокон при упражнениях средней интенсивности и повышает потребление кислорода»).

12 мужчин на велозергометре крутили 20 минут на мощности 50% VO₂max. Две группы — с пониженным гликогеном и контрольная группа. Мышечный лактат, pH, температура, вентиляция и уровень эпинерфина (адреналина) в крови не отличались. Заключение: иссле-



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

дование демонстрирует, что снижение содержания гликогена в медленных волокнах повышает рекрутизацию быстрых волокон и повышает потребление кислорода.

На практике кроме равномерных длительных тренировок иногда применяются «прогрессивные» тренировки, при которых интенсивность ступенчато повышается к концу тренировки, что дополнительно увеличивает рекрутизацию быстрых волокон.

1.2. Скорость восполнения гликогена в зависимости от типа волокон, исходного уровня гликогена и питания после и во время тренировки

Исследование №1

После тренировки с истощением гликогена с наибольшей скоростью в первые три часа гликоген восполняется в ОМВ, и на 25% медленнее в ПМВ и в ГМВ. В последующее время от трёх до десяти часов скорость ресинтеза гликогена в ОМВ падает на 60%, а в ПМВ и ГМВ остаётся на том же уровне (J. Physiol, 1995).

Исследование №2

По другим данным, в первые 90 минут гликоген быстрее восстанавливается в ПМВ и ГМВ, потом скорость восстановления сравнивается (Acta Physiol Scand, 1989). Скорость ресинтеза зависит от степени снижения запасов после тренировки. Во всяком случае, исходного уровня содержания гликогена достигает через 24 часа.

Исследование №3

Восполнение гликогена проходит в несколько стадий. Первая фаза быстрая, длится 45-60 минут, при этом скорость восстановления гликогена 12-30 ммоль/литр/час и не зависит от уровня инсулина. Вторая фаза инсулино-зависимая, и скорость восстановления гликогена намного ниже — 3 ммоль/литр/час. Фаза продолжается, пока гликоген не восстановится полностью, обычно до 24 часов. На рисунке — уровень гликогена до, после тренировки и в процессе восстановления, шкала внизу — в часах. Верхний график — после углеводной загрузки, то есть повышенного исходного содержания гликогена, внизу — при нормальном исходном содержании.

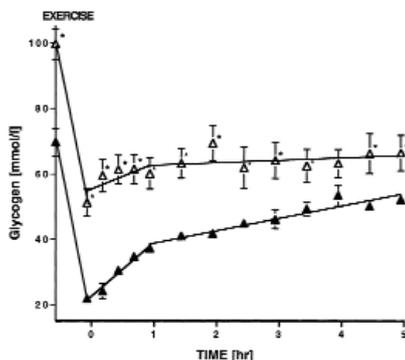


Рисунок 2. Скорость процессов восстановления мышечного гликогена после упражнений при разном исходном уровне гликогена. (Источник: Glycogen loading alters muscle glycogen resynthesis after exercise, <http://jap.physiology.org/cgi/content/full/88/2/698>).

Следующий рисунок показывает скорость восстановления гликогена во времени для тех же групп.

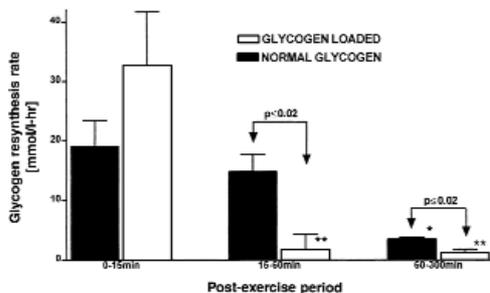


Рисунок 3. Скорость восстановления гликогена в разные промежутки времени для групп с нормальным и пониженным содержанием гликогена перед упражнением. (Источник: Glycogen loading alters muscle glycogen resynthesis after exercise, <http://jap.physiology.org/cgi/content/full/88/2/698>).

При достаточном времени восстановления наступает период суперкомпенсации гликогена. Типовой ход этого процесса представлен на рисунке. Более значимая суперкомпенсация наступает в случае тренировки с сильным снижением запасов гликогена в мышцах (depletion group):

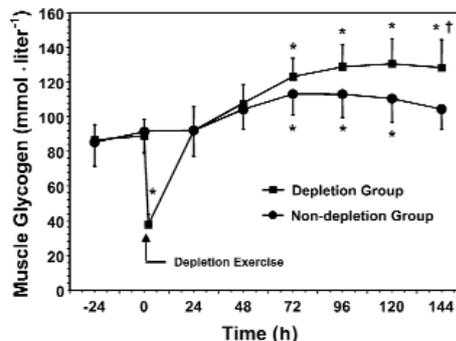


Рисунок 4. Суперкомпенсация гликогена происходит до более высокого уровня, если было значительное снижение его в ходе упражнения. (Источник: Effects of depletion exercise and light training on muscle glycogen supercompensation in men, <http://ajpendo.physiology.org/cgi/content/full/285/6/E1304>).

В том же исследовании выяснено, что короткие тренировки по 20 минут на мощности 65% VO_{2max} практически не влияют на ход суперкомпенсации при диете с высоким содержанием углеводов. В случае повторяющихся тренировок, то есть обычного тренировочного процесса, в большинстве случаев запасы гликогена не успевают полностью восстановиться к следующей тренировке, и картина видоизменяется следующим образом:

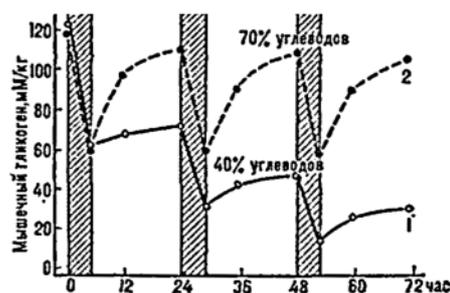


Рисунок 5. Динамика изменения содержания гликогена в рабочих мышцах при ежедневных тренировках (пробегание 16,2 км за час обозначено штриховкой): 1 — с обычным питанием (40% суточного калоража за счёт углеводов) и 2 — с повышенным углеводным питанием (70% калорий за счёт углеводов) (Д. Костилл, 1976).

Тренировки дважды в день приведут к ускоренному снижению уровня гликогена в мышцах в течение нескольких дней, даже при диете с повышенным содержанием углеводов. Поэтому необходимо планировать разгрузочные дни для восстановления запасов мышечного гликогена.

Несмотря на то, что ресинтез внутримышечного гликогена после нагрузки происходит даже в случае голодания, для ускорения ресинтеза рекомендуется применять углеводно-белковые напитки. Принимать лучше в первые два часа после тренировки. Очень высокая скорость восстановления гликогена наблюдалась при приёме 28 грамм углеводов каждые 15 минут в первые два часа. Обычно рекомендуется около одного грамма углеводов на один килограмм тела в час.

Приём углеводно-белковой смеси кроме ускорения восстановления запасов гликогена сильно ускоряет процессы синтеза белка в мышцах. Наилучшими свойствами для восстановления обладает смесь углеводов, белков, полученных из молочной сыворотки и ветвящихся аминокислот (BCAA), лейцина и других. Приём отдельных аминокислот часто имеет токсический эффект и не рекомендуется.

1.3. Влияние содержания гликогена на активацию генов, связанных с выносливостью

Есть множество исследований, показывающих, что в условиях пониженного содержания гликогена в мышцах во время тренировок про-

ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ – ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖ

лыжи

палки

ботинки

крепления

мази

одежда

аксессуары

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**



www.skiline.ru

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**



РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ
**Магазины
«СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ»**

■ Владимирский пр., 6/1
Тел.: (812) 713 36 47
■ Новосибирская ул., 2
Тел.: (812) 492 50 69
■ Выборгское шоссе, 13
ТЦ «Космополис», 2 эт.
Тел.: (812) 336 96 60



ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ
**Офис
«ГАЙС СПОРТ»**

■ 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

исходит дополнительная активация генов, связанных с окислением жиров и вообще с окислительным метаболизмом. Влияние такой активации на результаты показано в работе Бенгта Салтина «Skeletal muscle adaptation: training twice every second day vs. training once daily (2005)» («Адаптация скелетных мышц: две тренировки каждый второй день против одной тренировки каждый день»). В этой работе у каждого участника тренировались разные ноги в разных режимах. Одна нога тренировалась каждый день, вторая нога тренировалась через день, но два раза в день, между этими двумя тренировками человек голодал, чтобы не восполнились запасы гликогена, и вторая тренировка этой ноги начиналась со сниженным гликогеном в мышцах. Каждая тренировка продолжалась один час на мощности 75% от VO_{2max} , и всего тренировок продолжались десять недель. Несмотря на одинаковое тренировочное время, нога, которая тренировалась со сниженным уровнем гликогена, показала намного большие улучшения по сравнению с обычно тренировавшейся ногой (контрольной). Выигрыш был весьма значителен, содержание цитрата синтазы (фермент, участвующий в работе митохондрий) в мышцах было в два раза выше, чем в контрольной ноге, а время до отказа на мощности 90% от VO_{2max} было 19,7 минут против 11,9 минут для контрольной ноги, хотя VO_{2max} было одинаковым.

Но нужно отметить, что в этом исследовании проводилась локальная мышечная работа — одна нога и только разгибатели колена. Поэтому снижение гликогена было локальным, и уровень кортизола (гормона, регулирующего использование жиров и белков в качестве топлива при недостатке углеводов) в плазме крови не изменялся. Перехода к катаболизму (разрушению) белков не происходило. Это один из ключевых факторов этого исследования. Если будут работать все мышцы в таком режиме, это неминуемо приведёт к снижению глюкозы в крови и повышению уровня кортизола. Хотя в указанной работе не всё зависит только от активации генов при сниженном гликогене. Во второй тренировке на фоне сниженного содержания гликогена неизбежно должны были рекрутироваться дополнительные высокопороговые двигательные единицы мышц при работе на той же мощности. То есть, во второй тренировке работала немного большая часть каждой мышцы, чем во время первой тренировки, хотя нагрузка была одинаковой. Следовательно, должен был повыситься окислительный потенциал этих дополнительных частей мышц и возможности по выводу лактата. Это также должно давать вклад в улучшение показателей. Тем не менее, эффект работы на сниженном гликогене велик. Осталось придумать, как это реализовать на практике — работу со сниженным гликогеном, но без повышения кортизола и разрушения белков.

2. ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА СООТНОШЕНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ И КАТАБОЛИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ИММУНИТЕТ

2.1. Эффекты длительных тренировок и тренировок в состоянии сниженного гликогена на синтез белков

Время, затраченное на тренировку — это время, практически исключённое из синтеза белков в мышцах. Согласно последним исследованиям, во время тренировок процесс синтеза белка в мышцах почти прекращается. Например, работа «Exercise rapidly increases eukaryotic elongation factor2 phosphorylation in skeletal muscle of men (2005)» показывает, что уже через минуту после начала упражнения с интенсивностью 67% VO_{2max} фосфорилирование определённого вещества (eEF2) увеличивается в пять-семь раз, и связано с появлением большого количества ионов Ca^{+} при мышечных сокращениях. Это вещество играет ключевую роль в процессе трансляции и РНК при синтезе белков, фосфорилирование ингибирует этот процесс, что приводит к прекращению процессов синтеза белка на рибосомах до тех пор, пока продолжаются мышечные сокращения.

Ещё в одном исследовании предполагается, что упражнение в состоянии сниженного гликогена может нарушать другие механизмы синтеза белков, и адаптация к интенсивным упражнениям может быть снижена.

Есть данные, что при упражнениях при сниженном гликогене в мышцах дополнительно продуцируется белок HSP72 (протеин теплового шока), который появляется при повреждении мышц и участвует в восстановлении разрушенных белков.

2.2. Кортизол и тестостерон, катаболические процессы в ходе тренировок.

Кортизол усиливает катаболизм белков во время упражнения и уменьшает их синтез в фазе восстановления. Повышение уровня кортизола влияет на метаболизм так, чтобы поддержать уровень глюкозы в крови во время нагрузки. При этом также мобилизуются (поступают в кровь) жиры из жировых тканей, и может повышаться концентрация аминокислот путём разрушения белков. Также он влияет на выработку в печени энзимов, помогающих превращать липиды и аминокислоты в глюкозу и гликоген.

Было установлено (Staehelein et al, 1955), Davies (1973), что с увеличением продолжительности и интенсивности упражнения уровень кортизола растёт. Примерный порог мощности, при котором наблюдается повышение уровня кортизола — 60% VO_{2max} . Однако снижение уровня глюкозы в крови сильно поднимает секрецию кортизола. Считается, что при нормальной диете час упражнений на невысокой интенсивности почти не влияет на уровень кортизола. Кортизол повышает катаболизм мышечных белков, они начинают служить топливом при снижении запасов гликогена. Исследования с искусственным повышением уровня кортизола в плазме в течение четырёх часов показали 65-процентное повышение распада белков в мышцах, причём в основном в быстрых волокнах. (Nielsen et al., 2003).

Исследование изменения концентрации кортизола как реакции на упражнения разной интенсивности заключалось в одночасовой работе на велоэргометре на мощностях 44.5±5.5%, 62.3±3.8%, и 76.0±6.0% VO_{2max} и контрольном измерении во время отдыха. Уровень кортизола был повышен через 60 минут упражнения и через 20 минут восстановления только для мощности 76%. Для остальных интенсивностей и контроля существенных изменений не было. Упражнения длительностью менее 40 минут — не было существенной разницы для всех интенсивностей. (Исследование «Influence of exercise duration on post-exercise steroid hormone responses in trained males» — «Влияние продолжительности упражнений на гормональный отклик после упражнения у тренированных мужчин»).

Восемь тренированных на выносливость спортсменов выполнили контрольные сессии — отдых, 40, 80 и 120 минут бега на треке на мощности 55% VO_{2max} . Контроль крови производился до бега, потом через один, два, три и четыре часа после начала бега. Анализировалось содержание в крови анаболических гормонов — тестостерона и других, и катаболического гормона кортизола. Свободный и полный тестостерон в целом повышались в течение первого часа бега в сессиях 80 и 120 минут, и потом показывали тенденцию к снижению в течение последующих трёх часов восстановления. Кортизол увеличился только в ответ на 120-минутный бег и был снижен во всех более коротких сессиях. Отношение анаболических гормонов к катаболическим было выше во время отдыха и 40-минутного бега. В итоге получилось, что на низкой интенсивности для повышения уровня тестостерона, гормона DHEAS и кортизола нужна большая длительность бега, но после 80 минут бега наблюдался сдвиг отношения гормонов в сторону катаболизма.

Тестостерон, гормон роста и кортизол растут при повышении продолжительности нагрузки. Даже нагрузки низкой интенсивности, но большой продолжительности приводят к повышению уровня тестостерона (и кортизола). Но в некоторых исследованиях у разных людей профили изменения и соотношения гормонов были разными, и у кого-то шёл рост отношения тестостерон/кортизол, а у других ухудшение на одной и той же нагрузке. (Поскольку и интенсивные тренировки на выносливость, и силовые тренировки также приводят к повышению уровня и анаболизующих гормонов, и кортизола, то встаёт вопрос о выборе оптимального соотношения интенсивности и времени для максимизации отношения тестостерон/кортизол. — Прим. автора).

Исследования показывают, что в целом уровень кортизола в ответ на нагрузку повышается больше утром, чем вечером, хотя амплитуды изменений не очень большие. («Effects of exercise on neuroendocrine secretions and glucose regulation at different times of day», или «Cortisol and Growth Hormone Responses to Exercise at Different Times of Day»).

Рекомендуется более интенсивные и длительные тренировки проводить ближе к вечеру, в районе 19:00. Утром серьёзно нагружаться не следует.

Повышенный уровень кортизола после тренировки может наблюдаться ещё в течение нескольких часов (типичное время до двух-четырёх часов). Приём белково-углеводной смеси сразу после тренировки позволяет сместить равновесие в сторону преобладания анаболических процессов, если соотношение было катаболическим, но, видимо, только в определённых пределах.

Поскольку хронически повышенный уровень кортизола связан с разрушением белков и потерей мышечной массы, то контроль с использованием пятерного прыжка поможет отслеживать соотношение тестостерон/кортизол, и будет служить для контроля при выполнении объёмных и интенсивных тренировок. Снижение результата в течение сбора будет свидетельствовать о преобладании катаболических процессов над анаболическими.

3. РЕЗЮМЕ

Длительные тренировки на интенсивности 60% от VO_{2max} приводят к рекрутированию сначала ПМВ, а затем и, частично, ГМВ по мере истощения запасов гликогена в ОМВ. При повышении интенсивности ОМВ и ПМВ включаются с самого начала, скорость снижения гликогена выше, и рекрутизация ГМВ наступает раньше, поэтому происходит улучшение кондиций высокопороговых двигательных единиц. При работе на рельефе вследствие работы переменной мощности время, после которого в достаточной мере включаются ПМВ и ГМВ, скорее всего, меньше. На фоне сниженного содержания мышечного гликогена происходит повышенная активизация генов, связанных с синтезом белков, обеспечивающих окисление жиров. Степень снижения гликогена, при котором наблюдается преимущественная активизация генов, связанных с окислением жиров, составляет примерно два-три раза по сравнению с исходным уровнем до тренировки. В результате тренировок с опустошением запасов гликогена в ответ повышается мощность механизмов синтеза гликогена и его уровень в состоянии отдыха.

По мере роста тренированности, мощности механизмов ресинтеза гликогена и запасов гликогена, для достижения требуемого эффекта — рекрутизации ПМВ и ГМВ требуются всё более и более длительные тренировки. Либо нужно тренироваться часто, чтобы почти всё время держать мышцы в состоянии сниженного запаса гликогена. Это, с другой стороны, может приводить к хроническому повышению уровня кортизола, к ухудшению синтеза белков, потере мышечной массы и снижению иммунитета. То есть получается некий замкнутый круг. Одним из способов уменьшения требуемого времени тренировок может быть диета с высоким относительным содержанием жира. Но от снижения синтеза белков и снижения иммунитета это не спасает. Возможна коррекция катаболических процессов и поддержание иммунитета с помощью спортивного питания и фармакологической поддержки.

Примечательно, что употребление углеводов в процессе тренировки задерживает снижение гликогена в ГМВ и ПМВ, но почти не влияет на скорость снижения в ОМВ. Кроме того, употребление углеводов в процессе тренировки снижает активизацию генов, связанных с окислением жиров.

Обычные объёмные тренировки, как правило, приводят к повышению массы сердца и его дилатации вслед за повышением объёма крови. Но очень длительные тренировки или соревнования могут приводить к повреждению миокарда.

- Очень заманчиво использовать тренировки со сниженным гликогеном для соответствующей активации ДНК, как описано выше, и включения ПМВ и ГМВ. С одной стороны, потенциальный выигрыш велик, с другой стороны, есть опасность перейти грань и получить сдвиг в катаболическую фазу со всеми вытекающими последствиями. Перейти к локальному снижению гликогена в группе мышц при сохранении обычного уровня кортизола в реальной жизни, наверное, не получится. Можно попытаться имитировать эту ситуацию. По собственным ощущениям включение коротких мощных ускорений на лыжах на фоне лёгкой откатки по две-три минуты приводило к тому, что уже через 45-90 минут (в зависимости от формы) появлялось ощущение «пустых» мышц во время ускорений. Если же просто бегать на ЧСС, соответствующей получившейся средней во время тренировки с ускорениями, то ощущение «пустых» мышц появлялось гораздо позже. При тренировке на рельефе с недлинными, но достаточно крутыми подъёмами, происходит примерно то же самое. Что это может означать? Скорее всего, при такой тренировке гликоген в ПМВ и ГМВ снижается намного быстрее, чем при классической тренировке, когда ПМВ и ГМВ начинают включаться после снижения гликогена в ОМВ. Поскольку для нас как раз и нужно первое — включать ПМВ и ГМВ, второе — снизить в них запасы гликогена, чтобы получить соответствующий генный отклик, то можно это сделать за меньшее время. И тем самым возможно избежать чрезмерного повышения кортизола. Хотя нужно учитывать, что во время активного восстановления, то есть в периоды сниженной мощности, запасы гликогена могут частично восполняться в ГМВ и ПМВ, а в ОМВ продолжают снижаться. Но на практике «пустые» мышцы говорят, что эти процессы влияют незначительно.

- Если использовать длительные тренировки, то в первую очередь нужно организовать специальное питание после тренировки. Приём сразу после тренировки углеводов в смеси с протеинами и изотоническими напитками может очень сильно ослабить негативные эффекты от повышенного уровня кортизола. А если не перебарывать с длительностью — то вообще сразу перейти в анаболическую фазу восстановления. Затем нормальный обед или ужин, и 150% восполнение потерь жидкости (учитывая воду, полученную с пищей).

- Обязательно прыгать пятерной прыжок. Хотя каждый день. Не допускать снижения результатов в течение сбора более чем на 3% (для средней длины прыжка 12 метров это примерно 30-35 см). Если снижается — это означает не только катаболический фон и потерю мышечной массы, это означает в том числе, что синтез тех белков и структур, которые мы рассчитываем активизировать через длительные тренировки, точно так же снижен или подавлен.

- Нужно обязательно посмотреть влияние разного типа длительных тренировок на ЧСС и вариабельность. Возможно, длительные тренировки с ускорениями будут непригодны на этапе целенаправленного повышения ударного объёма. Нужно искать оптимальную интенсивность таких тренировок. Возможно, удастся и то, и то реализовать одновременно. То есть активизировать нужные гены и высокопороговые ДЕ и в то же время повысить объём крови и влияние парасимпатического отдела. Это было бы идеально.

Александр ВЕРТЫШЕВ,
Андрей КЫЛОСОВ



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





МУКАЧЕВО —

МАЛЕНЬКИЙ ОСТРОВОК ЕВРОПЫ

Семь лет назад, в 19-м номере журнала «Л.С.», мы уже рассказывали вам о фабрике FISCHER в Мукачево, но с тех пор многое изменилось на совместном украинско-австрийском предприятии, где ежегодно производится уже более миллиона пар лыж... С каждым годом мукачевская фабрика всё больше растёт и развивается, поэтому мы решили отправиться в Закарпатье и посмотреть своими глазами, как же сейчас живёт когда-то главная лыжная фабрика Страны Советов, исправно снабжавшая многомиллионный СССР лыжами на протяжении десятков лет.

МОСКВА — ЛЬВОВ — МУКАЧЕВО

Поездка в Мукачево состоялась глубокой осенью... В Москве лили проливные дожди, на улице была слякоть, а солнце не выглядывало из-за облаков. Уже чувствовалось дыхание приближающейся зимы, а покрытые по утрам ледяной коркой лужи давали понять, что тёплые солнечные деньки далеко позади.

Мы сели в самолёт. Сквозь дымку и туман с трудом можно было разглядеть фюзеляжи соседних авиалайнеров. По иллюминаторам стекали ручейки дождевой воды, и по мере набора высоты всё хуже было видно огни московских дорог и домов. Смуглое небо не позволило насладиться пре-

красным видом на столицу, и мы тут же скрылись в облаках.

Не прошло и двух часов, как мы приземлились, но перед нами открылась уже совершенно другая картина: украинский город Львов встретил нас ясной погодой и лёгким тёплым ветерком, поэтому в голове непременно крутились мысли, что мы приехали куда-то на южный курорт. У выхода из аэропорта нас уже ждал фургон с надписью «FISCHER. Enjoy innovation» («Enjoy innovation» — девиз компании FISCHER; в переводе с английского языка означает «наслаждайся инновациями». — Прим. ред.). Мы сели в машину, и впереди нас ждал долгий четырёхчасовой путь по извилистым карпатским

дорогам. В Мукачево, где вот уже более десяти лет находится крупнейшая фабрика FISCHER, мы прибыли глубокой ночью, и нам ничего не оставалось, кроме как свалиться спать. На следующий день была запланирована большая экскурсия по производственным площадям мукачевской фабрики и городу, поэтому надо было набраться побольше сил.

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ЕВРОПЫ

Проснувшись утром от ослепляющего солнца, светившего прямо в окно, мы встали и начали готовиться к отъезду на фабрику. Жизнь города кипела, горожане ходили в рубашках с коротким рукавом и лёгких кофточках, и ничего не говорило о том, что на календаре уже середина октября. Город был очень похож на альпийскую деревушку, низкие и симпатичные здания которой напоминали чем-то архитектуру Австрии или Швейцарии, но никак не на нашу, славянскую — российскую или украинскую. Если бы не надписи на украинском языке, то я бы подумал, что оказался где-нибудь в Европе, кишасей любопытными туристами...

Как нам ни хотелось погулять по городу и погреться под нежными лучами солнца, на фабрике нас уже ждало руководство, поэтому мы позавтракали и отправились к месту назначения.

— Осень — самая лучшая пора у нас в Закарпатье, — рассказал при встрече коммерческий директор совместного украинско-российского предприятия «Фишер-Мукачево» Юрий Бобиль. — Даже весной и летом не так приятно находиться на улице, как осенью, когда солнце слегка пригревает сверху, а вокруг всё цветёт разными красками.

Здесь, в Мукачево, между прочим, находится географический центр Европы. В нескольких десятках километров — границы с Польшей, Словакией, Венгрией и Румынией. Кому только ни принадлежало Мукачево на протяжении своей истории... Когда-то это была территория Чехии, потом — Австро-Венгрии и, наконец — СССР. Сейчас же это территория Украины. Вот и получается, что население Мукачево — 80 тысяч человек, но среди них — около 40 национальностей! У нас даже акцент отличается от других регионов страны, потому что здесь ук-



раинский язык смешан с венгерским, польским, румынским и словацким. Есть целые венгерские села, румынские, цыганские... Русских здесь также довольно много, потому что раньше в Мукачево стояла дивизия советской армии. Кстати, вы наверняка утомились ехать из Львова в Мукачево на машине... Так вот, вполне возможно, что на базе аэродрома, который остался от той дивизии, вскоре будет построен городской аэропорт. Тогда в Мукачево будет намного проще добираться, — продолжает Юрий Георгиевич.

После осмотра всех цехов фабрики и подробной экскурсии по производственным площадям все остались приятно удивлены тем, что увидели. Все — это двое представителей московской компании «Фишер-Спорт» Наталья

Лукьянец и Екатерина Ежова, продакт-менеджер департамента лыжных гонок и хоккея компании «Спортмастер», самого крупного дилера продукции мукачевской фабрики в России, Андрей Легавин, а также автор этих строк, корреспондент журнала «Лыжный спорт» Андрей Арих. Техническое оснащение и квалифицированный персонал фабрики просто не могли не произвести на нас благоприятного впечатления...

Далее наш путь следовал в кабинет генерального директора совместного украинско-австрийского предприятия «Фишер-Мукачево» Василия Рябича.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

— История мукачевской фабрики начинается с 1945 года, —

Площадь замка «Паланок» — главной исторической достопримечательности города Мукачево.

▲ фото: Андрей Арих

начал свой рассказ о предприятии Василий Рябич, — но тогда фабрика находилась немного в другом месте. Нынешняя же территория, которую занимает «Фишер-Мукачево», считается уже новой. Во времена СССР фабрика должна была обеспечивать весь Советский Союз лыжным инвентарём, а потребность тогда была очень велика — 6-8 миллионов пар в год! Это было время государственных заказов, жизнь была сладкая... (улыбается). Но тогда, представьте себе, мы производили только одну модель лыж — ТИСА. Сейчас же в нашем ассортименте 200 моделей клю-

шек, 130 моделей беговых и 80 моделей горных лыж... И это только 410 моделей, но ведь каждая модель имеет по 6-8 ростовок и по 3-4 артикула! Притом всё ежегодно обновляется — в беговых лыжах и клюшках дизайн обновляется один раз в два года, в горных лыжах — как правило, каждый год. Меняется весь модельный ряд, мы обязательно инвестируем большие средства в производство, постоянно обновляем оборудование. Несколько лет назад мы делали даже лыжи для финских пограничников, которые были три метра длиной, а в ширину — 90 миллиметров, с насечкой. На этих трёхметровых лыжах по любому снегу — как по асфальту! (смеётся).

— Лыжи ТИСА испокон веков являются вашим брендом? Вы до сих пор производите их у себя на фабрике?

— Да, ТИСА — полностью наш бренд. Название родилось от одноименного названия реки,

Памятник Кириллу и Мефодию, создателям славянской письменности, в центре Мукачево гармонично дополняет архитектурный ансамбль города.

▼ фото: Андрей Арих



На центральной площади Мукачево расположен монумент воинам Красной армии, павшим в Великой Отечественной войне.

► фото: Андрей Арих

являющейся самой крупной в нашем регионе. Тиса течёт по границе с Румынией и дальше уходит в Венгрию. Лыжи этой марки до сих пор занимают достойную нишу в годовом объёме производимого нами инвентаря и пользуются большой популярностью в странах бывшего СНГ, в особенности, конечно, в России. Но надо также отметить, что последнее время мы экспортируем ТИСУ не только в Россию, но и на Запад.

— Опишите, пожалуйста, свой график производства. Как у вас проходит производственный год на фабрике?

— Производство у нас на фабрике длится на протяжении девяти месяцев. Пик работы приходится на период с апреля по сентябрь. В феврале традиционно проходит выставка ISPO в Мюнхене, где мы участвуем каждый год. Именно там собираются все основные заказчики нашей продукции, и именно там мы постоянно расширяем свою партнёрскую сеть, которая уже сей-



час насчитывает большое количество стран по всем континентам мира.

Все лыжи у нас делаются на один год вперёд — то есть модели, которые будут продаваться в магазинах в следующем сезоне, готовы уже летом, и мы начинаем их отгружать нашим дистрибьюторам по всему миру задолго до первых холодов.

В год фабрика выпускает один миллион триста тысяч пар беговых и горных лыж, среди которых — почти все известные мировые бренды. Таким образом,

каждые десять секунд на свет появляется новая лыжа, а в сутки фабрика производит шесть тысяч пар! Но это не значит, что лыжа делается за десять секунд (улыбается). Технологический процесс производства лыж — довольно продолжительный и насчитывает тридцать дней с момента поступления сырья. За эти тридцать дней лыжа проходит 300 метров производственных площадей, после чего получается конечный продукт.

— Какие страны являются потребителями вашей продукции?

— Поставки наших лыж осуществляются на все континенты и в большинство стран мира. Лыжи отсюда отправляются и в Америку, и в Европу, и в Азию, и в Скандинавию.

Памятник был установлен при финансовой поддержке совместного украинско-австрийского предприятия «Фишер-Мукачево», о чём упоминается на этой доске у подножия.

▼ фото: Андрей Арих

ПАМ'ЯТНИК ПОКРИВИТЕЛЯМ ЄВРОПИ СВЯТИМ АПОСТОЛАМ СЛАВЯН КИРИЛУ І МЕФОДІЮ (КУЧАЛЬТОР І БРІГІДА), АРХІТЕКТОР Д. АНАДІОШІ СПОРУДЖЕНО З ДОБРОЇ ВОЛІ ТА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ: БАЛОГИ В. І., ІВАНЧО І. В., ЛЕТЬОВКИ В. В., КУЛЛА Й. А., ШИГАКА В. С., НУСЕРА Е. Е., КАЧУРА Б. М., ГАЛАЯ О. Ю., ГАВАШІ О. О., ГАБОРЦЯ В. С., РОГАНОВА М. Й., ФЕДІВА Є. Т. БАГАТОЛИННУ УЧАСТЬ В СПОРУДЖЕННІ ПАМ'ЯТНИКА ТАКОЖ ПРИЙНЯЛИ: СП ФІШЕР, ФІРМА ЕНО-МУКАЧЕВО, ТОВ АХТУЖ, СП ФІЛІЯ ФОКУС, ПП УСПІХ, МІСЬККООПТОРГ, СП ВІАА-БЕЛЛА-МУКАЧЕВО, ТОВ ТРИТОН, ТЗОВ ЕРКО, ТОВ ЧЕРВОНА ГОРА ОЛЖОВ, ЗАКАРПАТБАХАЛІЯ, ЗАТ ЕДЕЛЬВЕЙС, ФІРМА АГРО-ТРЕЙД, КОНАНТЕРСЬКА ФАБРИКА, ВКП 2 КРИСТАЛ, СП ХЕМОЛАК-МУКАЧЕВО ТОВ АРІАНА, ТЗОВ СВЯТОТРАНЗИТ, ЗАВОД ТОЧПРИДА ТЗОВ НАТАША.

21.05.2000р.

динавию. Даже в Африку мы поставляем небольшую партию горных лыж! Кстати, вы удивитесь, но самым большим рынком горных лыж является Япония — 450 тысяч пар в год. В беговых лыжах лидером, безусловно, является Скандинавия, ведь лыжные гонки там — национальный вид спорта, и буквально каждый второй житель Норвегии, Швеции и Финляндии катается на лыжах.

— **А какой процент изготавливаемых лыж идёт на Украину?**

— Небольшой процент... На беговых лыжах у нас практически не катаются, но мы находимся рядом с Карпатами, поэтому здесь достаточно хорошо развиты горные лыжи, и интерес к ним с каждым годом растёт. У нас идёт реклама по радио, наши магазины расположены и в Карпатах, и в других городах Украины. Если посмотреть, на чём люди здесь катаются на ближайшем подъёмнике, то вы увидите, что 98 процентов лыжников — на FISCHER (улыбается).

— **Большое ли вы внимание уделяете качеству своей продукции?**

— Качество — это, пожалуй, главный критерий нашей успешной работы. Это то, на что мы в самую первую очередь обращаем внимание, и во что мы ежегодно инвестируем большие средства. Контроль качества продукции проходит у нас на фабрике после каждого этапа производства вручную, а также в конце производства качество лыж проверяется по австрийским технологиям и на австрийском оборудовании.

Проверяется ударостойкость лыж в обычном состоянии и в замороженном состоянии после того, как они пролежат несколько часов в морозильной камере; также лыжи замачивают в тёплой 40-градусной воде, а затем сразу замораживают при температуре минус двадцать градусов; прогиб лыж проверяют, подвесив на колодку 17-килограммовую гирию (для горных лыж — гирию весом 34 килограмма. — Прим. ред.), после чего прогиб должен восстановиться полностью за определённый срок. И это ещё не все тесты, которые проводятся у нас в лаборатории ежедневно. Также все лыжи тестируются на практике профессиональными спортсменами в реальных условиях. Как результат мы имеем ка-



чественный продукт, который пользуется авторитетом у всех наших заказчиков.

— **Какие меры вы предпринимаете, если обнаруживаете брак?**

— Если на лыже обнаруживается брак, то она перерабатывается. Понятия «второго сорта» у нас не существует. Возьмём, например, Мерседес... Вы можете себе представить второсортные автомобили этой марки? Или, к примеру, такую ситуацию, что ряд автомобилей Мерседес вышел в продажу с пометкой «второй сорт»? Такого просто быть не может! Почему? Потому что Мерседес дорожит своей репутацией. Мы тоже очень дорожим своей репутацией и имиджем, который

мы заработали честным трудом за всё это время сотрудничества с FISCHER, поэтому твёрдо убеждены, что у нас не может быть понятия «второй сорт»!

Прим. автора:

Во время экскурсии по цехам из-за своего любопытства я случайно дотронулся пальцем до рельефа, нанесённого несколько секунд назад на поверхность лыжи через трафарет. Этот рельеф выполнял исключительно эстетическую функцию и наносился на лыжу для красоты. Каково же было моё удивление, когда после того, как пара «пупырышек» смазала едва заметно для человеческого глаза, лыжа была отправлена на стэнд бракованной продукции! Если честно, мне стало жутко

У центрального входа на фабрику развеваются три флага — государственные флаги Австрии и Украины, а также флаг компании FISCHER.

▲ фото: Андрей Арих

неудобно за то, что я «обанкротил» фабрику на несколько сотен гривен... На мой взгляд, этот эпизод должен служить хорошим примером того, как дорожат наши украинские коллеги качеством своей продукции.

Надо отметить, что все наши цеха оснащены Интернет-связью и постоянно обмениваются данными с австрийской фабрикой. Таким образом, если обнаруживается какой-то брак, то вся информация сразу же поступает из

Вся площадь фабрики, равняющаяся 14 гектарам, красиво украшена цветами, газонами и декоративными деревьями.

Фото: Андрей Арих



цеха в головную компанию FISCHER, а производство останавливается, пока не проверятся все пары и не выяснятся обстоятельства, приведшие к браку.

На горных лыжах, в первую очередь, проверяются технические параметры, так как существует большой риск для здоровья и безопасности человека в случае поломки инвентаря.

Второй момент — внешний вид. Беговые лыжи должны, прежде всего, иметь хорошие рабочие характеристики, нежели технические параметры, так как они представляют меньший риск для здоровья спортсмена. Также важен элемент дизайна, их внешний вид. При появлении

новой модели клюшек, горных или беговых лыж она обязательно проходит тестирование на снегу или на льду. С нами сотрудничают спортсмены сборных команд, а также просто профессионалы высокого класса. Например, клюшки проверяют следующим образом: стоят несколько здоровенных хоккеистов и 180 раз бьют по шайбе со всей силы, а потом ещё 120 раз «с наката», после чего клюшка не должна сломаться. Ребята говорят, что рук потом несколько дней не чувствуют после таких тестов. Есть также и специальные станки, тестирующие инвентарь.

Одним словом, мы уделяем очень большое внимание качест-

ву. Вы спросите почему?.. Я вам расскажу небольшую историю, и, надеюсь, вы меня сразу поймете... В начале моего пути на этой фабрике, когда я ещё находился в самом низу карьерной лестницы, у меня был один наставник... Он уже был на пенсии, когда я только родился, но я успел его заставить у станка, только начав здесь работать. К тому времени он уже десятки лет трудился на фабрике слесарем. Так вот, однажды он сказал мне сделать шайбу... Я сделал, принёс ему, отдал в руки, а он посмотрел на эту шайбу пронзительным взглядом и вернул её обратно. Я спрашиваю: «Почему вы мне её возвращаете? Она вам чем-то не понравилась?». А

он мне отвечает: «Почему ты фаски не снял?». «Да кто же на них будет обращать внимание, на эти фаски?!», — воскликнул я. Тогда он сказал очень важную фразу, сослужившую мне впоследствии хорошую службу... Именно в этой фразе кроется принцип нашего производства сегодня. Он ответил: «Слушай, ты принципиально не прав. Если ты будешь выбирать, что нужно, а что не нужно, то ты можешь не угадать и выполнить свою работу некачественно. А если ты научишься делать только так и никак иначе, то тогда то, что ты будешь производить, будет всегда иметь стопроцентное качество».

Надо сказать, что эта философия мне сразу очень приглянулась. Теперь я пытаюсь привить эту психологию своим сотрудникам, чтобы у них не было такого понимания, как раньше: если на экспорт, то делаем добросовестно, а всё остальное — как получится. Сейчас у нас на фабрике всё иначе: не важно — ТИСА или FISCHER, на экспорт или на импорт — фаску, как говорится, надо снять обязательно! И всё, дело с концом!

Сегодня среди наших партнёров — всемирно известные компании Audi и BMW, а они, поверьте, очень ценят качество и надёжность. Я думаю, что это может служить хорошим примером результатов нашей работы. Все эти компании чересчур придирчивы к своим партнёрам и могут даже за одну неправильно повешенную табличку в цехе не согласиться на сотрудничество.

— А каким образом вы сотрудничаете с Audi и BMW? Выходит, что не только производство спортивного инвентаря развито у вас на фабрике?

— Для Audi и BMW мы производим карбоновые детали корпуса автомобиля. Точнее говоря, пока мы получаем детали из Европы и делаем только их отделку, но в ближайшее время начнём производить их сами.

— Насколько я знаю, вы также производите на фабрике фанеру?..

— Да, помимо спортивного инвентаря и карбоновых деталей для автомобилей, на фабрике

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



Так выглядит сырьё, поставляемое на фабрику железнодорожными составами. Часть древесины уходит на клин для лыж и на клюшки, а другая часть — на производство фанеры, которое также представлено на фабрике.

▲ фото: Андрей Арих

стировать деньги в горнолыжные курорты в Украине. Они задумались, а стоит ли это делать — высоты-то ведь у нас не альпийские... В Европе есть правило: ниже 1500 метров не вкладывать деньги, потому что ниже зимы просто не бывает. Вот у нас, например, зима длится две недели, и только в горах можно потом увидеть снег.

— **С такой короткой зимой вам влору производить лыже-роллеры...**

— Мы хотели этим заниматься, как, впрочем, и изготовлением спортивных луков, ведь плечи лука аналогичны концам лыж, но когда речь заходила об объёмах, то интерес сразу пропал. Лыжи мы производим за миллион пар и, конечно, не хотелось бы мелочиться, ограничиваясь несколькими десятками тысяч лыжероллеров или луков в год.

— **Какой процент изготовляемой вами продукции занимают горные лыжи, а какой — беговые лыжи?**

— Горные лыжи — 40 процентов, беговые лыжи — 60 процентов. И по лыжам, и по клюшкам у нас на фабрике производятся почти все известные мировые бренды. На фабрике имеются возможности для обеспечения полного технологического процесса — от переработки сырья до изготовления готовой продукции, поэтому всё производство находится здесь, и к тому же разработки зачастую — мукачевские.

— **Какие лыжи производить сложнее — горные или беговые?**

— Тяжело ответить на этот вопрос. Производство беговых лыж — более трудоёмкий и продолжительный процесс за счёт более длительной процедуры покраски. Беговую лыжу надо покрасить семь раз, да и к тому же в производстве беговых лыж очень важно сохранение их рабочих характеристик. Но зато в производстве горных лыж используются более дорогие материалы.

— **Вы сами на лыжах катаетесь?**

Брёвна закрепляются на специальном станке, крутятся вокруг своей оси и обтачиваются острым ножом, образуя ровный слой фанеры с заданной толщиной.

▲ фото: Андрей Арих



производится фанера. Вообще FISCHER имеет четыре направления деятельности: самолётостроение, автомобилестроение, трикотаж и спортивный инвентарь. Если самолётостроения и производства трикотажа мы пока не освоили, то всё остальное на нашей фабрике уже в полной мере представлено.

Наше предприятие растёт на глазах. Так, с 2002 года ежегодно открывается новый цех, и ожидается всё большее расширение. Сейчас площадь фабрики равна 14 гектарам, а персонал насчитывает 1300 человек.

— **Сильно ли сказывается на производстве бесснежная погода зимой, которая последнее время всё больше беспокоит лыжников многих европейских стран?**

— Погода действительно сильно сказывается на производстве. Например, в прошлом году многие фабрики вынуждены были сократить объём изготавливаемой продукции на 30 — 40 процентов, но нас, к счастью, это не коснулось — мы произвели только на 6 — 7 процентов меньше лыж, чем обычно. Вообще больше всего бесснежье ударило по тем людям, которые хотели инве-



Полученный «ковёр» из древесины режется на большие квадраты и отправляется по конвейеру на сушку.

▲ фото: Андрей Арих

— Физической нагрузки и так хватает (улыбается). Я тут недавно подсчитал, что, так как площадь нашего предприятия составляет, как я уже сказал, 14 гектаров, в день мне приходится проходить как минимум семь километров только по территории фабрики! Ну, а «максимума» — не существует (улыбается). Я прихожу на работу в 7 часов утра, за час обхожу всё производство, собираю оперативную информацию, и в 8 начинается плановый рабочий день. Кстати, в Австрии одно время в ход пустили даже маленькие самокаты с небольшими колёсиками. На них и передвигались все сотрудники из соображения экономии сил и времени, но эти самокаты продержались только полтора года, а потом их списали.

А если серьёзно, то на горных лыжах я иногда катаюсь. На беговых тоже стараюсь кататься уже второй год, но не так часто получается. У нас неподалёку от фабрики есть два отдельных спуска, предназначенных специально для сотрудников нашего предприятия. Поблизости также есть стадион с освещением, и когда

есть снег, там прокладывают лыжню. Бывает, я прихожу туда рано утром или поздно вечером, когда никого нет, и катаюсь.

СТАБИЛЬНОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ

— Фабрика «Фишер-Мукачево» — на очень хорошем счету у местного населения, — не без гордости продолжает Василий Рябич. — Даже когда наши сотрудники берут кредиты в банках, то при указании в качестве места работы фабрики «Фишер-Мукачево», банк практически с закрытыми глазами выдаёт деньги. Ожидая этим начали пользоваться какие-то самозванцы — выписывали справки с печатью фабрики и поддельной подписью директора, а потом продавали их потенциальным кредиторам, и им охотнее соглашались выдать кредит. Потом к нам обратился ряд банков с известием о том, что, мол, ваши сотрудники не возвращают деньги. Мы проверили и оказалось, что справки — поддельные!

Или вот ещё любопытная история... Знакомые моих друзей,

молодая пара, начали встречаться, и девушка повела молодого человека к своим родителям знакомиться. Мама спрашивает, серьёзно ли у них всё или нет, как будут строиться отношения, ну и всё в таком духе. Отец спрашивает, где молодой человек работает... Когда девушка сказала, что он работает на нашей фабрике, «Фишер-Мукачево», отец воскликнул: «Да что ты думаешь?! Выходи скорее замуж!» (смеётся). В Мукачево действительно все понимают, что наша фабрика — это стабильность и уверенность в завтрашнем дне, у нас работают наиболее оплачиваемые сотрудники в городе и прилегающих к нему районах.

Наше предприятие стабильно является одним из крупнейших налогоплательщиков в Закарпатье. Пример «Фишер-Мукачево», которое не использует возможностей ни одного из специальных льготных законов, является показательным для области. Этот пример лишний раз подтверждает, что в Закарпатской области можно эффективно работать.

— **А вы сами подбираете персонал или с вами сотрудничают какие-то кадровые агентства?**

— Свой персонал мы подбираем сами. Наша индустрия — вообще уникальная, здесь нельзя брать людей со стороны. Мы готовим персонал и здесь, и за границей, инвестируем большие деньги в обучение сотрудников. Наши люди вообще очень ценятся во всей Европе. Многих сотрудников мукачевской фабрики приглашают работать в Австрию. На первый взгляд кажется: а что тут сложного — делать лыжи? Но всё не так просто... Производство лыж — это сложный технологический процесс, и для того, чтобы воспитать настоящего мастера, из-под рук которого будет выходить качественный инвентарь, должно пройти немало лет.

— **Сколько лет вы уже являетесь директором фабрики?**

— На фабрике я работаю более тридцати лет. Я пришёл сюда сразу после школы, но директором стал как раз с того момента, когда было основано совместное украинско-австрийское предприя-

START®

The Feeling for Snow

> ЛЫЖНЫЕ МАЗИ <
> ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ <
> ИНСТРУМЕНТЫ <
> 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.



тие, то есть 13 лет назад. Вся моя сознательная жизнь прошла на этой фабрике, теперь и сын тоже пошёл по моим стопам и сразу после учёбы стал сотрудником «Фишер-Мукачево».

Данный станок предназначен для обточки железных кантов горных лыж. Лыжу пропускают через валики, действующие как наждачная бумага, избавляя, таким образом, от заусенцев и неровностей.

▲ фото: «Фишер-Мукачево»

ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

— Что изменилось на фабрике за последние годы?

— Если сравнить фабрику времён 90-х годов с фабрикой сегодняшнего дня, то удивлению не будет предела. Это всё равно что сравнить старый проводной телефон с мобильным смартфоном нынешнего поколения — прогресс невероятный! Принципиально изменилось всё: и оборудование, и требования к людям, и сами люди, и технологии производства, и культура производства, а также многое другое. Знаете, вот раньше ГАЗ-24 был пределом мечтаний для каждого автолюбителя, все только о нём и думали! Но время идёт, и посмотрите, какие автомобили сейчас уже производят... Вот вы бы катались на одной

и той же модели десять лет? Наверное, нет. Для того чтобы производство было востребованным и актуальным, ты должен постоянно меняться и развиваться. Либо ты принимаешь этот темп, либо ты останавливаешься в развитии.

Раньше нам даже покормить и разместить гостей негде было. Мы возили их для этого в Ужгород! Сейчас же мы построили свою гостиницу, свою столовую. Одним словом, изменилось всё, как день и ночь.

Приятно осознавать, что даже культура людей меняется... Помню, как мы только начинали окультуривать производство и высаживали розы на территории фабрики. Высаживаем 50 роз, а на следующий день 30 роз нет. Я всё думал, когда же людям, наконец, надоест вырывать их из клумб?! Прошло несколько лет, и мы от этого избавились — люди перестали этим заниматься. Мы меняемся к лучшему: и менталитет, и профессионализм людей претерпева-

А здесь уже обтачиваются пластиковые канты беговых лыж, стружка от которых видна на полу.

▲ фото: «Фишер-Мукачево»

ет изменения. Мы инвестируем и инвестируем деньги, проходит продолжительное время, и только потом мы получаем результат. Эти процессы — очень инерционные, нельзя получить всё и сразу.

Вообще, если посмотреть на лыжную индустрию только с точки зрения бизнеса, то это будет неправильно. Надо иметь творческий подход. Не всегда имеешь результат, который хочешь, мгновенно. Если в лыжную индустрию приходит чистый прагматик, то его менталитет здесь не срабатывает. Это как и в самом спорте: надо инвестировать в спортсмена, который выстрелит не завтра, и не послезавтра, а дай Бог, через несколько лет. И то, только в том случае, если правильно выстроить работу.

— **Какого принципа вы придерживаетесь при инвестировании в тот или иной проект?**

— Принцип простой: вложение денег должно быть оправданным. Мы стараемся максимально гармонично развиваться. В первую очередь, мы инвестируем деньги в техническую составляющую — оборудование, затем — в



социальную составляющую, потом — во внутренний климат, который существует.

Вот, например, на территории фабрики вы видели прокатный пункт лыж для сотрудников... С одной стороны, может показаться:

Менеджеры компании FISCHER Екатерина Ершова и Наталья Лукьянец, Василий Рябич, генеральный директор фабрики, Андрей Легавин, продакт-менеджер «Спортмастера», Светлана Коцыбан, главный бухгалтер, и Юрий Бобаль, коммерческий директор фабрики (слева направо)

▲ фото: Андрей Арих

Эжвинский район г. Сыктывкара Республики Коми

Стиль — свободный

В ПРОГРАММЕ 15. 30. 45. 60 КМ



СВЕРХМАРАФОН

НА ПРИЗЫ ОАО «МОНДИ БИЗНЕС ПЕЙПА
СЫКТЫВКАРСКИЙ ЛПК»

**1 марта 2009 года
общий старт в 10⁰⁰**

Предварительные заявки от иногородних участников принимаются до 21 февраля 2008 г. Участники, не подтвердившиеся до 21 февраля, размещением не обеспечиваются.



Заявки на участие в марафоне по установленной форме и стартовый взнос принимаются 29 февраля и 1 марта с 10.00 до 17.00 часов на лыжной базе. Заявки без стартового взноса приниматься не будут.

Прием именных и технических заявок прекращается за один час до начала старта

Заседание судейской коллегии 1 марта 2008 года на л/базе ОАО «ФБП СЛПК» в 17.00
Просмотр трасс 29 февраля и 1 марта



Тел.: 43-66-25 (Агентство РК по ФКСиТ)
69-98-39 (лыжная база)
т./ф. 8212-69-93-92 (с/к «Бумажник»)



Без рукавочок
лижі в руки не
брати

Все сотрудники фабрики, имеющие непосредственный контакт с лыжами, работают в белых перчатках.

▲ фото: «Фишер-Мукачево»

Об этом предупреждают такие вот объявления на станках... По словам сотрудников, жирные руки могут явиться причиной начала коррозии на железных кантах горных лыж, а также отрицательно сказаться впоследствии на внешнем виде и, что самое главное, на качестве скольжения.

◀ фото: Андрей Арих



Йоханн ФИШЕР,
генеральный директор
ООО «Фишер-спорт»

— Я работал в Мукачево с 1992 по 2003 год, когда наша компания только начинала сотрудничество с этой фабрикой. Первый заказ от FISHER равнялся всего лишь одной тысяче пар лыж, а следующий уже был в двадцать раз больше! В группе под моим руководством работал один электрик и три человека на производстве. Сейчас размеры фабрики и численность персонала не идут ни в какое сравнение с теми временами: на 14 гектарах земли работают почти полторы тысячи человек!

Когда я впервые приехал в Украину, всё было совсем по-другому, нежели сейчас. Это был сентябрь 1992 года, в Закарпатье, как и во всём Советском Союзе, было очень тяжёлое время... Сложно было достать сырьё, магазинов было мало, а в тех, которые были, практически ничего нельзя было купить, постоянно отключали электричество, водоснабжение... Первое, что произвело на меня впечатление — это граница с огромной очередью и очень сложной процедурой прохождения таможенного контроля. А папиросы? Знаете, я навсегда запомнил запах папирос на фабрике в Мукачево (*улыбается*). Табачный дым от этих папирос был повсюду, и дышать было абсолютно невозможно! Но, несмотря на все эти сложности, у меня сохранились приятные воспоминания об этом жизненном периоде.

Вспоминая те времена, я осознаю, какой объём работы был проделан за столь короткий срок. Последний раз я был на фабрике год назад и могу с уверенностью сказать: то, что было сделано за последние годы — это фантастика! Просто в голове не укладывается!.. Сейчас уровень и качество производства в Мукачево — не хуже, чем в Риде. Во многом, это заслуга нынешнего генерального директора "Фишер-Мукачево" Василия Рябича. Я очень уважаю этого человека и признаю его большой вклад в развитие фабрики в последнее десятилетие. Василий Андреевич знает как теорию, так и практику, он зна-

зачем надо было тратить на это деньги? Строить помещение, закупать инвентарь, платить зарплату людям... А ведь инвентарь выдаётся нашим сотрудникам совершенно бесплатно, поэтому окупиться этот проект никак не может. Но нам важно другое: этот проект окупится за счёт того, что наши сотрудники станут на голову выше в понимании того, что они производят здесь на фабрике.

У нас периодически проводятся чемпионаты фабрики по

разным видам спорта, в том числе и по лыжам, сами сотрудники также обязательно тестируют продукцию на себе, чтобы почувствовать, как работают лыжи, как они скользят, в чём всё-таки суть этого продукта. Я глубоко убеждён, что качественно производить продукт, не зная, что он из себя представляет — невозможно. Другое дело — производить его, понимая, что необходимо получить и каким требованиям продукт должен соответствовать.

Кстати, у нас на фабрике — безотходное производство. Опилки и другие отходные материалы от производства лыж, клюшек и фанеры используются для отопления. Специально для этого мы приобрели большой котёл для их сжигания. Инвестиции составили полмиллиона евро (!), но они также в полной мере оправдали себя: ежедневно на фабрике перерабатывается около 100 кубометров древесины, и теперь наше предприятие круглогодично обеспечено собственным теплом.

Или приведу ещё один пример... Иду я однажды на обед и бросаю взгляд на то, что едят наши сотрудники в цехах. Если раньше они ели мясо, у них было сбалансированное, полноценное питание, то сейчас — полуфабрикаты, бутерброды, булки всухомятку... Зарплата вроде относительно большая, с каждым годом повышается, но, что интересно, как бы мы её ни увеличивали, всё равно сотрудник найдёт другие статьи расхода, но не будет тратить эти деньги на себя, на своё нормальное питание. Тогда мы решили сделать такие условия, чтобы, кроме как на питание, они эту дотацию не могли больше никак использовать. Мы удешевили питание до рекордно низких цен, и теперь люди этим пользуются. Сейчас обед в нашей столовой стоит всего одну гривну, или 0,2 доллара, при средней ежемесячной зарплате 300 долларов.

На территории фабрики у нас расположены целые производственные цеха: овощной, мясной, цех выпечки и другие... Мы потратили полмиллиона евро на ремонт столовой, но я уверен, что эти деньги пошли на пользу, они не были выброшены на ветер! Ведь когда сотрудник сыт и здоров, то и работа идёт как по маслу, уважение к фирме возрастает, а, следовательно, возрастает и мотивация качественно работать. Правда, после этого у нас появилась другая проблема: к нам в столовую начали ходить люди со всего города (смеётся). Милиция, таможня, налоговая — все у нас обедают! Люди спрашивают, можно ли к нам прийти поесть, а некоторые наши сотрудники едят по два раза — в обед и перед уходом домой. Таким образом, в день в столовой питаются до 1500 человек! У нас даже нет морозильных камер — все продукты привозят, и сразу же съедают!

Когда мы инвестируем в столовую, мы знаем, что мы инвестируем в здоровье и хорошее настроение людей, которые потом качественно будут выполнять свою работу. Вообще я глубоко убеждён, что человек, у которого нет надлежащих условий труда, свои негативные эмоции переносит на продукт, который он производит. Как бы вы ни старались этого не допускать, продукт не будет таким качественным, каким хотелось бы. В продукт надо

есть, как общаться с людьми, знает европейский и славянский менталитеты, так как ему часто приходится работать и с теми, и с другими людьми.

Основные инвестиции компании FISCHER на сегодняшний день направлены именно на фабрику в Мукачево. Эта тенденция началась с 1992 года и, я думаю, объём инвестиций будет продолжать расти, ведь российский рынок лыжного инвентаря — очень привлекателен для нас. К тому же в Австрии производство обходится намного дороже, чем в Мукачево, а качество и в Украине, и в Австрии — практически не отличается друг от друга.

Если сравнивать Рид и Мукачево, то надо отметить, что оборудование в Мукачево, как ни странно, более современное, чем в Австрии. Это связано с тем, что фабрика в Риде уже функционирует 30 лет на одной и той же технической базе, а фабрика в Мукачево только последние десять лет начала активно развиваться и закупать новое оборудование. Также большое преимущество Мукачево состоит в том, что украинский народ — более гибкий и неприхотливый в плане рабочего графика. Если нужно выйти на вторую смену, то значит нужно! В Австрии же люди более избалованы, поэтому не всегда быстро подстраиваются под вынужденные изменения. Если прибавить к этому необходимость платить более высокую зарплату из-за соответствующего уровня цен и уровня жизни европейцев, то становится ясно, почему Мукачево так привлекательно для FISCHER и почему именно в Мукачево австрийская компания последние годы инвестирует большие средства.

Что касается перспектив развития Мукачево, то стоит отметить, что в последние два года была плохая зима, но если погода более-менее наладится, то Мукачево ждёт большой скачок вперёд. В первую очередь, мы ожидаем большой рост продаж в России, так как и климат здесь более стабильный, чем в Европе, и спортивные успехи страны последнее время подвигают многих россиян на занятия спортом. Во-первых, это победа России за право проведения Олимпийских игр в Сочи-2014, ну и, конечно, успехи россиян в разных видах спорта: достаточно посмотреть телевизор, как сразу становится ясно, что Россия прекрасно играет и в баскетбол, и в хоккей, и в футбол, а также замечательно поёт (улыбается). О результатах российских лыжников и биатлонистов тоже говорить не стоит... Россия всегда занимает лидирующие позиции в наших зимних видах спорта. Сейчас страна переживает национальный подъём, поэтому это всё обязательно скажется и на спортивной индустрии. Мукачево в этом смысле играет очень важную роль из-за непосредственного соседства с Россией.

Лыжи, ботинки, палки, крепления, аксессуары

Спецпредложение для спортсменов



Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров



сотовый клин, ультрамалый вес, быстрый высокомолекулярный полиэтилен P-TECH 2000

KARJALA

Товар сертифицирован

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

www.KARJALA-ski.ru

вкладывать душу, любить его, и тогда он будет качественным. Необходимо создать такие условия труда, чтобы всё для сотрудников было приятно и радовало глаз.

— Сколько длится рабочий день на фабрике?

— Рабочий день длится с 6.30 до 23.30, но он разбивается обычно на две смены: кто-то работает в первую смену, а кто-то — во вторую. Бывало, нам приходилось делать и по три смены — тогда производство не останавливалось даже ночью.

Каждый сотрудник ежедневно получает 500 мл молока, несмотря на то, что производство не считается вредным, за исключением работы сварщиков. Также ежегодно мы делаем полный медосмотр всех своих сотрудников. Условия улучшаются, зарплата возрастает, культура производства тоже становится лучше.

В КАЧЕСТВЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Поездка в Мукачево запомнится мне надолго... Говорят, что яблоко от яблони недалеко падает, и когда я ехал на эту фабри-

ку, я ожидал увидеть там обычную российскую действительность, как и в любой «нашей» глубинке — не важно, российской или украинской... Но я совершенно не ожидал увидеть современное предприятие, оснащённое по последнему слову техники, с высокой культурой производства, с высококвалифицированным персоналом, работающим на современном европейском оборудовании.

Я не был на фабрике FISCHER в Австрии, поэтому мне, к сожалению, не с чем сравнить, но многие признают, что производство в Мукачево ничем не уступает производству на родине FISCHER в австрийском г. Риде. Не зря ведь 60 процентов лыж этой марки изготавливаются именно в Закарпатье, а в год мукачевская фабрика выпускает до 50 процентов всего лыжного инвентаря в мире! От себя лишь могу сказать, что Мукачево — это настоящий островок Европы, и здесь производятся по-настоящему качественный инвентарь, за который производители могут ручаться лично.

Андрей АРИХ



...И отправляют их на контроль качества перед финальной стадией — упаковкой.

← фото: «Фишер-Мукачево»

В самом конце производственного цикла к лыжам прикручивают крепления.

▲ фото: «Фишер-Мукачево»



Александр ЗАВЬЯЛОВ, заслуженный мастер спорта, двукратный обладатель Кубка мира, чемпион мира, призёр Олимпийских игр, эксперт по беговым лыжам ООО «Фишер-спорт»

— Первый раз в Мукачево я был в 1985 году вместе с Николаем Зимятовым. Тогда на фабрике работала только одна производственная линия, всё делалось вручную. Первое моё впечатление об этом предприятии было не самым лучшим, но если сравнить то, что я увидел тогда, с нынешним состоянием фабрики, то просто в голове не укладывается, как она могла так сильно преобразиться.

Что мне особенно нравится — так это превосходное качество выпускаемой ими продукции. На протяжении многих лет сотрудничества с мукачевской фабрикой мы ни разу не имели никаких претензий к нашим украинским коллегам, а качество в условиях современной конкуренции — это залог успеха.

В основном, конечно, в Мукачево производятся так называемые «народные» модели для спортсменов-любителей, но также производятся и спортивные модели лыж ТИСА, которые пользуются большим спросом среди лыжников более высокого уровня. В своё время я занимался продажей ТИСЫ и предлагал эти лыжи всем, кто занимается прокатом, так как лыжи эти очень надёжные и долговечные. ТИСА сделана из качественного пластика, имеет высокую колодку, выпускается уже с накаткой... Помню, когда я ещё сам выступал, женская сборная СССР по биатлону, которую тогда тренировал Евгений Иванович Хохлов, выступала на ТИСЕ! Когда вспоминаешь те времена — это прямо как бальзам на душу...

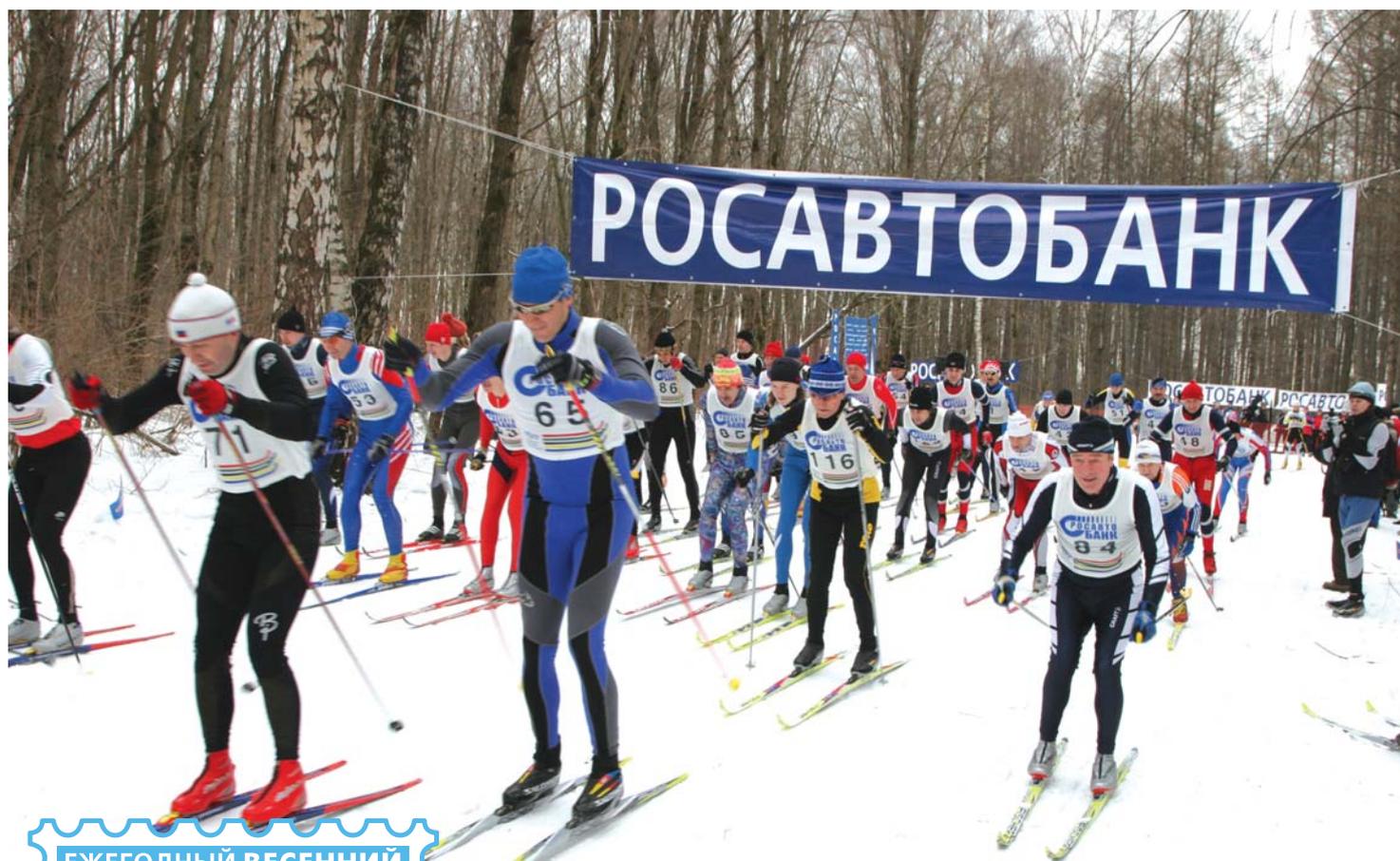
Ежегодный весенний лыжный фестиваль

21 марта 2009г.

Дистанции от 1 до 50 км

Возраст участников от 3-х лет

Предварительная заявка на участие в соревнованиях обязательна!



ЕЖЕГОДНЫЙ ВЕСЕННИЙ
ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
Дистанции от 1 до 50 км

РОСАВТОБАНК



(495) 440 35 94
www.ski-festival.ru

Генеральный спонсор
РОСАВТОБАНК г.КРАСНОГОРСК

ДВЕ ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛЫЕ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЛЫЖНОЙ ИНДУСТРИИ БЕССНЕЖНЫЕ ЗИМЫ НЕ МЕНЯЮТ ОЦЕНКИ ЁМКОСТИ РОССИЙСКОГО РЫНКА. ЭКСПЕРТЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ СЧИТАЮТ, ЧТО ОН КОЛЕБЛЕТСЯ В ПРЕДЕЛАХ



Наш журнал традиционно публикует обзоры мировых рынков лыж, обуви, систем креплений и пр. Эту информацию для нас из года в год предоставляет компания «Fischer». Столь же традиционно мы просим других производителей прокомментировать корректность предоставляемых «Лыжному спорту» данных. В этом номере мы решили в очередной раз подготовить статистический обзор рынка с комментариями его главных игроков.

1 Продажи беговых лыж по брендам в мире и в России (сезон 2006/07)

Бренд	В мире	В России
Fischer	394.650	84.000
Madshus	239.300	80.000
STC	180.000	180.000
Atomic	118.000	20.000
Tisa	96.000	95.000
Rossignol	83.250	7.000
Salomon	75.000	10.000
Peltonen	43.200	3.000
Karhu Fin	36.800	
Asnes	27.600	
Tecno	23.550	
Alpina	18.300	
Splitkein	14.900	
Karhu Can	12.000	
Landsem	10.000	
Skilom	10.000	
Sporten	8.500	
Elan	600	
Visu	200	
Другие	365.000	340.000
Итого	1.756.850	819.000

Мы попросили наших собеседников ответить на четыре базовых вопроса:

1 Насколько, на ваш взгляд, корректна приведённая компанией «Fischer» статистика за сезон 2006-07 годов? Вы можете прокомментировать каждую из пяти таблиц отдельно, сразу все вместе, или только некоторые из них (другие таблицы оставив без комментария).

2 К сожалению, мы не смогли получить от компании «Fischer» информацию о том, какие фабрики и какое количество пар лыж произвели в сезоне 2006-07 годов. Итак, вопрос: какое количество пар лыж, по вашей оценке, произвели фабрики России и мира?

3 Третий вопрос — деликатного характера. За 12 лет издания журнала мы так ни разу и не смогли получить ни от кого информацию по объёмам произ-

водства беговых палок. А между тем, этот рынок тоже очень интересен. Поэтому, если вы посчитаете возможным предоставить нам такую информацию, мы будем вам весьма признательны и с удовольствием опубликуем и её.

4 Компания «Fischer» приводит информацию только по двум системам креплений: SNS и NNN. Тем не менее, какой-то процент рынка занимают и крепления 75 мм. Какой? Известны ли вам иные (кроме перечисленных выше трёх) системы креплений? Если да, то каковы, по имеющейся у вас информации, объёмы их производства?

* * *

К сожалению, не все наши собеседники смогли ответить на наши вопросы, не на все вопросы нам удалось найти точный ответ (например, о рынке беговых палок). И всё же мы придерживаемся

принципа: дорогу осилит идущий, и будем и впредь собирать по крупицам информацию по интересующей нас тематике и делиться ею с вами.

И напоследок два сугубо технических замечания:

1. Вы увидите, что формат ответов — разный. В каких-то случаях это сухая лаконичная справка, написанная самостоятельно нашим собеседником, а в каких-то случаях это — телефонное интервью, более вольное по форме и более пространное по содержанию.

2. В интервью и откликах прозвучало много цифр, так или иначе дополняющих или корректирующих цифры, имеющиеся в распоряжении компании «Fischer». Эти скорректированные данные (цифры) мы так и оставили внутри комментариев, опубликовав сами таблицы, полученные от компании «Fischer», в первоначальном виде.



Максим Виноградов,
СК «Кант»

— Похоже на правду. Могу добавить к таблице №1 данные по производству лыж «Marpetti» и сколько было продано лыж «Karjala». «Marpetti» в тот год мы сделали около 35.000 пар, «Karjala» — порядка 65.000.

Продажи беговых лыж по странам. Цифра 819.000 пар для России лежит, на мой взгляд, в рамках погрешности. Я оцениваю российский рынок в цифру от 800.000 пар до миллиона.

— То есть, несмотря на малоснежную зиму, вы считаете, что российский рынок именно таков, под миллион?

— Ну, тут ситуация-то какая? «Fischer» же не считает, сколько продано конечному розничному покупателю, правда? Это цифра оптовых продаж магазинам. А то, что магазины в этом году наверняка остались с этими остатками, это «Fischer» не учитывает, естественно.

— Но ведь это, наверное, мелочь?

— Хм... Если из этих 800 — 900 тысяч проданных в прошлом сезоне пар на складах в магазинах в итоге остались непроданными 300 — 350 тысяч пар, я этому нисколько не удивлюсь.

— Такой большой остаток?

— Конечно. Дешёвые лыжи как стояли, так и стояли на прилавках. Ну, послушайте — если в Москве была зелёная травка чуть ли не всю зиму, кто будет на лыжах бегать? Спортсмены, я знаю, готовы ехать в поисках снега и лыжни чуть ли не на край света. Но вот люди катающиеся, гуляющие на лыжах в выходные по паркам и подмосковным лесам, вот эти люди приходят в магазины за лыжами, когда за окном лежит снег. А разве в Москве в прошлом году снег лежал?

— А как вы можете прокомментировать цифру производства лыж под маркой STC в 180.000 пар лыж в мире и столько же — в России?

— Понимаете, нет такого бренда — STC. На STC делают лыжи под кучей самых различных брендов. Я в такие объёмы продаж именно лыж под брендом STC — не верю. Но если написать в эту строку лыжи STC и все-все-все остальные бренды, которые производятся на этой же фабрике, но не упомянуты в этой табличке, то вполне вероятно. И даже маловато. Они же делают для «Madshus», для всех — для всех — для всех, и только когда не для кого делать, делают для себя. Так что как бренд, как марка — не верю. Как в целом в объём — легко и с большим запасом.

— Вас не удивила цифра в 239.000 пар лыж «Madshus» — с таким большим отрывом и от «Atomic», и от «Rossignol», и от «Salomon»?

— Но посмотрите, какое количество лыж «Madshus» продаётся в России? 80.000 пар. И посмотрите, какое количество продаётся «Atomic»? 20.000 пар. Вычитите 80.000 из общей цифры «Madshus» в 239.300 и 20.000 «Atomic» из общей цифры 118.000. Получится, что «Madshus» продаёт в остальном мире 160.000 пар, а

«Atomic» — 100.000. Как видите, разрыв уже намного меньше.

Смысл в том, что «Madshus» производит и продаёт в России около 80.000 пар, произведённых на STC, а «Atomic» не производит дешёвых лыж в России, у него здесь нет такой площадки, поэтому и цифры продаж у него в нашей стране намного меньше, отсюда и общемировая статистика скромнее. Но «Madshus» сегодня — №2 после «Fischer», а никак не №3 или №4, тут никаких сомнений быть не может.

— То есть «Madshus» заметно поднялся за последние годы?

— Ну а что, он нормально продаётся. Но у «Madshus» есть российские лыжи, то есть дешёвые, конкурентоспособные по цене массовые лыжи. Я думаю, что из 80.000 лыж «Madshus», проданных в России, примерно 65.000–70.000 — российского производства, и около 10.000–15.000 — норвежского. И в остальном мире российского производства «Madshus» продаётся ещё примерно тысяча семьдесят. То есть из 239.000 в мире продано примерно 140.000 российского производства.

— Что скажете об обуви?

— В таблице нет крупнейшего в мире производителя — ярославского «Spine» (улыбаются). Ну, когда я говорю о крупнейшем в мире производителе, я, наверное, чуть утрирую, но, тем не менее, удивительно не замечать такого крупного игрока на рынке. Я уверен, что сотни три тысяч пар «Spine» под разными марками точно производит. Вот «Marpetti», например, произвели для нас порядка 40.000 пар. Под своей маркой «Spine» они сделали не меньше, а может быть, в полтора или даже в два раза больше, и под другими марками ещё делают, я знаю точно. То есть это очень крупный игрок, а ему даже места не нашлось в этой табличке. А ещё есть ЭФСИ, а ещё есть ISG... Мне представляется, что эти цифры немножко занижены, то есть другие, зарубежные бренды, имеют более высокие цифры за счёт того, что «Fischer» не замечает российских брендов.

— То есть российские бренды здесь никак не представлены и не обсчитаны?

— Да, мне кажется, что здесь некорректно посчитаны российские производители, их должно быть больше, как и их доля на рынке. «Marpetti», «Spine» «Nordway» и прочие имеют довольно большие цифры производства и продаж, но здесь никак не представлены.

— Смотрим продажи обуви по странам?

— И тоже не без странностей. У России, например, 819.000 пар лыж и только 590.000 пар ботинок.

— Вы считаете такую пропорцию невозможной?

— Понимаете, я знаю, что у спортсменов есть по несколько пар лыж и, соответственно, по несколько пар обуви. И я допускаю, что у спортсмена может быть лыж в два раза больше, чем обуви. Но много их у нас в стране, такого уровня спортсменов? 5.000 человек? 10.000? Обычный же человек, как правило, имеет одну пару лыж и одну пару ботинок. То есть здесь явная диспропорция. Об-



**ОТКРОЙ
ДЛЯ СЕБЯ
ЧЕХИЮ**

- выгодное размещение на чемпионате мира в Либереце. Чехия (17.02.2009 — 01.03.2009)
- скидки на приобретение входных билетов на стадион ЧМ
- организация новогодних горнолыжных туров
- проживание с возможностью катания на горных и беговых лыжах

Green Lake s.r.o. +420 608 324 570 plastx@rambler.cz

**ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ
МАРАФОН**

28 МАРТА 2009 ГОДА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
пгт. Верхошижемье, Кировская область

СТАРТ: 10³⁰

50 км, свободный стиль

**Заявки по телефону (83335) 2-18-47
факс (83335) 2-12-52**

Спонсоры: ООО «Дизайнстрой» г.Киров • ИП Крутихин В.М.
ОАО «Электромашиностроительный завод «Лепсе» г.Киров
ООО «БелСтар» г.Киров

для участников марафона будет организована доставка от ж/д вокзала г.Кирова до места старта и обратно

2

Продажи беговых лыж по странам (сезон 2006/07)

Страна	Количество пар
Россия	819.000
Норвегия	305.000
Финляндия	174.600
США	140.000
Швеция	55.900
Германия	46.000
Чехия	42.400
Канада	40.100
Австрия	31.700
Италия	28.000
Франция	24.100
Япония	16.500
Швейцария	13.000
Другие	20.550
Итого	1.756.850

3

Продажи лыжных ботинок в мире по брендам (сезон 2006/07)

Бренд	В мире
Salomon	336.900
Alpina	257.550
Fischer	242.770
Madshus	106.550
Rossignol	81.200
Tecno sns	29.100
Atomic	20.400
Landsem	20.000
Alfa	11.000
Jalas	10.000
Jette	10.000
Hartjes	9.950
Karhu / fin	7.500
Meindl	7.100
Sportful	2.450
Garmont	2.000
Tecno nnn	1.000
Adidas	900
Другие	422.000
Итого	1.578.370

ратите внимание, в Норвегии почему-то ботинок продаётся больше, чем лыж.

— **Но не намного...**

— Да, не намного, но всё же больше. А в России — существенно меньше?

— **Вы не верите в эту цифру?**

— Совершенно верно, не верю в цифру 590.000 пар. Она, на мой взгляд, должна быть где-то как минимум в районе 800.000 пар. То есть, по моему мнению, емкость мирового рынка обуви составляет не 1.578.370, как пишет «Fischer», а минимум на 200.000 пар больше. Больше как раз на 200.000 пар российских брендов российских производителей.

— **Хорошо, и последняя таблица, крепления.**

— Смотрите, есть такие крепления — называются «Marpetti». Мы их делаем сами, и мы не можем назвать их SNS или NNN, это другая система — наши крепления подходят и под ту, и под другую систему. Как их назвать? Мы их делаем порядка 55.000 пар в год. Есть ещё 75 мм, и тут тоже всё считается очень просто: складываем 456 тысяч SNS и 800.000 NNN и получаем 1.256.000. А лыж продаётся 1.756.850, то есть на полмиллиона больше. Где разница? На мой взгляд, она в креплениях 75 мм.

— **А вы верите в то, что баланс между системами SNS и NNN настолько изменился в пользу последней?**

— Сами посудите, сколько ботинок «Fischer» в мире продаётся? Если раньше обувь «Fischer» продавалась на подошве SNS, то теперь она продаётся на подошве NNN. Вот вы возьмите четверть миллиона, отнимите у SNS и прибавьте к NNN — вот у вас ровно такая пропорция и получится.

— **А в России вы почувствовали изменение отношения к «Rottefella»? Ведь в России раньше NNN была «отстающей» системой?**

— Послушайте, 95 или даже 98 процентов покупателей вообще не «парятся» относительно системы крепления. Они просто покупают понравившиеся им лыжи и ботинки, а на какой системе креплений эти ботинки, никого не волнует.



Михаил Аронов,
группа компаний
«Лыжный мир»

Вопрос 1.
Таблица 1.

Skilom — всего 25 000 в мире, из них 15 000 — в России.

Другие — всего 300.000 в мире, 275.000 — в России.

Таблица 2.

Вносятся изменения в соответствии с Таблицей 1.

Таблица 3, Таблица 4.

Скорее всего, так и есть — для системных ботинок и ботинок системы 75 мм.

Таблица 5.

Объем мирового рынка 75 мм — 300.000 пар
SNS — 448.000 пар
NNN — 831.000 пар.

Вопрос 3.

Данные по сезону 06/07
Беговые палки Madshus — всего 35.000 в мире, из них 30.000 в России.

Беговые палки Skilom — всего 15.000 в мире, из них 15.000 в России.

По другим брендам прокомментируйте не могу.

Вопрос 4.

Ответ на этот вопрос дан в комментарии к Таблице 5 в пункте 1.



Игорь Гавриленко,
STC

— **По оценке «Fischer» STC продаёт в мире 180.000 и столько же — в России под своим брендом. Как вы считаете, это корректная статистика?**

— Затрудняюсь сказать. Дело в том, что мы выпускаем от 15 до 20 различных брендов, я их все сейчас даже и не вспомню — от «Madshus» до «Моторов». Поэтому если говорить не об общем объёме производства, а именно о брендах, то затрудняюсь ответить точно.

— **А что вы называете российскими брендами? Вот вы «Madshus» производите для России — это российский бренд?**

— Нет, «Madshus» — это норвежский бренд.

— **А какие же вы российские бренды производите?**

— Для «Канта» мы делаем «Marpetti», для Перми — «Moto», для Уфы — «Larsen», ну и так далее, их очень много — от 15 до 20.

— **Давайте мы с вами по STC подведём итог. 360.000 пар именно этого бренда — это соответствует действительности?**

— Похоже на правду.

— **Сколько вы всего произвели в сезоне 2006-07 годов вместе с другими брендами?**

— Где-то около миллиона пар — чуть больше или чуть меньше.

— **А сколько в этом году?**

— В этом году процентов на пять-семь больше.

— **Бесснежные зимы каким-то образом сказались у вас на объёмах производства, продаж?**

— Сказались. В сторону увеличения.

— **Да вы что? А почему, объясните.**

— Ситуация такая: экспорт уменьшился где-то процентов на 15–20, в московском регионе продажи сохранились на прежнем уровне. Зато в Поволжье, на Урале, в Сибири, на Камчатке — резкий рост. И поэтому суммарный объём где-то процентов на 5–7 больше. То есть мы сейчас просто «задыхаемся», не успеваем делать под заказ.

— **Вы сейчас стали крупнейшим производителем в мире?**

— Наверное, да.

— **«Fischer» декларирует, что только в одном Мукачево они произвели за отчётный год 1.300.000 пар лыж. Правда, речь идёт о суммарном**

объёме горных лыж и беговых. У них 60 процентов этого объёма — беговые лыжи, и 40 процентов — горные. То есть, получается, что производство беговых лыж у них на уровне 780.000 пар в год.

— Ну, это они сказочники. Тут ситуация такая — считать, сколько кто производит — дело неблагодарное, но общая цифра считается по-другому. Есть цифра, сколько примерно произведено всего лыж в год в мире. Эта цифра известна. Вот почему-то цифры, кто сколько производит реально, и сколько народ продекларировал, отличаются ровно в два раза.

— **А сколько в мире производится лыж? Назовите эту цифру, пожалуйста.**

— В прошлом году с учётом России — 1,8 миллиона пар.

— **Правильно, «Fischer», кстати, называет практически такую же цифру — 1,75 миллиона.**

— Совершенно верно. Давайте теперь идти от обратного. Смотрим, кто сколько произвёл, и получится цифра гораздо больше, чем 1,8 миллиона.

— **Подождите, если вы говорите, что вы производите миллион, то вы хотите сказать, что все остальные фабрики мира производят 750.000 пар?**

— Думаю, да.

— **Вы хотите сказать, что вы один перекрываете все лыжные фабрики мира вместе взятые?**

— Получается, что так.

— **Но если судить по брендам, то есть ли у вас какое-то собственное понимание ситуации? То, что «Fischer» сейчас является лидирующим брендом в мире, это соответствует действительности?**

— «Fischer» является лидером вне всяких сомнений. Они производят и больше всех, и лучше всех, так что... Тут вопросов нет.

— **А вы не могли бы навскидку сказать, какие компании являются крупнейшими производителями лыж в мире и в России, кроме STC?**

— Фабрика «Fischer» в Риде, потом Мукачево. Потом есть ещё «Sporten» в Чехии — серьёзное предприятие по объёмам производства. Они тоже делают лыжи под разными брендами — «Madshus», тот же «Atomic». Потом большая фабрика в Пампорово, в Болгарии. Потом «Madshus», наверное, идёт в Лиллехаммере, и потом «Atomic» в Альтенмарке.

— **А наши «Karjala», NLK, Эфси?**

— Я, признаться, абсолютно точной информацией не располагаю, просто сведения просачиваются. Но у наших легко всё просчитать, поскольку все они сидят на покупных материалах. Есть Ступино, которое ламинат производит. И есть те, кто производят полиэтилен. По данным этих поставщиков суммарный объём этих трёх производителей не превышает 80.000.

— **819.000 пар лыж, проданных в России — это завышенная оценка, заниженная, нормальная?**

4

Продажи лыжных ботинок в мире по странам (сезон 2006/07)

Страна	Количество пар
Россия	590.000
Норвегия	335.000
Финляндия	179.000
США	145.000
Германия	55.600
Швеция	53.000
Канада	44.600
Чехия	42.200
Австрия	30.300
Италия	27.900
Франция	26.350
Япония	15.200
Швейцария	13.350
Другие	20.870
Итого	1.578.370

Ботинки (Системы креплений)

SNS	456.800	36.4%
NNN	799.570	63.6%

5

GARMIN FORERUNNER 405 — ЕЩЁ УДОБНЕЕ!

GARMIN™

Сегодня на рынке представлена новинка — Forerunner 405 с GPS-навигатором с принципиально новой моделью монитора сердечного ритма, в которой разработчики воплотили новые инновационные технологии. Теперь монитор стал намного компактнее и красивее, оснащён сенсорным экраном, возможностью беспроводной передачи данных между аналогичными приборами, а также возможностью передачи и обмена данными тренировки через интернет-сайт Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>). Русифицированный прибор имеет инструкцию на русском языке и поддерживает русскоязычным программным обеспечением «Training Center v.3.4.3», которое можно скачать на сайте www.garmin.ru. Forerunner 405 появился в продаже в двух цветах — чёрном и зелёном, а также покупатели могут выбрать модель с пульсометром или без него. За комментариями о новинке мы решили обратиться к главному тренеру сборной команды Ханты-Мансийского Автономного округа по лыжным гонкам Сергею Крянину, а также к членам национальной сборной России, выступающим за ХМАО, олимпийскому чемпиону Евгению Деметьеву и серебряному призёру чемпионата мира Александру Легкову.



Сергей КРЯНИН,
главный тренер сборной ХМАО по лыжным гонкам:

— Наша команда уже третий год работает с Garmin, и мы очень довольны этим сотрудничеством. Производитель быстро реагирует на пожелания своих потребителей, что лишний раз подтвердила последняя версия монитора, Garmin Forerunner 405, уже появившаяся в продаже. В этой модели решена одна из главных проблем — большой размер мониторов Garmin и возникающее вследствие этого неудобство в использовании. Forerunner 405 намного компактнее, легче и красивее. Помимо этого, новая модель оснащена сенсорной панелью для быстрой и удобной прокрутки и выбора функций. В этом есть свои минусы, так как чувствительность панели — довольно высока, зато удобство в использовании возрастает во много раз, если «набить» руку.

В новой модели была частично решена проблема с неуверенным приёмом сигнала GPS-приёмником — теперь в мониторе используется уникальная конструкция, обеспечивающая GPS-антенне оптимальный обзор неба, за счёт чего прибор получает более сильный сигнал. Большим преимуществом Forerunner 405 является возможность обмена данными по беспроводной связи, но главное для тренера — возможность сбора большого количества данных для точного и подробного анализа тренировочного процесса. В новом Forerunner, пожалуй, представлено самое совершенное на сегодняшний день программное обеспечение под названием Training Center®, с помощью которого можно вести постоянный контроль времени, пройденной дистанции, потраченных калорий, сердечного ритма с привязкой к профилю местности и скорости передвижения. Каждая тренировка или соревнование сохраняется в памяти устройства, чтобы вы могли просматривать и анализировать данные. Вы

можете загружать прошлые тренировки и забеги, сравнивать текущие результаты с предыдущими достижениями, а также соревноваться с «виртуальным партнёром» (функция Virtual Partner®). Более того, теперь можно обмениваться файлами не только по беспроводной связи, но и с пользователями по всему миру через сайт Garmin Connect.

Одним словом, когда смотришь на этот маленький прибор, удивляешься, до чего дошла эволюция — такое большое количество функций вместились в одних наручных часах небольшого размера!

Евгений ДЕМЕТЬЕВ,
олимпийский чемпион:

— Раньше монитор Garmin был очень большим, поэтому было проблематично выступать с ним на соревнованиях и выполнять скоростные тренировки, к тому же его нельзя было одеть на неспортивные мероприятия, так как он сильно выделялся из-под одежды. Теперь размеры монитора — одно из главных его преимуществ: если другим часам для функций GPS требуются дополнительные устройства, крепящиеся на руки, ноги или на пояс, то в Garmin Forerunner 405 всё представлено в одном корпусе, да и к тому же с этим прибором не стыдно даже надеть классический костюм, так как монитор выглядит компактно и стильно.

Что же касается технических характеристик, то сигнал со спутника стал принимать лучше, мне нравится, что можно передавать данные без использования проводов, с помощью технологии беспроводной связи ANT+Sport™, а также я очень высоко оцениваю возможности нового программного обеспечения, позволяющего «от» и «до» анализировать все тренировки. Есть, чем заняться вечером (улыбается).

Александр ЛЕГКОВ,
серебряный призёр чемпионата мира:

— Я пользуюсь Garmin уже не первый год и могу сказать, что в последней модели устранены все недостатки, которые были до этого в моделях Forerunner 205 и Forerunner 305. Помимо основных преимуществ, связанных с уменьшенным и облегчённым корпусом, модным дизайном, а также рядом технических новшеств, мне очень нравится возможность обмена данными через беспроводную сеть и через сайт Garmin Connect. Теперь можно программировать и выполнять сложные тренировки, а затем делиться с товарищами местоположениями, планами тренировок и трассами. Можно отправить товарищу по команде трассу своего любимого забега или попробовать улучшить свой результат или результат другого спортсмена, показанный на конкретном круге. Обмен данными выполняется без труда нажатием одной кнопки! Так как все мы берём с собой на сборы ноутбук, то эта функция очень востребована. Можно также сравнивать показатели темпа и частоты пульса со своими предыдущими результатами на одной и той же трассе. Интерфейс нового монитора — такой же, как и в предыдущей модели, Garmin Forerunner 305, нет только страницы карты, поэтому для тех, кто уже пользовался часы этой фирмы, долго привыкать к новому «тренеру» не придётся. Ну, а для тех, кто приобретёт монитор Garmin впервые, можно будет легко разобраться в нём с помощью инструкции на русском языке.

Подробный каталог: www.garmin.ru
Консультации специалиста, дилерство: dvk@garmin.ru

ЗАО «Навиком» — эксклюзивный дистрибьютор Garmin в России, является спонсором сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа — Югры по лыжным гонкам.



— Я думаю, она близка к истине. Там могут быть отклонения, но только в большую сторону. Полагаю, что корректная цифра находится в пределах от 850.000 до 1.000.000.

— Мы пытаемся с нуля создать какой-то пласт статистики по производству пластика. Вы можете дать нам цифру производства лыжных палок на STC?

— В прошлом году эта цифра составляла 1.2 миллиона. В этом году она немного уменьшится, но это из-за наших внутренних проблем. Уменьшится, я думаю, где-то до миллиона пар.



Леонид Радченко,
«Spine», Ярославль

Российский рынок беговой лыжной обуви соизмерим по емкости с рынком беговых лыж. Только на нашей фабрике в прошлом сезоне выпущено 400.000 пар ботинок, как под собственной торговой маркой SPINE, так и под другими брендами. Система NNN75 присутствует в производственном плане, но её доля с каждым сезоном уменьшается. Продукт на этой системе не выгоден ни производителю, ни продавцу в силу своей низкой рентабельности. Система NNN в России сейчас лидер, но с небольшим отрывом. Мое мнение: 58% NNN, 42% SNS.



Владимир Тихонов,
ISG

— Если говорить о системах креплений SNS и NNN, то я посмотрел свои продажи на SNS в 2006-07 году и обнаружил, что тогда я продал 12.000. Сейчас мы продаём 35.000 пар обуви на системе SNS. 2006-07 год был плохой, бесценный. 2007-08 — тоже. Объёмы европейских продаж в эти годы я не возьмусь назвать, но мне кажется, что общая цифра обуви на системах SNS и NNN, в общем, похожая.

С учётом перехода «Fischer» на NNN, я думаю, пропорция существующих систем креплений на нашем рынке — 50 на 50.

— Что скажете по поводу соотношения подошвы SNS и NNN в России? Какое количество обуви продаётся на креплениях 75 мм?

— В сезоне 2006-07 годов у нас было произведено около 100.000 пар лыжной обуви на креплениях 75 мм. В сезоне 2007/08 — 150.000.

— А во сколько вы оцениваете общий российский рынок обуви 75 мм?

— Я могу сказать, что всего мы продаём 350–370 тысяч креплений 75 мм в год.

— Вы их производите?

— Конечно, мы их производим и продаём. При том, что ещё существует рынок белорусских креплений, но наших продаётся больше, чем всех остальных вместе взятых. А ведь существуют ещё и китайские крепления, которые привозят сюда те или иные россий-

ские заказчики. Вот и представьте общий рынок лыжных креплений 75 мм. Соответственно, отсюда можно спрогнозировать и рынок лыжных ботинок на этой системе.

— То есть российский рынок 75 мм — это гарантированно около полумиллиона пар?

— Я бы сказал, что даже чуть побольше.

— Сколько вы производите лыжной обуви и сколько всего, на ваш взгляд, в России производится лыжных ботинок?

— Если брать 2006 год, то мы произвели около 120 тысяч пар лыжной обуви, точнее сейчас уже не вспомню. «Spine» производит чуть больше. Они сами говорят, что 300.000, но я с осторожностью отношусь к этой цифре.

Мы, например, на ISG сегодня производим около 400.000 пар, но это всё вместе, с фигурными коньками и всем остальным, а именно лыжных ботинок мы производим, конечно, значительно меньше.

— Какие есть ещё серьёзные игроки на рынке? ISG, «Spine», кто ещё?

— По лыжным ботинкам только два серьёзных игрока — мы и «Spine». Мы в основном работаем на SNS подошве. На NNN производим, но только под заказ, не представляя эту подошву отдельно. «Spine» начинал работать сначала на NNN, потом SNS тоже добавил, и сейчас делает и то, и то. Остальные игроки производят существенно меньше. Клин производил порядка 30.000. Сейчас у них производительность выросла, но не думаю, что намного.

— Что скажете о «Моторе»?

— Они производят меньше 100.000 пар — это точно. Очень сильно демпингуют по цене, продают обувь реально ниже себестоимости. К чему это приведёт, посмотрим.

— И всё же вы не могли бы дать оценку рынка лыжной обуви России? Общую — и SNS, и NNN, и 75 мм?

— Я могу предположительно назвать вам рынок 75 мм. То, что больше полумиллиона — это точно. Но скорее всего — 550.000, а может быть, даже и 600.000 пар.

— А если к этой цифре прибавить обувь на системных креплениях — ту, что производится в России и ту, что привозят из-за рубежа, то сколько, по вашему мнению, получится?

— Я думаю, близко к миллиону.



Валентин Петруня,
«Триал-спорт»

— Цифрам, представленным «Fischer» по лыжам, можно доверять.

Примечательно, что Россия — единственная страна в мире, которая выросла в объёме относительно сезона 2004-05 гг. Если учесть, что в таблице включено много брендов, под которыми производятся лыжи только для телемарка и бэжкантри, которые в России вообще не представлены, то доля российского рынка по беговым лыжам фактически составила половину миро-

вого объёма. Брендовая структура рынка в таблице отражена вполне точно.

Бросается в глаза сильное несоответствие между продажей в России лыж и ботинок. Разница в других странах составляет не более 10%, причем ботинок продается больше, а в России лыж продано на 28% больше, чем ботинок (таблица №4). Поверить в это невозможно. В таблице явно не учтено большое количество ботинок, как минимум 250.000 пар.

Соотношение стандартов SNS и NNN тоже выглядит очень подозрительно. В сезоне 2006-07 гг. система NNN в мире уже имела преимущество над SNS, но вряд ли такое большое. В России между этими системами на тот момент, скорее всего, был паритет.



Ирина Компанец,
ООО «Национальная Спортивная Компания «ЭФСИ»

Сразу хочу отметить, что данные по рынку беговых лыж очень разнятся в зависимости от источника, поэтому я могу лишь высказать свою оценку:

Во-первых, думаю, следует разделить продаваемые в России лыжи на три ценовые категории:

1. Элитные лыжи (300–450 евро),
2. Дорогие модели высокого качества (100–250 евро),
3. Массовые лыжи — невысокое качество, диапазон цен от 15 до 100 евро.

Третий сегмент рынка в России наиболее массовый, лидером является компания STC — публикуются данные, что компания производит около одного миллиона пар лыж в год (70% от объёма приходится на экспорт).

Что касается комментария к таблице №1 — думаю, указанное количество похоже на реальную ситуацию, и в сезоне 2007/08 гг. мировой объём реально составляет чуть больше 2 млн. пар. Сегмент недорогих лыж растёт — появляются новые бренды (privat label крупных спортивных сетей), возрождаются давно известные — например, объём продаж лыж под брендом VISU значительно вырос с 2006 г.

О креплениях: система 75 мм в России по-прежнему пользуются спросом. Предполагаю, что объём производимых за 2007 г. креплений составляет порядка 250 тысяч пар.



Владимир Щукин,
«Rossignol»

— Что вы можете сказать об объёмах продаж лыж и ботинок «Rossignol»?

— В сезоне 2006-07 годов лыж «Rossignol» в мире было продано 145.000 пар, в России — 15.400. То же самое касается и обуви: в мире 177.000 пар, в России — 37.000.

— Что скажете об объёмах производства лыж STC? Различные источники называют самые различные цифры относительно этого производителя — от 200.000 до миллиона.

— Ну, про 200.000 — это полная ерунда. Я склонен оценивать объём производства STC приблизительно в 700.000 пар. С учётом дополнительных заказов — возможно, 720.000 – 750.000 пар.

— А сколько производят NLK, «Karjala» и Эфси?

— Про Нововятский комбинат нельзя сказать, что они делают современные пластиковые лыжи. У них сверху слой пластика, и снизу слой пластика. А в середине — обычный деревянный клин. Да и то они делают их немного. Но у NLK поменялся хозяин, и в основном этот комбинат сейчас ориентирован на распиловку леса, производство пиломатериалов, фанеры, мебели. Но деревянных лыж они делают больше всех.

— Сколько, как вы думаете?

— Не могу сказать.

— А «Karjala»?

— Не думаю, что больше 100.000.

— А что скажете про ЭФСИ?

— Они перевезли фабрику из Эстонии, начали делать небольшие партии, но сколько они производят сейчас, не знаю.

Если говорить о качестве продукции, то в России безусловный лидер — это STC.

Сейчас, на мой взгляд, рынок имеет тенденцию к увеличению спроса на хороший инвентарь. В России наибольший спрос — на нижние модели что лыж, что ботинок, что креплений. И на верхние, гоночные модели.

— Что скажете о рынках обуви?

— Очень большая часть лыжной обуви делается в Китае. «Rossignol» перевёл четыре нижних своих модели на изготовление в Китае. Но не все. «Rossignol» остальные модели, и верхние в том числе, изготавливает в Румынии. И детские ботинки тоже в Румынии. Но это первый год, как я понимаю — они хотят посмотреть, что из этого получится.

В Китае изготавливается «Alpina». «Fischer», насколько я знаю, изготавливается также в Китае. Не знаю, все модели или нет.

Из российских производителей мне, например, нравится, как работает «Spine». Те ботинки «Rossignol», которые мы у них заказывали, они сделали даже лучше, чем изготавливали в Румынии. Не уступают ни по материалу, ни по фурнитуре, а некоторые элементы сделаны даже лучше, чем в Румынии.

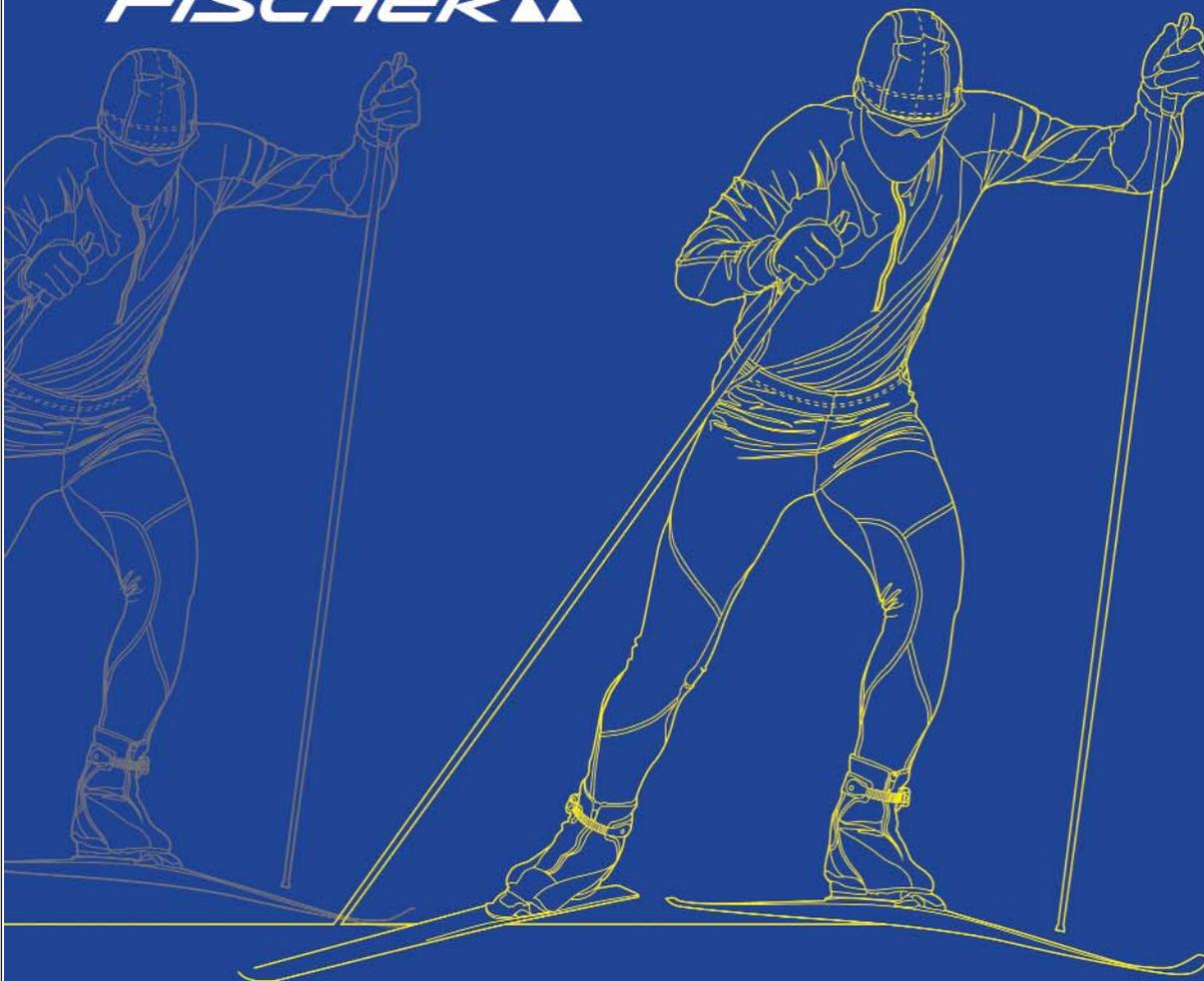
— А как вы считаете, информация о том, что NNN занимает в мире почти две трети рынка, соответствует действительности?

— Про мировой рынок не могу сказать, но в России сейчас положение NNN и SNS — примерно 50 на 50. Достаточно большой рынок среди нижних моделей занимают модели 75мм. Но если говорить про мировой рынок, то, на мой взгляд, вполне возможно, что цифры близкие. «Fischer» же имеет и в Европе, и в России достаточно хорошие позиции по лыжам. И когда он, начав изготавливать ботинки, перешёл на NNN и стал делать лыжи на системе NIS, то рынок NNN, конечно, увеличился.

ЮВЕНТА СПОРТ

Все лучшее только для Вас

FISCHER



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.





ODLO — НОВЫЙ СЕЗОН

Считанные дни остаются до начала нового сезона, а пока любители лыжных гонок заготавливают лыжный инвентарь и достают из сундуков зимнюю экипировку, компания Odlo, законодатель моды в функциональной лыжной одежде, представляет новую коллекцию, в которой вы будете ощущать себя комфортно в любой морозный день или слякоть. Удобство, качество и функциональность, а также красивый внешний вид позволят вам в полной мере насладиться занятиями спортом.

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО СКВОЗЬ ВЕКА

Идея о создании компании Odlo вынашивалась её основателем, Оддом Роаром Лофтерудом, ещё в тяжёлые времена Второй мировой войны, и в 1946 году, во время голода и безработицы, компания Odlo всё-таки появилась на свет, вопреки здравому смыслу. С тех пор девизом компании, которая на данный момент является мировым лидером в производстве функциональной лыжной одежды, всегда был слоган «Постоянно доказывай, что ты на шаг впереди».

Так, уже спустя год после открытия компанией Odlo была создана первая линейка женского нижнего белья. Вместе с тем, сын основателя, Одд Роар Лофтеруд-младший, который впоследствии возглавит в 1979 году компанию после отца, вносит большой вклад в развитие марки. Будучи членом молодёжной сборной Норвегии по конькобежному спорту, он привозит бельё с собой на тренировочный сбор, и оно моментально привлекает внимание спортсменов, слухи о появлении уникального продукта начинают быстро распространяться, и вскоре бельё Odlo приобретает свою первую популярность в спортивных кругах.

В 1963 году компания Лофтеруда представляет очередную новинку, ставшую впоследствии хитом продаж: первый функциональный гоночный костюм, выполненный из эластичной синтетической ткани — революционное открытие на рынке спортивной экипировки. В 1964 году вся норвежская национальная сборная была экипирована

на в такой гоночный костюм и завоевала большое количество золотых медалей на зимних Олимпийских играх в Инсбруке. На Олимпийских играх-1972 в Саппоро уже 25 сборных команд выступали в нейлоновых комбинезонах Odlo, а среди этих команд — сборная СССР!

В 1987 году компания ODLO International AG, штаб-квартира которой годом ранее переехала из Норвегии в Швейцарию, создаёт спортивную систему одежды, которая включает в себя принцип трёх слоёв: первый слой выводит влагу, второй слой проводит влагу далее наружу, а также греет тело, а верхний, третий, слой защищает от ветра и осадков. Произведя фурор в лыжных гонках, компания Odlo внедряет многослойную систему в другие виды спорта.

За год до миллениума компания взяла курс на глобализацию. Odlo открыла свои дочерние компании в Германии, Швейцарии, Франции, США и Норвегии, а также представительства в Голландии, Италии, Бельгии, Австрии, Дании, Испании и Великобритании. Штат сотрудников возрос до 370 мотивированных на успех специалистов! В 2004 году компанией Odlo были заключены контракты со сборными командами Франции и Норвегии, а также лидеры Кубка мира, чемпионы мира и Олимпийских игр, такие как Рафаэль и Лив Грет Пуарэ, Уле Эйнар Бьорндален и Кристина Шмигун завоёвывают одну медаль за другой, выступая в инновационной коллекции функционального белья Bodytec IV.

Сегодня славная история компании Odlo продолжается. В последние годы высокий профессионализм сотрудников компании позволил сделать несколько открытий, ставших сенсационными на рынке спортивной одежды, а спортсмены, выступающие в экипировке Odlo, продолжают завоевывать медали высшего достоинства на различных соревнованиях.

РАСТАВАНИЕ С BJORN DAELHIE

В 2000 году в истории компании Odlo произошло важное событие – слияние с компанией Bjorn Daehlie Technical Wear с целью интеграции опыта одной из лучших текстильных компаний мира с опытом лучшего лыжника современности Бьорна Дэли. На протяжении семи лет Odlo и Bjorn Daehlie работали в тесной связке, распределив обязанности между собой таким образом, что компания Bjorn Daehlie занималась производством лыжной одежды, а компания Odlo – всей остальной линейки одежды.

В 2007 году компания Odlo приняла решение инвестировать средства в развитие собственного лыжного направления, таким образом, совместное предприятие Odlo и Bjorn Daehlie перестало существовать, а компании разделили бизнес между собой, образовав две разные фирмы: Odlo Sport Group и BJ Sport. Так, впервые после долгого перерыва, в новой коллекции Odlo, которая будет доступна в магазинах российских дилеров с середины ноября, будут представлены как летние, так и зимние модели одежды. Кстати, именно в Odlo теперь будут выступать спортсмены и сборные команды, которые до этого выступали в одежде Bjorn Daehlie, так как права на контракты принадлежат именно швейцарской фирме. Среди зарубежных спортсменов контракт с Odlo подписали Сандрин Байи и непревзойденный норвежец Уле Эйнар Бьорндален, а среди российских спортсменов новые контракты уже на руках у членов сборной России по биатлону – олимпийской чемпионки Ольги Зайцевой, двукратного чемпиона мира Дмитрия Ярошенко и чемпионки мира Екатерины Юревой.

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Будучи производителем лыжной экипировки с 1946 года, компания Odlo, безусловно, много внимания уделила зимней линейке одежды в своей новой коллекции 2008/2009. Новые модели оптимально подходят для занятий лыжными гонками и созданы специально для нужд любителей покататься на лыжах по морозному снегу. Высокая функциональность в сочетании с красивым дизайном делает одежду из новой коллекции невероятно привлекательной. Каждый желающий сможет выбрать для себя вещь, которая будет защищать его от холода, ветра и влаги, ведь коллекция рассчитана и на мужчин, и на женщин, а также есть отдельная коллекция для детей. Нашим юным спортсменам тоже нужен комфорт, они хотят ощущать тепло и, возможно, мечтают когда-либо стать олимпийскими чемпионами. Специальная детская коллекция Odlo поможет им в этом, и дети смогут наслаждаться теми же преимуществами, что и взрослые, а занятия спортом подарят им множество счастливых мгновений в жизни.

Среди «гоночных» новинок стоит отметить новый комбинезон Odlo, в котором уже успел выступить несколько раз на последних этапах Кубка мира в прошлом году легендарный норвежец Уле Эйнар Бьорндален. Этот комбез полностью вывязан без единого шва и сочетает в себе функциональность белья, комфорт, удобство и красоту.

Что же касается новой коллекции функционального белья, то производитель остался верен своим многолетним традициям и в очередной раз воплотил в жизнь девиз «Комфорт всегда». Линейка белья под названием Evolution Light, с которой вы можете ознакомиться на сайте www.odlo.com – это идеальная покупка для тех, кто держит себя в форме и хочет показать красоту своего тела. Функциональность в сочетании с красивым внешним видом, необыкновенно лёгкий вес, очень эластичный материал из высококачественных полиэстровых волокон – всё это делает Evolution Light идеальным выбором, правда, наоборот, для летних тренировок. Именно в этом и заключается находка производителей: бельё практически не чувствуется на коже, облегает тело и выводит влагу наружу, благодаря чему вы ощущаете себя комфортно даже под тёплым солнцем.

Ну, а если погода разыгралась не на шутку, то тогда в дело пойдут топы и бюстгалтеры, которые также представлены в новой коллекции Odlo. Причём последние заняли первое место на «OutDoor Industry Awards-2008» за оптимальную поддержку, превосходную терморегуляцию и максимальную свободу движений, которую они обеспечивают при занятиях спортом. За победу в 27 номинациях боролись 280 продуктов из 25 стран мира, а победителя выбирали по следующим критериям: степень инновации, дизайн, выбор материалов, экологичность, функциональность, необходимость в использовании, безопасность, соответствие современным тенденциям и цена бренда.

В заключение хотелось бы отметить, что новая коллекция одежды Odlo будет доступна в магазинах российских дилеров по следующим адресам:

- Москва, ТД «Лыжный мир», Старопетровский пр-д, д. 7а, стр.4
- Москва, «Ювента-спорт», ул. Максимова, д. 10
- Москва, Proff Style, Сколковское ш., д. 31, ТВК «Спорт Хит», 3 этаж
- Москва ПФК «Виконт» Сигнальный пр-зд, д.3
- Санкт-Петербург, «Спортивная линия», Владимирский пр., д. 6/1
- Санкт-Петербург «Спортивная линия», Выборгское ш., д. 13 (ТЦ «Космополис», 2этаж)
- Санкт-Петербург, «Спортивная линия», Новосибирская ул., д. 2
- Кемерово, Спортивно-экипировочный центр «Сибспорт» пр.Кузнецкий,2
- Мончегорск, «Спорт и Отдых» пр. Металлургов, 31
- Мурманск, «Спорт и Отдых» , ул. Дзержинского, 6
- Н.Новгород, «Поволжье спорт», Казанское ш., д. 10/1
- Новосибирск, ул. Станиславского, д. 8 (магазин «Олимп»)
- Пермь, «Один-спорт», ул. Революции, д. 8
- Петропавловск-Камчатский, м-н «Велоспорт» ул. Чубарова, 16
- Североморск, «Спорт и Отдых» ул. Сафонова, 19, м-н "5М"
- Тверь, ул. Володарского, д. 36/38, (магазин «Спорти»)
- Ханты-Мансийск, ул. Заводская, д. 11а («Мераспорт»)
- Чита, м-н «Мир приключений» ул. Тимирязева, 27

Материал публикуется на правах рекламы





Fischer

Вообще-то такая рубрика («Фотография с историей, или история с фотографией») в своё время была в «Известиях». И нам она очень нравилась. Но, чтобы не повторяться, не заниматься плагиатом, мы не стали в своё время использовать её в журнале в буквальном смысле слова, а придумали для этого жанра (фото + небольшой комментарий) свою рубрику — «Фото из старого альбома». И всё-таки, положив руку на сердце, известинская рубрика лучше, точнее. Поэтому, посоветовавшись, мы решили в дальнейшем использовать всё-таки именно её. В конце концов, мы не претендуем на авторство и честно говорим, что было в данном случае первоисточником.

Мне очень нравится эта фотография. Миша Девятьяров пересекает линию финиша на этапе Кубка мира в Стокгольме в 2007 году самым первым, с большим отрывом, и недоумённо, словно бы недоверчиво, и сам себе удивляясь, прячет лицо в ладони: неужели и вправду победил?

Накатившие сзади на финишную ленточку шведы Эмиль Йонссон (№15) и Матс Ларссон (№1) ликуют из-за того, что смогли обогнать в финишном ускорении норвежца Улу Вигена Хоттестата (№11), занявшего в итоге четвёртое место. Ликуют, радуются... А Девятьяров?

...Мы повстречались с ним в Чусовом, на втором «ОМК-спринте». И я не смог не спросить его о той самой первой для него взрослой победе на международной арене.

— Сезон складывался для меня как-то совсем уж неудачно. На внутрироссийских соревнованиях я, в принципе, утвердился, а на международной арене всё было очень и очень скучно. И вдруг — такое!..

— Это же был год чемпионата мира в Саппоро?

— Да. В Саппоро у меня ничего не получилось, хотя я был в хорошей физической форме. Хотелось себя проявить, но в итоге с лыжами мы там пролетели. А через две недели было первенство мира среди молодёжи, и там тоже ничего не получилось, и вроде бы сезон был уже совершенно потерян, и вообще меня не хотели брать на этот последний этап — я

ведь поехал в Стокгольм за деньги лыжного центра «Истина», за что ему огромное спасибо.

В прологе было очень тяжело, но я почему-то показал десятое время, что было для меня, в принципе, очень неплохо. Мне, правда, в прологе было так тяжело, что я решил: в четвертьфиналы не попал. Но потом, когда сообщили, подумал: значит, поборемясь.

— Как вы построили свою тактику, например, в четвертьфинале?

— Да что говорить о тактике, если она была очень простой: выйти первым и удерживать своё преимущество? Но я эту тактику каждый раз перевыполнял: привозил отрыв метров десять и в четвертьфинале, и в полуфинале. А когда финал пересматривал в за-

писи, то увидел, что в финале отрыв оказался самым большим.

— У вас там на фотографии такое странное лицо...

— Не мог поверить в то, что сделал.

— С кем вы готовились в том сезоне?

— С Николаем Петровичем Лопуховым. Полностью по его плану. Правда, в том сезоне у меня было много проблем со здоровьем. Постоянные бронхиты и с носом проблемы — мне ведь в тот год сделали операцию на перегородке носа. Но она не помогла, а через два месяца мне удалили гланды... В общем, накатило... И тут — такая победа!..

Иван ИСАЕВ,
Чусовой, май 2008 года



А ТЫ ГОТОВ К СЕЗОНУ?

Одежда и термобельё
швейцарской торговой марки ODLO



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

СОКРОВИЩА МОРЕЙ

НА СЛУЖБЕ У СПОРТСМЕНОВ

В погоне за результатом спортсмены зачастую не щадят свой организм, нередко прибегая к помощи фармакологических препаратов. Однако положительный эффект от применения лекарственных средств и стимуляторов быстро проходит, а в организме надолго остаётся шлейф от таблеток и инъекций в виде шлаков и продуктов их переработки.

Как очистить организм и придать ему бодрости и сил? Как снизить вредное воздействие окружающей среды, неправильного питания, тяжёлых физических и психологических нагрузок и других негативных факторов повседневной жизни и оздоровить себя изнутри? В этом вам поможет инновационный продукт для лечебного, диетического и профилактического питания из морских бурых водорослей — новейшая разработка отечественных учёных.

КЛАД ЗДОРОВЬЯ ПОД ТОЛЩЕЙ ВОДЫ

Народы, употреблявшие в пищу большое количество водорослей, с давних пор отличались здоровьем и долголетием. Так, средняя продолжительность жизни в центральной Японии — 81 год, что на 15 лет больше среднего мирового значения. Более того, японцы практически не болеют онкологическими заболеваниями и атеросклерозом, благодаря тому, что водоросли составляют около 25 процентов их рациона питания.

Употребление водорослей значительно снижает уровень заболеваний щитовидной железы, инфекционных и гастроэнтерологических болезней. Водоросли способны нормализовывать артериальное давление, повышать иммунитет, регулировать количество липидов в крови, а также холестерина в плазме. Обладают антиопухолевой активностью, способствуют накоплению в организме калия, железа, кальция, необходимых для лечения сер-

дечно-сосудистых заболеваний, анемии, остеопороза.

Раньше водоросли ели в натуральном виде или после обычной термообработки. Сейчас достижения науки позволяют обрабатывать дары морей таким образом, чтобы сохранить все полезные свойства, зачастую утрачиваемые в ходе варки, жарки или сушки, и повысить их усвояемость организмом.

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Специалисты НПО «Сумма технологий», совместив в месте ламинарию и спирулину, получили препарат с необыкновенно полезными свойствами. Благодаря эксклюзивному способу обработки морских водорослей удалось сохранить все их полезные вещества и в десятки раз повысить усвояемость содержащихся в них витаминов, полисахаридов и микроэлементов.

Не все знают, что те водоросли, которые мы видим на

прилавках продуктовых магазинов, усваиваются организмом всего на 4-6 процентов из-за того, что у человека нет ферментов, способных расщепить клеточную оболочку этих растений. Также многие полезные вещества, которые содержатся в водорослях, разрушаются при температуре более 60-80 градусов. А с помощью метода низкотемпературного щелочного гидролиза, открытого отечественными учёными, клетки водорослей расщепляются и превращаются в густой гель, в результате чего все полезные вещества выплывают наружу и во время приёма геля из морских водорослей внутри быстро впитываются в кровь.

— Сегодня аналогов используемого нами оборудования нигде в мире нет, — рассказывает **Валентина Маслова, кандидат химических наук, старший научный сотрудник биотехнологической лаборатории НПО «Сумма технологий».** — Это запатентованные нами разработки, также как и вся технологическая цепочка производства препарата. Принципиально важно, что, благодаря этим разработкам, мы производим гель на сто процентов натуральный, без каких-либо консервантов, ароматизаторов или красителей, и его усвояемость в десятки раз выше.

— У нас есть собственная биотехнологическая лаборатория, где первичную продукцию, которая получается в ходе гидролиза, можно перерабатывать и получать продукт с заданными свойствами, — рассказывает **Валентина Ивановна.** — Какие-то свойства убирать, какие-то — добавлять. Мы работаем с НАНО-технологиями. Ведь что означает модное сегодня словечко «НАНО»? Это частицы размером 10^{-9} . Если мы имеем дело с такими частицами, то мы занимаемся НАНО-технологиями, а мы даже эти частицы дробим на более мелкие!

СИЛА ПРИРОДЫ — ДЛЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Зачем же водоросли спортсменам?

Водоросли — это сильнейший сорбент, выводящий все шлаки из организма, а в частности нейтрализующий токсическое влияние фармакологичес-

Старший научный сотрудник биотехнологической лаборатории НПО «Сумма технологий» Валентина Маслова демонстрирует водоросли, отмокающие в специальных ваннах перед обработкой.

▲ фото: Андрей Арих

ких препаратов, применяемых в ходе тренировочного и соревновательного процесса.

В ходе переездов происходит переход с одной пищи на другую, к тому же в сочетании со сменой климата и часовых поясов всё это не может не сказаться отрицательно на пищеварении спортсменов. Более того, за время длительных авиаперелётов в организме гибнет до 70 процентов микрофлоры, из-за чего снижается иммунитет, а как следствие — падают результаты. Многие начинают жаловаться на запоры, поносы, боли и дискомфорт в желудке.

— Количество микробных клеток в организме человека равняется двум-трём килограммам, поэтому очень важен баланс микрофлоры, — говорит **научный руководитель НПО «Сумма технологий», профессор, доктор биологических наук, академик РАЕН Алексей Одинец.** — Многие заболевания связаны именно с тем, как эти микроорганизмы реагируют на вмешательство извне. Например, разработчики биологического оружия доказали, что если защитить микрофлору человека, то значительно снизится поражающий эффект от этого вида оружия массового поражения, а внутри геля существует своя микрофлора. Человек, который употребляет водоросли в таком виде, — продолжает Алексей Глебович, — получает более 60 микроэлементов в активной, биогенной форме. Например, человек, принимающий селен в виде селенита натрия, получает сначала микроотравление, а потом, возможно, некоторый положительный эффект. В неорганическом виде большинство микроэлементов — токсичны. В биогенной форме их эффективность и переносимость — намного выше.

Профессор, доктор биологических наук, академик РАЕН Алексей Одинец, один из главных разработчиков геля из водорослей, а также других натуральных препаратов на базе морских растений от НПО «Сумма технологий» за своим рабочим местом.

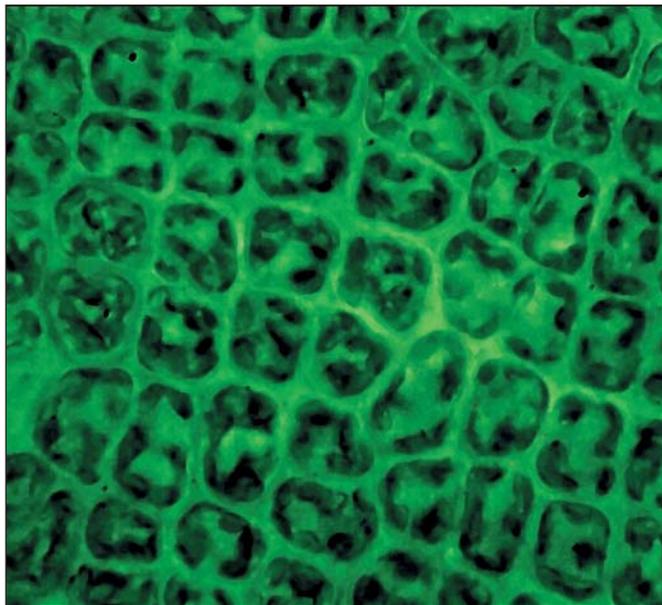
▲ фото: Андрей Арих



Лаборатория оснащена уникальным запатентованным оборудованием, позволяющим использовать НАНО-технологии.

▲ фото: Андрей Арих





Вид водорослей под микроскопом с 2000-кратным увеличением во время их поступления на производство.

← фото: НПО «Сумма технологий»

Если микрофлора нарушена, то вегетативная нервная система реагирует на этот дисбаланс, идентифицирует потенциальную опасность и даёт сигналы в подсознание, которые проявляются в виде дискомфорта, беспокойства и т.д. Употребление геля из бурых водорослей нормализует состояние микрофлоры в организме: «плохая» микрофлора вытесняется полезной микрофлорой. Это положительно сказывается на общем состоянии организма.

Ещё более чувствительно, по словам Алексея Одинца, полезное воздействие геля из бурых водорослей на пищеварение. Статистика говорит, что более половины населения России страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кишечник должен пропускать только расщеплённые, «короткие» молекулы. Если идёт воспалительный процесс, то барьерная функция нарушается, и её недоработки берёт на себя иммунная система, в результате чего идёт снижение иммунитета. Важнейшая функция организма — самозащита от бактерий, вирусов, грибов и других «террористов» — нарушается, и возникает риск заболеваний. Когда спортсмен находится на пике спортивной формы, его организм ещё более подвержен инфекционному заражению. При употреблении геля иммунитет повышается, воспалительные процессы исчезают.

Всё дело в том, что в состав ламинарии, основной составляющей геля, входит уникальная по своим свойствам альгиновая кислота. Она способна подавлять болезнетворные бактерии, вирусы, грибы рода кандиды, которые в избытке населяют микрофлору кишечника, страдающего дисбактериозом. Также

И, наконец, вот что становится с исходным сырьём по окончании обработки: клетки водорослей распадаются, выплёскивая наружу все полезные вещества, сами морские растения принимают форму геля, который впоследствии и употребляется в пищу. Именно в таком виде водоросли попадают на стол к конечному потребителю: без единой добавки, красителя или ароматизатора.

← фото: НПО «Сумма технологий»

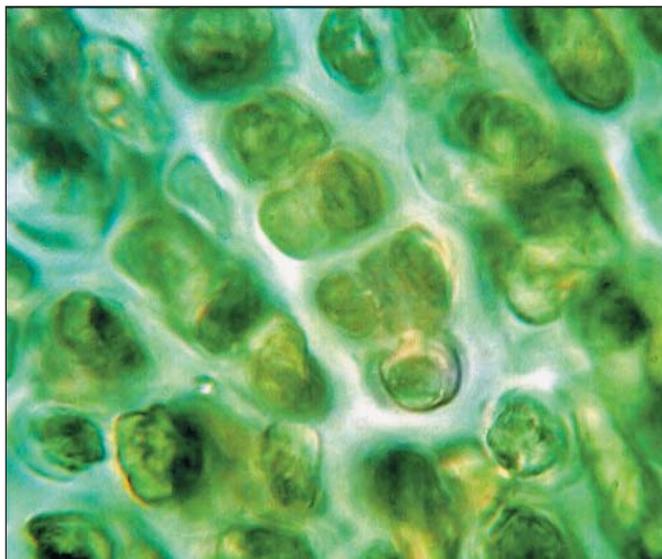
научно доказана способность альгиновой кислоты при попадании в желудок заживлять пораженные поверхности слизистой оболочки желудка и кишечника, то есть процесс выздоровления страдающих от язвы желудка и гастрита происходит гораздо быстрее. Альгинаты легко связывают тяжёлые металлы, токсические и радиоактивные вещества, после чего свободно выводят их из организма. Что важно — без нарушения кальциевого обмена.

И, наконец, ламинарию не зря называют кишечной «щёткой». Обладая выраженным слабительным эффектом, она осуществляет мягкую стимуляцию перистальтических движений кишечника, в результате чего восстанавливается правильный ритм пищеварения, и устраняются застойные явления в кишечнике.

Спортсменам важно знать, что водоросли — мощный антиоксидант. В процессе физических нагрузок в организме образуется в сотни раз больше свободных радикалов, чем в спокойном состоянии. Этих «паразитов» необходимо обезвреживать во избежание разрушения здоровых клеток, с чем прекрасно справляются содержащиеся в водорослях витамины А, С и Е. Кстати, научно доказано, что употребление этих витаминов-антиоксидантов в синтетическом виде, как, впрочем, и всех остальных таблетированных витаминов, сокращает продолжительность жизни.

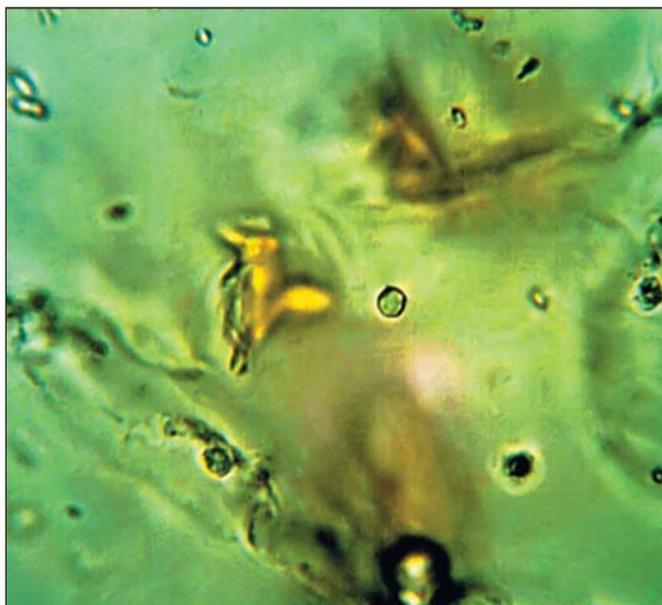
Следующая причина целесообразности применения водорослей в ходе тренировочного процесса — невероятно большое количество витаминов, полисахаридов, макро- и микроэлементов, содержащихся в одной столовой ложке геля, чем не может похвастать ни одна таблетка, причём именно в том количестве, в котором это необходимо организму. Особенно много в водорослях йода, столь нужного для здоровья человека.

В общей сложности проблема недостатка йода волнует около 200 стран мира, дефицит йода в организме человека испытывают около 1,5 млрд. жителей планеты. Йододефицит получил название «скрытый голод». Самыми «безобидными» его признаками являются ослабленный иммунитет, вялость, быстрая



Это вид водорослей под микроскопом с 2000-кратным увеличением во время стадии щелочного гидролиза. На изображении видно, как оболочки клеток начинают вскрываться и выпускать наружу полезные вещества.

▲ фото: НПО «Сумма технологий»



утомляемость, подавленное настроение, сонливость, ухудшение памяти и внимания, снижение интеллектуальных способностей, безучастность к окружающему миру, возникновение отеков вокруг глаз, а позднее — по всему телу. Морепродукты — доступный источник йода природного происхождения!

Вообще по результатам клинико-биохимических исследований НИИ питания РАМН более 50 процентов населения России испытывают дефицит каротина, 80-90 процентов — витамина С, 40-80 процентов — витаминов группы В и фолиевой кислоты. Выявленный дефицит затрагивает не один витамин, а имеет характер полигиповитаминоза, причём не только зимой и весной, но и в летне-осенний период. В большинстве регионов поливитаминовый дефицит сочетается с недостатком микро- и макроэлементов: кальция, йода, железа, магния, фтора и др. Все эти полезные вещества содержатся в лечебном питании, которое производит НПО «Сумма технологий».

Некоторые витамины и микроэлементы, входящие в состав ламинарии, оказывают положительное воздействие и на сердце — главный «мотор» спортсмена, в особенности — лыжника. Сердечно-сосудистой системе, постоянно испытывающей большие нагрузки, нужны витамины и микроэлементы с антиоксидантным эффектом. Ламинария способна не просто устранить проблему дефицита этих важных элементов, но и решить другие проблемы: полисахариды фукоидан и ламинарин блокируют и приостанавливают избыточный рост гладкомышечных клеток в стенке сосудов, что очень важно для предотвращения развития атеросклеротических бляшек, а биофлавоноиды укрепляют стенки сосудов и поддерживают сердечную мышцу в здоровом состоянии.

— Эффект от применения нашего препарата был проверен на многих лидирующих лыжниках страны, и положительные результаты не заставили себя долго ждать, — говорит профессор Одиноц. — Также мы снабжали нашим гелем из водорослей сборную России по подводному многоборью, которая выиграла Кубок мира. Иностранцы долго не могли понять, в



▲ Рекламная листовка НПО «Сумма технологий», повествующая об открытии российских учёных. Несмотря на скупого, на первый взгляд, информацию о продукте, знающим людям эти слова говорят о многом... Перед вами уникальный продукт, обладающий превосходными лечебными и профилактическими свойствами.

чём же секрет отличных результатов наших спортсменов, постоянно проверяя кровь россиян на допинг. Мы разделили спортсменов на две группы, и у тех ребят, которые применяли гель из водорослей, спортивный рост достиг ошеломляющих показателей, тогда как остальные оставались на прежнем уровне!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

— Подводя черту, хотелось бы отметить, что гель из морских водорослей — это прежде всего профилактическое средство, — говорит директор по развитию НПО «Сумма технологий», мастер спорта по лыжным гонкам Андрей Вышковский, — поэтому он рекомендован для применения спортсменам. Но лечебные свойства геля оказались настолько удивительными, что его стали использовать при очень серьёзных заболеваниях, и за эти поистине удивительные качества он много раз был отмечен на выставках и форумах престижными наградами. Наш препарат рекомендован к питанию Всероссийским научно-исследовательским центром восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, а также одобрен НИИ питания РАМН.

Андрей АРИХ

Материал публикуется на правах рекламы

Андрей НУТРИХИН,
мастер спорта международного класса,
многократный чемпион России:

— После того, как я выпил несколько банок геля, два факта проявились налицо. Очень продолжительное время я не мог есть мёд, так как после каждого его приёма ощущал сильный дискомфорт и жжение в желудке. После курса водорослей этот дискомфорт пропал, и я начал постоянно употреблять мёд в пищу. Произошло это довольно спонтанно: сначала я не ощущал никакого эффекта, но потом вдруг решил добавить мёд в чай, так как под рукой не было сахара, и заметил, что мой желудок начал нормально его переносить. Также от нехватки витаминов весной и осенью у меня шелушилась кожа на руках, но когда я начал втирать гель из водорослей в кожу и применять его внутрь, всё прошло. За время приёма водорослей у меня также улучшилось пищеварение. Одним словом, я пока доволен результатом.

Елена БУРУХИНА,
мастер спорта международного класса,
серебряный призёр чемпионата мира:

— Во время приёма водорослей у меня стало лучше внутреннее состояние, пищеварение, даже настроение как-то улучшилось. Я маме также дала попробовать, и она осталась довольна. У неё были проблемы с желудком, и она сказала, что после курса водорослей ей стало лучше. Я применяла их зимой, так как летом, я думаю, для спортсменов это довольно проблематично, потому что надо соблюдать особые условия хранения. Именно поэтому я не всегда беру водоросли с собой. Чаще всего употребляю их дома. Думаю, что это хорошее подспорье витаминным комплексам, так как в водорослях много витаминов, минералов и полезных веществ. К тому же, в отличие от таблеток, всё натуральное.

Валерий РОДОХЛЕБОВ,
мастер спорта международного класса,
многократный чемпион России:

— Я пропил уже два-три курса водорослей и могу сказать, что во время их приёма появляется какая-то лёгкость, нормализуется пищеварение, чувствуется внутренняя энергия. Иногда появляются проблемы с пищеварением, как и у многих, из-за нынешней пищи и тяжёлого распорядка дня, но стоит попить водоросли несколько дней, и всё быстро нормализуется.

У меня с весом всегда были проблемы, особенно во время спортивной карьеры, да и сейчас я стараюсь следить за этим, так вот я заметил, что и с этой точки зрения есть небольшой положительный эффект. Наверное, за счёт нормализации обмена веществ...



ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЁР

ИЗ АВТОМОБИЛЬНЫХ АМОРТИЗАТОРОВ



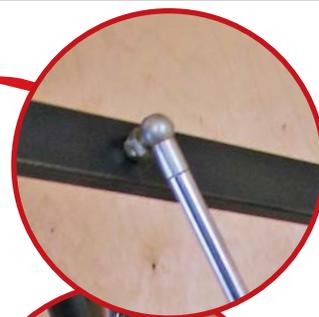
Автор изобретения Владлен Ершов во время тренировки на своём тренажёре. Конструкция на первый взгляд выглядит довольно простой: две металлические балки, между ними амортизатор, а на конце рычага — лыжная ручка с темляком. Почему бы и вам не попробовать?

▲ фото. из личного архива

Чем занимаются лыжники летом? У обычного человека, вспоминающего о зарядке разве что в понедельник, после бурных выходных, вопрос о лыжниках летом вызывает массу сальных шуток. Не будем принимать во внимание людей в возрасте с их воспоминаниями о лыжах как о походе на Голгофу. Ни для кого не секрет, что климат в средней полосе последнее время пошёл странный: зима короткая с частыми оттепелями, снежный покров незначительный — в общем, сезон полноценных лыж становится всё короче и короче. Как же в таких условиях подойти к соревнованиям в форме?

Профи сразу оставим в покое — у них свои методики, а у любителей, разрывающихся меж-

ду семьёй и работой — свои. Бег не вызывает никаких сомнений, поэтому на этом даже не будем останавливаться, но бег — не лыжи — мышцы плечевого пояса нагружаются не так, как зимой. Вариантов, известных мне для того, чтобы задействовать эту группу мышц в тренировочном процессе, четыре: лыжероллеры, имитация, «резина» и профессиональный лыжный тренажёр. Название «лыжероллеры» говорит само за себя — ни убавить, ни прибавить. Это идеальный вариант тренировки летом, но есть маленькое «но»: живём мы не в Финляндии, а в России — на машине ездить и то страшно, не говоря уже о том, чтобы найти безопасный кусок



ровного асфальта для тренировки. Имитация в отсутствие лыжероллерных трасс, на мой взгляд, становится одним из основных методов тренировки. Тренажёры, самый простой и доступный из которых, безусловно, резина — ещё один из методов поддержания физической формы. Особенность заключается в том, что резину мы тянем на себя, и усилие возрастает по мере натяжения, то есть совсем наоборот, нежели при отталкивании на лыжах. Профессиональные лыжные тренажёры лишены подобного недостатка, но вот цена «кусаётся», да и появились они в свободной продаже совсем недавно.

Как раз безуспешные попытки купить тренажёр плюс немалая его цена заставили автора задуматься о том, можно ли заполнить нишу между дешёвой резиной и дорогим лыжным станком. Так как я работаю в автоса-

лоне, и мне часто приходится сталкиваться с разными марками автомобилей и запчастями для них, у меня внезапно родилась идея использовать гидроцилиндры от багажника ВАЗ 2108 для создания собственного дешёвого лыжного тренажёра.

Тренажёр выглядит следующим образом... К стене крепится основание, представляющее собой два уголка 25x25x4 мм длиной 800 мм, сваренных таким образом, чтобы между ними поместился рычаг длиной 980 мм с приваренным подшипником и двумя втулками. Рычаг — профильная труба 30x15x1.5 мм — с одной стороны зажимается болтом, к другой привариваются карабины, на которые подвешиваются ручки от лыжных палок. Между основанием и рычагом крепится «амортизатор»: к нижней части основания жёстко, а к рычагу — с возможностью менять точку крепления, тем самым меняя момент начального усилия на сжатие.

Основное преимущество тренажёра, на мой взгляд, заключается в том, что с помощью амортизаторов можно симметрировать достоверный лыжный толчок, к тому же амортизатор сам возвращается в исходное положение. Усилие, которое необходимо приложить для одного толчка, похоже на усилие при тренировке с двумя тройными резинами, сложенными вместе. Минусов, к сожалению, больше, чем плюсов: это и ненадёжность амортизаторов, и их перегрев при длительной работе и т.д., но зато каждый желающий может сделать подобный станок в домашних условиях при наличии необходимой технической базы. Мой самодельный лыжный тренажёр находится на даче, и я тренируюсь на нём 3–4 раза в неделю в зависимости от того, сколько раз бываю за городом.

Владлен ЕРШОВ



КАРЛ КУФНЕР,
ДИРЕКТОР ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРОДАЖАМ НЕМЕЦКОЙ КОМПАНИИ HOLMENKOL:

НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИЗ ГЕРМАНИИ «NANO-CFC»

— Карл, с того момента как HOLMENKOL начал свою работу в России, прошло немногим более одного года. Что удалось воплотить из задуманного?

— Произошло очень многое! Наши продукты популярны среди атлетов и сервисменов в Центральной Европе на протяжении многих лет. Поэтому первоначальной нашей целью была популяризация Holmenkol среди российских спортсменов. Для достижения этого мы работаем с двумя очень сильными партнерами. Благодаря ЭКИП-ЦЕНТРУ и ЮВЕНТА-СПОРТ уже во многих городах России стало возможным приобретение наших продуктов. Очень важным является то, что в салонах-магазинах этих компаний всегда предоставляется подробное консультирование клиентов по использованию нашей смазки.

— Какой личный опыт вы приобрели в России в прошлом году и что вы думаете о российском лыжном спорте?

— В прошлом сезоне я совершил очень много поездок по России. Я видел различные соревнования в Мурманске, Тюмени, Сыктывкаре, Рыбинске, провел много бесед и приобрел неоценимый опыт. Страсть и любовь к лыжному спорту в России все также глубоко захватывает меня, как и в первые дни работы в вашей стране. Это несравнимо ни с чем в мире. Было бы замечательно, если бы мы в Германии имели тоже такое страстное увлечение лыжными гонками. Поэтому для меня каждое отдельное спортивное мероприятие в России — это незабываемое событие. Успешное продвижение бренда Holmenkol укрепило во мне желание и дальше работать на вашем рынке.

— Какие успехи были достигнуты в прошедшем сезоне?

— Успехи прошлого сезона, прежде всего, связаны с презентацией наших новых порошков на основе NANO-CFC технологии, над которой мы работали более трёх лет. Это настоящая революция в лыжном мире. Интересно то, что эта история успеха началась именно в России, когда норвежская команда, чьим официальным партнером по лыжной смазке являлись мы, в двух гонках этапа Кубка мира в Рыбинске добились большого успеха на порошках и парафинах Holmenkol. Они завоевали 5 медалей за несколько дней соревнований. Наша сервисная команда наблюдала одну победу за другой на этапах Кубка мира при использовании NANO-CFC порошков. Победа «Клуба Рочевых» в командном спринте в Сыктывкаре и места на подиуме в Мурманске были замечательным окончанием первого сезона с NANO-CFC порошками в России.

— Это звучит многообещающе, как вы пришли к новой NANO-CFC технологии?

— Как вы знаете, в 80-е годы произошла большая революция на рынке лыжных мазей: стал использоваться фтор. 20 лет этот материал определял суть совершенствования смазки. За последние годы технологический прогресс продвинул лыжную индустрию далеко вперед, но для лыжных мазей интересным сырьем был только фтор. С его использованием стал возможен только незначительный прогресс. После более чем двадцатилетней работы наступил предел и едва ли возможно какое-либо движение вперед. Поэтому мы решили пойти по новому пути.

— Какой секрет кроется за этими новыми NANO-CFC порошками и что в этом особенного? Почему эти мази должны быть быстрее и лучше, чем традиционные мази?

— Во многих публикациях вы читали: значительного прогресса можно добиться только за счет изысканий в области химии. Поэтому мы, объединив наших ученых и партнеров из национальных команд, начали новую разработку, результатом чего является NANO-CFC технология. Её особенность заключается в том, что мы с помощью нанотехнологий изменили свойства самих частиц фтора. Фтор является только лишь ядром, а оболочки мы создали для различного состояния снега. Для этого совместно с национальными немецкими университетами и институтами мы тщательно изучили свойства снега во многих точках мира.

Благодаря накопленному опыту и знаниям мы изменили свойства поверхности частицы физическим путем. Там, где химический путь спустя 20 лет исчерпал себя, мы можем таким образом продолжать приспосабливать лыжную смазку к различным погодным условиям. Это делает NANO-CFC порошки такими быстрыми. Существуют различные NANO продукты для горных лыж и для лыжных гонок. Это сделано для получения наилучших результатов, компромиссы для нас неприемлемы.

Использование этой технологии при изготовлении порошков было, несомненно, лишь началом. Дальнейшее продвижение с NANO-CFC технологией — это необратимый процесс. Holmenkol тесно сотрудничает с национальными командами, чьими официальными партнерами мы являемся: Германия, Россия, Норвегия, Швейцария, США, Канада, Австрия. Особенно меня радует то, что суперзвезды лыжного спорта становятся партнерами нашей фирмы.

Михаил Ботвинов, Оддвар Бро, Яри Изометса и многие другие со своими колоссальными знаниями и опытом уже очень многое сделали для HOLMENKOL...

— Какие планы у фирмы HOLMENKOL в России на следующий сезон?

— Разумеется, мы будем дальше заниматься продвижением Holmenkol в России. С нашими партнерами, в частности с компанией ЭКИП-ЦЕНТР, мы будем проводить многочисленные семинары и консультации во время проведения соревнований. Технология NANO-CFC уже начала свой успешный путь по свету. Я уверен, что победы на этапах Кубка мира и в национальных чемпионатах этой зимой будут продолжаться и в России. Вся гамма продукции Holmenkol и профессиональную консультацию вы можете получить в компании ООО «Лыжный экипировочный центр» по адресу: Москва, ул. 8-я Текстильщиков, д.13, корп.2; телефон (495) 178-72-74, www.ekip-center.ru.

беседовал менеджер Экип-Центра
Брынцева Ольга Ильинична



Сделано в Германии.

www.holmenkol.com

МОСКВА: магазин «Экип-Центр», 8-я улица Текстильщиков д.13, корп.2, (495) 178-72-74; магазин «Ювента-Спорт», ул. Максимова д.10, (499) 196-3127.
ТЮМЕНЬ: магазин «Экип-Центр», 625023, ул. Республики 171, корп.2, (3452) 49-41-41. **ПЕРМЬ:** магазин «Ювента-Спорт», ул. Орджоникидзе д.14, (342) 257 09 45. **ТУЛА:** магазин «Экип-Центр», Красноармейский пр-т д.1, (4872) 26-09-76. **ЕКАТЕРИНБУРГ:** магазин «Ювента-Спорт», ул. Куйбышева д. 175, (343) 261 37 46.



АЛЕКСЕЙ ПРОКУРОРОВ:

РЕПОРТАЖ ОТ КРАЯ НЕБА

Десять лет назад, весной 1998 года после Олимпиады в Нагано, олимпийские чемпионы Алексей Прокуроров и Вегард Ульванг совершили лыжный переход по Чукотке в полностью автономном режиме. Спустя десятилетие друзья решили вновь встретиться, чтобы повторить свой поход и посмотреть, как изменилась жизнь на Чукотке за эти годы. О том, как это было, рассказывает Алексей Прокуроров.





Организационная работа вся проведена. Уже вылетаем в Анадырь из московского аэропорта Домодедово. Вегард с друзьями прилетели из Осло. Один из них был наш старый товарищ Стейн Асхен, с которым мы уже путешествовали по Чукотке, а второй — новичок нашей компании Тронд Люккен, также хорошо подготовленный и большой любитель путешествий.

В Анадыре организацией нашей экспедиции занималось туристическое агентство «Нортоко». Глава агентства Ида Ручина — сестра Романа Абрамовича, только не родная, а двоюродная. Так как сам Абрамович — сирота, то родители Иды взяли его к себе на воспитание. Когда же Абрамович стал губернатором Чукотки, то она стала помогать ему, продвигая ряд проектов в Анадыре и по всему региону. Она и обеспечила нам поддержку экспедиции на Чукотке.

После прилета в Анадырь нам еще предстояло перебраться в Бухту Провидения на самолете. Там надо было пересесть на вертолет и уже лететь на побережье океана, откуда нам и предстояло стартовать на лыжах. До самолета в Провидения было еще два дня, поэтому местные лыжники привезли нас в свой лыжный клуб на горе недалеко от Анадыря. На этой горе стоят бывшие военные объекты, всё нерабочее уже, и один из вагончиков базы арендует лыжный клуб. Правда, трассы как таковой там и нет. Катаются

там, где захотят, там ведь очень сильные ветра, и любой след мигом заметается. Есть также горнолыжный склон с бугельным подъемником.

И я, и норвежцы поразились ухоженности главного города Чукотки. Все дома красивые, современные, отремонтированные. Дороги просто идеальные, асфальт клался по современной высокой технологии, разработанной специально для северных районов, поэтому покрытие ровное и без трещин. Стены домов украшены изображениями на чукотские национальные мотивы. Люди живут цивилизованной жизнью, ходят автобусы, хоть город-то и небольшой. Причем, когда мы занимались организацией похода, Вегард спрашивал у меня, есть ли смысл брать какие-нибудь продукты с собой, но я уверил его, что в Анадыре можно будет купить все без проблем. Поэтому мы взяли минимум: сублиммированные продукты, концентраты. А все остальное купили уже на Чукотке, и норвежцы поразились тому изобилию, которое они обнаружили в местном супермаркете. Такого, по их словам, не было даже в их норвежских поселках.

Также, пока мы были в городе, мы посетили местную радиостанцию «Радио-Пурга». Там мы с Вегардом выступали в прямом эфире.

До Бухты Провидения мы добрались без приключений и уже там сели на вертолет. Это местные линии, вертолеты летают там один раз в две недели, а билеты на них продаются по льготным ценам. Стоимость билета всего 500 рублей, а вот если арендовать вертолет самостоятельно, то цена будет 100.000 рублей в час. Так что мы очень удачно подстроились под регулярные рейсы. Летают в основном дети, роженицы, молодые мамы, люди, нуждающиеся в медицинской помощи. Мы по-простому покидали багаж в середину салона вертолета, а сами сели по краям. Приземлились мы в поселке Нешкан, месте, откуда мы и собирались начать наш переход. В поселке дома как старые, так и построенные уже при Абрамовиче с применением современных технологий.

Чукотские дети с удовольствием общались со знаменитыми лыжниками.

← фото. Алексей Прокуроров





Так выглядит чукотский поселок с высоты птичьего полета — кучка домиков, затерянная в бескрайних снежных просторах.

▲ фото: Вегард Ульванг

У нас с собой была карта, компас, навигатор, и мы должны были пройти маршрут, останавливаясь в деревнях по побережью океана. О местах ночевки мы обычно договаривались с администрацией поселков, которая была в курсе того, что мы должны прийти. В Нешкане нас разместили в обычной школе. Ночью ведь занятий нет, классы пустые, поэтому мы и разместились в одном из них. Директор школы накормила нас в столовой, а на следующий день мы провели встречу со

Глядя на эти дома, восхищаешься красотой здешних женщин и яркими красками тундры ранней осенью. Но обратите внимание: даже многоэтажные дома стоят не на фундаменте, а на сваях — город расположен в зоне вечной мерзлоты.

► фото: Алексей Прокуроров





«Настоящий чукотский завтрак в тундре. Сухое дерево быстро загорелось, на нарты привесли корягу, на которую зацепили чайник. Заодно удалось погреться».
▲ фото: Алексей Прокуроров

мы сделали в заброшенном домике на берегу океана. Он специально предусмотрен для вынужденной ночевки путников. Припай был еще у берега, поэтому торосы были видны лишь вдалеке. Еще по дороге мы встретили чукчу, едущего нам навстречу из Нурмена в Нешкан. Он vez своей сестре нерпу в подмогу, для хозяйственных целей. Охота на нерпу уже началась, появились первые польны, и местные уже начали её стрелять. Мы немного поговорили с ним и отправились дальше. Основным отличием от первого похода было то, что тогда мы все свои вещи тащили на себе, на санях или в рюкзаках за плечами, а сейчас у нас была собачья упряжка. В палатках мы ночевали только три ночи, на длинных перегонах между де-

школьниками. В нешканской школе около 150 учеников, и если учителя знали, что мы известные в прошлом спортсмены, то с детьми мы знакомились по ходу дела. Но все были довольны, улыбались, задавали много вопросов, то есть

встреча прошла очень живо и с огромным интересом.

С собой в тундру нам надо было взять канистру бензина, чтобы готовить пищу на примусах, поэтому мы посетили и местную электростанцию, где пополнили

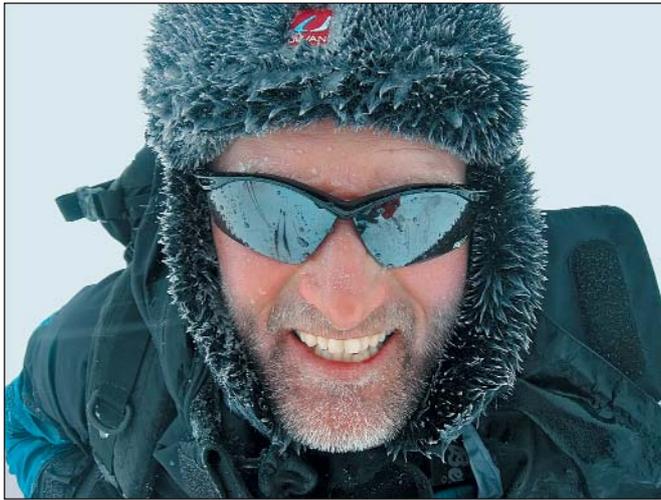
свои топливные запасы. Еще из снаряжения у нас были палатка, спальные мешки, сани, запряженные в собачью упряжку.

Первый переход был у нас довольно длинный — 55 километров. Первый привал на маршруте

Внутренний вертолетный рейс очень помог. Зафрахтовать вертолет самостоятельно стоит огромных денег. На снимке — олимпийский чемпион Вегард Ульванг в салоне в окружении коренных жителей полуострова.

▼ фото: Алексей Прокуроров





Вегард Ульванг улыбается даже во время снежной бури. Еще бы! Ведь на нем шапка Ulvang.

▲ фото: из архива Вегарда Ульванга



Реклама продолжается! Перед катанием на лыжах Вегард выдал одному из наших проводников фирменные носки.

▲ фото: Алексей Прокуроров



На подъеме чукчи вспотели, но просушить их одежду не составило труда — это целлюлозный костюм из шкур, который одевается прямо на голое тело.

▲ фото: из архива Алексея Прокуророва

ревнями, а так старались ночевать в поселках.

Первую ночевку мы провели в строительном бараке. Точнее, раньше это была школа, но теперь эти самые строители построили новую школу, а старую получили в пользование для своих нужд. Для сна у них были обычные нары. Один из строителей с прошлого лета остался что-то охранять, и с ним жил его компаньон. Туда и отправил нас ночевать глава местной администрации. Оказалось, что парень сам из Иванова, зовут его Алексей. Он сразу же натопил пожарче печь, накормил нас горячими блинчиками, напоил чаем, да к тому же еще и повеселил нас, исполнив под гитарный аккомпанемент песни собственного сочинения, в том числе про Чукотку. Вегард в этот день немного простудился и уснул прямо в одежде.

В этой деревне, которая называлась Энурмино, мы осмотрели новую больницу. Она современная, но внутри пока не оборудована. Построена, как я уже говорил, и школа, туда мы тоже зашли. Однако она тоже еще не работает. В июне собирались строительство продолжить, и одной из задач Алексея было топить котельную для поддержания тепла в помещениях новостроек. Отмечу, что дома на мерзлоте строят без фундамента, а, как говорят на Чукотке, «на домкратах», то есть на железных опорах, соединенных между собой. И когда грунт начинает вести, можно эти соединения подтягивать, расширять, опускать, поднимать, то есть подгонять под грунт.

Водопровода тоже в деревнях нет. Его хотят сделать только для школы и больницы, поэтому на улицах можно увидеть большие куски льда. В каждой деревне есть человек, который ездит на упряжке на ближайшее пресное озеро, колет там лёд и развозит его к каждому дому. Для этого перед каждым домом есть столик или лавочка. Люди уже сами заносят этот лёд домой, там он тает, и получается вода. Эту воду они и пьют.

Встретил в этой деревне одного человека, который помнит меня с прошлого перехода, у него уже появились внуки. И еще одна девчонка меня вспомнила. Мы тогда останавливались в Доме культуры, а она училась в школе и с любопытством пришла





посмотреть на новых людей. Мы целый час с ней болтали, у неё уже трое детей. То есть встретил я здесь и старых знакомых.

В этой деревне мы незапланированно провели лишний день из-за непогоды. Был сильный шторм, ураганный ветер, и идти

было нельзя. Пришлось там заночевать. В этой деревне была раньше пограничная часть, от которой осталась сейчас только вы-

Проводники готовятся к ночевке в тундре. Утром перед нами предстала просто невероятная картина.

▲ фото: Алексей Прокуроров



«Проснувшись с утра, мы увидели картину: наши сопровождающие спят на нартах немного занесенные снегом, рядом в сугробах свернулись собаки. То есть чукчи — настоящие привычные охотники, для которых ничего страшного — провести ночь под звездами».

► фото: Вегард Ульванг

шка. Должно быть, раньше стоял тут пограничник с биноклем и зорко глядел на море. Еще в поселении есть почта, дизельная электростанция, дома связаны между собой телефонной сетью, есть возможность и позвонить в любую точку России и мира. В каждой школе есть Интернет, поэтому норвежцы при каждом удобном случае лезли во всемирную паутину проверить почту, почитать новости на своих сайтах, посмотреть прогноз погоды.

Сначала, когда мы шли, еще не было полыней. Но во время урагана ветер дул в сторону моря, поэтому появилась открытая вода — стало возможно ловить рыбу, охотиться на нерпу. Одно из наших сопровождающих звали Виктор Тынчевын. Сейчас он живет в Нешкане, а его мать — как раз в этой деревне. Так он особо часто не ходит в гости к семье, но тут, воспользовавшись случаем, мать навестил. Вообще же нас сопровождали трое местных: два брата Тынчевына (второго, кажется, зовут Анатолий) и еще один их родственник.

На следующее утро распогодилось, и мы погрузили наш багаж на нарты и отправились в путь. По дороге сделали небольшой привал. Довольно скоро после деревни нам пришлось преодолеть небольшой перевал, собаки устали, поэтому и отдых был нам необходим. На всякий случай мы взяли с собой и ружье — говорят, что на Чукотке в это время можно с большой вероятностью встретить медведя. Часть пути мы шли по берегу, но, когда он стал совсем крутым, мы спустились на лед и пошли по морю. Этот отрезок пути мы прошли очень быстро. Кстати, именно тут мы увидели следы белого медведя, который, видимо, довольно недавно здесь проходил. Ведь был сильный ветер, и все давнишние следы просто замело бы. Но

Запас мяса хранится зимой в обычных сараях. Морозы на Чукотке настолько сильные, что потребность в холодильниках просто-напросто отсутствует.

► фото: Вегард Ульванг



самого медведя мы не видели, только следы.

Дойдя до впадающей в океан реки, мы должны были пойти по ней вверх, в тундру. Но зрелище, представшее перед нами, заставило нас остановиться. В самом устье реки было огромное пространство, усеянное тушами мертвых моржей. Их, наверное, было больше сотни. Чукчи-охотники рассказывают, что осенью прошлого года наша дальняя авиация возобновила патрулирование границы (видимо, керосин появился). А моржи в это время кишат на лежбищах, осенью они как раз идут с севера на юг через эти места. Видимо, самолеты летели очень низко, стоял жуткий рёв, поэтому моржи в испуге стали метаться и подавили друг друга. Охотники отсылали туши на экспертизу, боялись, что у животных случилась эпидемия какой-то болезни, но оказалось, что они погибали именно от внешних повреждений — у них переломаны кости, сдавлены внутренние органы. То есть просто подавили друг друга. И дальше мы встречали туши вдоль всего побережья — 180 километров до самого Уэлена. Но основные места лежбищ

Ещё одна особенность местного быта: этот лёд, привезенный с ближайшего пресного озера, расколют, занесут в дом и так пополнят запас питьевой воды.

► фото: Вегард Ульванг

Дома на мерзлоте строят без фундамента, как говорят на Чукотке, «на домкратах», то есть на железных опорах, соединенных между собой. И когда грунт начинает вестить, можно эти соединения подтягивать, расширять, опускать, поднимать, то есть подгонять под грунт, чтобы дом не вело.

▼ фото: Алексей Прокуроров





местных охотников все-таки обя-
зали очистить и оттащить тела
животных в тундру, потому что,
когда сойдет снег, и начнется теп-
ло, это все начнет гнить. Так что в
следующую миграцию моржи
могут не остановиться на этом

Чукотское кладбище.
Северяне хоронят своих
покойников в вечной мерзлоте.

▼ фото: Алексей Прокуроров

лежбище, которое они до этого
использовали столетиями. А для
коренного населения, каждая де-
ревня которого была построена
именно под лежбище, это тоже
может обернуться непоправимым
уроном. Лежбище моржей — это
центр промысла, хотя охотятся
там только в самый голодный год,
когда совсем ничего невозможно
добыть в других местах. И то —
охотятся на животных без ружья,

а бьют их острой, чтобы не бы-
ло шума. Тут то же самое — если
выстрелишь, то животные начнут
бросаться и подавят друг друга.
А если все нормально, то охота
идет на подходах к лежбищу, где
можно стрелять.

В конце этого дня мы остано-
вились на нашу первую ночевку в
тундре. Выбрали место потише,
где торчали какие-то кустики, по-
ставили палатку. Готовились к

Улица Советская, дом 39.
Отголоски советских времен, как
раскатистое эхо, ещё слышны
по всему полуострову.

▲ фото: Алексей Прокуроров

ночлегу и наши сопровождаю-
щие, которые спали прямо на
нартах под открытым небом, за-
кутавшись в шкуры. Для собак мы
специально тащили с собой мясо,
которое один из провожатых раз





Главное богатство чукчи — его собачья упряжка. Американский писатель Джек Лондон в своих рассказах о Севере часто называет ездовых собак волками. Глядя на эту фотографию, становится понятно, почему.

▲ фото: Вегард Ульванг

дойти до начала следующего участка пути по руслу маленькой речки. Но нам немного не повезло: с осени погода была такая, что резкие похолодания перемежались с резкими потеплениями, поэтому

в день вечером рубил и раскидал мохнатым работягам.

Мы шли по маршруту, проложенному по карте, и должны были

Тела моржей, передавивших друг друга в панике из-за шума самолётов дальней авиации, можно встретить по всему побережью.

► фото: из архива Алексея Прокуророва





Норвежский олимпийщик Вегард Ульванг и «хозяин Чукотки» Роман Абрамович. Сестра Романа Ида встречала спортсменов в Анадыре и занималась организацией их путешествия.

◀ фото: из архива Вегарда Ульванга

торосы заполнили все русло этого ручья. Собаки тут пройти уже не могли. Поэтому нам пришлось обходить это русло по сопкам. Постоянные подъемы и спуски не добавляли нашему путешествию скорости, приходилось также дополнительно ориентироваться по карте. На одном из привалов в

этот день Тыначевын попросил нас дать ему лыжи, чтобы он попробовал на них прокатиться. Он учился кататься еще на школьных уроках физкультуры. Так что мы дали ему ботинки, Вегард выдал свои фирменные носки. Импровизированный пробег принес нашему гиду много радости.

Эту ночь мы тоже провели в палатке. Проснувшись с утра, мы увидели картину: наши сопровождающие спят на нартах немного занесенные снегом, рядом в сугробах свернулись собаки. То есть они — настоящие привыкшие охотники, для которых ничего страшного — провести ночь под звездами. Это утро также запомнилось тем, что мы развели костер. Обычно-то мы готовили завтрак на примусах, но в этом месте Анатолий, работавший раньше оленеводом, нашел запас дров. Оказывается, ночью, когда мы уже легли спать, он сходил на свое прежнее становище, находившееся неподалеку, и принес поленьев для костра. Так что завтрак у нас был приготовлен на костре — настоящий чукотский завтрак в тундре. Сухое дерево быстро загорелось, на нарты привесили корягу, на которую зацепили чайник. Заодно удалось погреться.

Следующая деревня по ходу называлась Инчоун. Мы остановились ночевать в местной больни-

це. Она, в отличие от виденной нами раньше, уже сдана в эксплуатацию, но работать там, правда, пока некому — на всю больницу одна медсестра, но палаты пустые, стационара нет. Врачей пока не набрали, но оборудование там стоит сверхсовременное, завезенное из Америки. Нам показывали, например, родовой бокс, оборудованный по последнему слову техники. Теперь надо набрать специалистов, которые могли бы этим оборудованием пользоваться.

Также в Инчоуне была еще одна встреча с нашим старым знакомым, помнившим нас по походу десятилетней давности. Поболтали с ним за жизнь. Он — бывший охотник, познакомил нас со своей семьей: детьми, внуками. Пожалуй, Инчоун — наиболее благоустроенная деревня из всех, что мы проходили. Там много современных домов, современная техника и так далее. Глава администрации здесь сам из Омска, приехал сюда специально на работу пару лет тому назад и сумел наладить хорошее хозяйство.

Перед самым Уэленом начался дождь, потеплело. Спасла хорошо наезженная дорога. Все-таки из деревни в деревню там ездят на упряжках довольно много народа. В самом поселке есть косторезная мастерская, при которой открыт музей. Вообще, резьба по кости — национальный чукотский промысел. В музее есть экспонаты середины прошлого века — полностью ручная работа. Сейчас-то уже используются электрические резцы и боры наподобие тех, что мы можем увидеть в кабинете стоматолога.

После музея мы осмотрели деревенскую часовню, а вечером нас пригласили на репетицию самодельного ансамбля народных песен и танцев в Доме культуры. Детишки пели народные чукотские песни и танцевали под удары бубна и звуки наподобие тех, что издает ворган. У меня был с собой ворган, но, когда я показал его чукчам, они были очень удивлены и рассказали, что такие инструменты у них не используются. Детишки приставали к Вегарду с расспросами, а я выступал в роли переводчика.



Нерпа — излюбленный объект охоты аборигенов. Этот чукча везет тушу животного своей сестре, у которой запас продуктов уже на исходе.

◀ фото: Алексей Прокуров



«Ну, надо ж так, кругом пятьсот, и к ночи точно заметёт — так заровняет, что не надо хоронить». Из-за снежного бурана путешественники вынуждены были задержаться на один лишний день.

▲ фото: из архива Алексея Прокуророва

Они оставили нам кучу бумажек с адресами, просили прислать письмо, фотографии.

Дальше наш путь лежал в центр района — поселок Лаврентия. Из Уэлена мы доехали туда на «Буранах», а там уже должны были сесть на вертолет и вернуться в Бухту Провидения. Там на самолете до Анадыря, а оттуда уже в Москву. В Лаврентия еще остались памятники, напоминающие о советском строе, мы фотографировались рядом с памятником Ленину, но и прогресс не прошел стороной: дома — новые, в них есть, в отличие от приморских деревень, водопровод, канализация. Вертолета мы ждали два дня, поэтому у нас была возможность походить по сопкам вокруг поселка и пофотографировать скалы, красивые камни, панораму селения. На снегу видели следы росомахи.

На второй день на «Буранах» мы поехали на термальные источники, находящиеся неподалеку от поселка. Они похожи на те, что есть на Камчатке. Кипяток типа гейзера бьет из-под земли, сдела-

ны бассейны, в которых можно искупаться, однако в целом место неухоженное, полудикое. Тепло этих термальных источников используют для теплиц, в которых летом растут огурцы и помидоры. Из источников также берет свое начало теплая речка, в которой

мы не преминули искупаться.

На обратном пути нам повезло с погодой, и мы прибывали в пункты назначения в нужное время. Например, в Анадыре стыковка между самолетами была всего час, и иногда бывает, что можно не успеть. Закончи-

лось наше путешествие в аэропорту Домодедово, где нас встретил Юрий Анатольевич Чарковский. Оттуда мы поехали по домам, договорившись обязательно встретиться снова.

Подготовил Андрей КРАСНОВ
по рассказам Алексея Прокуророва

10 октября 2008 года трагически погиб Алексей Прокуроров — олимпийский чемпион, чемпион мира, заслуженный тренер России, человек, который последние два года возглавлял женскую сборную команду страны, человек-эпоха российских и мировых лыжных гонок.

Весной 2004 года я впервые отправился в Мурманск, чтобы принять участие в традиционном марафоне «Праздник Севера». С погодой повезло — она была весенняя, мурманская: сияло яркое солнце, снега было много, и он искрился на отлично подготовленной лыжне. Такая погода стояла всю неделю, включая день самой гонки. Номер мне как новичку достался в последнем кармане, и впереди меня стартовало много народу. В тот год в рамках «Праздника Севера» также проводился чемпионат страны, поэтому в первых рядах стартового коридора стояли практически все сильнеешие лыжники. Самочувствие было у меня хорошим, и ехал я по своим субъективным ощущениям довольно быстро. И вот когда я проехал уже километров 15–16 первого круга, меня догнал человек в адидасовском комбинезоне, безумно похожий на Алексея Прокуророва, легенду российских лыжных гонок. Поскольку подготовка лыж прошла успешно, то, встав за ним на спуске, я не отставал, а даже слегка накатывал своего случайного попутчика. Так я и ехал за ним до очередного пункта питания километра три-четыре (дистанция в этой части круга идет как раз в основном под спуск. — Прим. автора). И вот перед самым пунктом питания я набрался храбрости и спросил: «Скажите, вы — Алексей Прокуроров?» — «Да, я — Прокуроров», — улыбнулся он в ответ и мощно пошел в подъем, а я уже не смог поддерживать его высокий темп. Однако уже одно то, что я ехал рядом с самим Прокуроровым, приносило мне чувство радости еще очень и очень долго! Как потом выяснилось, когда мы, уже будучи знакомы, обсуждали этот эпизод, старт гонки сорвали, и Алексей среагировал на просьбу судей вернуться назад, на место старта. Впрочем, он оказался одним из немногих, если не единственным, кто решил так поступить, и ему пришлось прорываться сквозь толпу чайников-любителей, в числе которых оказал-

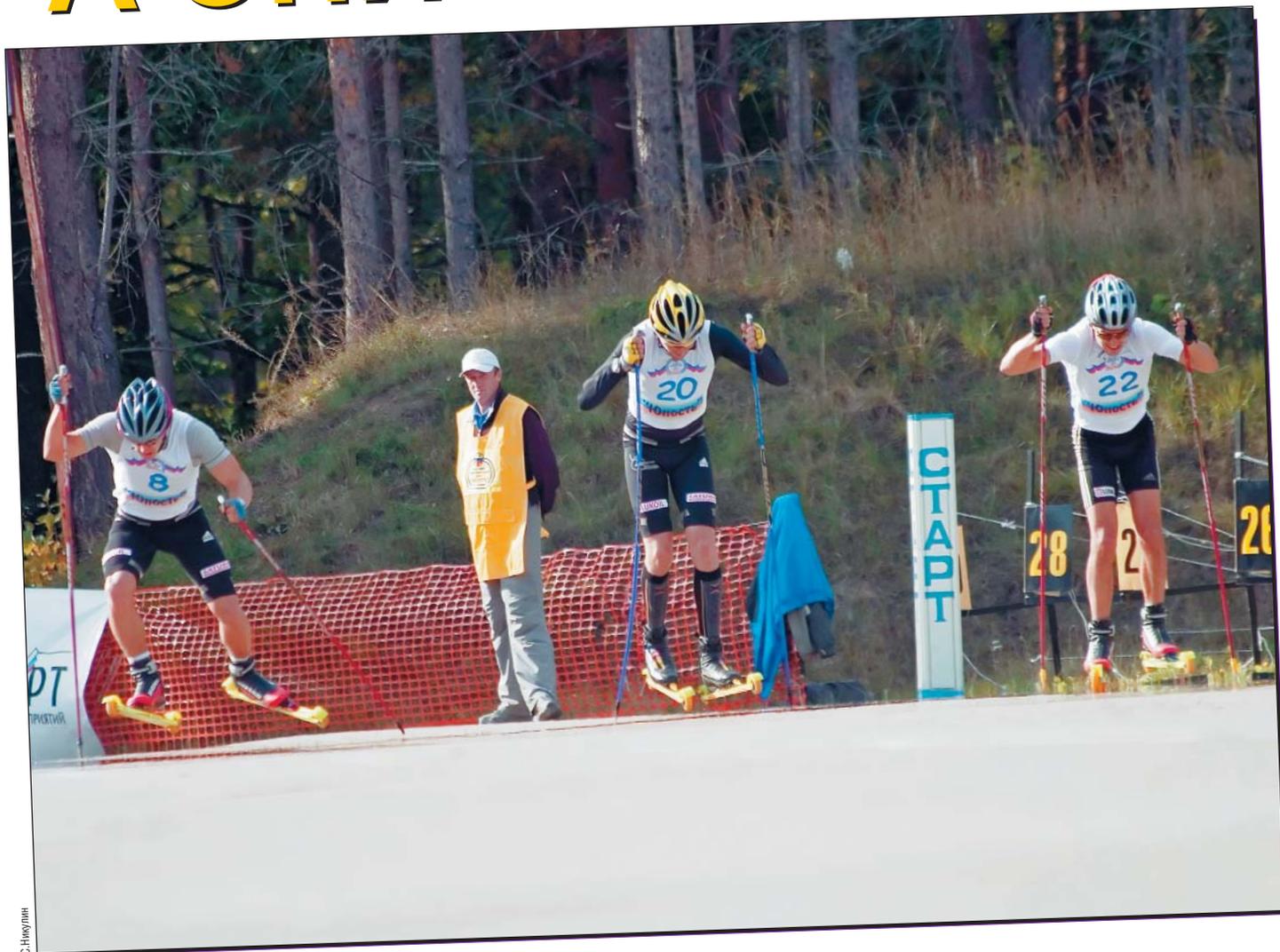
ся и я. И, на мой взгляд, этот эпизод очень характеризует Алексея как честного, доброго и открытого человека.

Через несколько лет я стал сотрудником журнала «Лыжный спорт» и по долгу службы мне вновь посчастливилось общаться с этим замечательным человеком. Осенью 2007 года мы задумали сделать репортаж о тренировках сборной команды России в финском Вуокатти, и я позвонил Алексею Алексеевичу, чтобы спросить его разрешения. Он с радостью согласился и спросил, нашел ли я место, где можно остановиться. На мой ответ, что я собираюсь жить в гостинице, он сказал: «Да зачем тебе это? Живи у нас, кровать мы тебе найдем!». Надо ли рассказывать, что я с радостью согласился, а ведь Алексей знал меня лишь только по материалам на сайте www.skisport.ru. Впоследствии в течение всего года самым любимым делом в моей работе было звонить именно Прокуророву, от которого я всегда получал очень содержательные, профессиональные и в то же самое время очень теплые ответы.

Встретив Алексея Алексеевича на тренерском совете ФЛГР в апреле, я не преминул воспользоваться случаем и спросить его о путешествии по Чукотке, и тогда он рассказал, что впечатлений просто море, а на компьютере есть много фотографий. Вот тогда-то и появилась идея создать этот материал. Во время летнего сбора в Острове Алексей Алексеевич передал мне фотографии, я записал на диктофон его рассказ, и мы распрощались. В течение лета и осени мы много раз созванивались, и Алексей Алексеевич постоянно интересовался, как идут дела в подготовке материала. И разве я мог подумать, что работаю с одной из последних диктофонных записей голоса Алексея, и что он погибнет за две недели до выхода материала в свет?..

Андрей КРАСНОВ

СУДЬЯ СКАЗАЛ: «ПОЕХАЛИ!», А ОНИ — ПОЛЕТЕЛИ



С. Никулин

Тем, кто серьёзно увлекается лыжными гонками, фамилия Анны Рыбаковой хорошо знакома. Анна — бренд-менеджер компании CRAFT, активный, креативный и работоспособный человек. Компания CRAFT усилиями Анны постоянно спонсирует различные соревнования, ведёт активную рекламную политику на сайте и в журнале «Лыжный спорт», а также в других СМИ, организует различные конкурсы и акции, выезжает на многие соревнования для фотоотчётов, которые впоследствии появляются в фотогалерее Анны на www.skisport.ru. Надо отметить, что мы всегда внимательно следим за обновления-

ми в её коллекции фотографий и по возможности с удовольствием используем плоды её работы. И вот однажды мы наткнулись на этот совершенно уникальный снимок: парящие в воздухе Николай Мориллов, Василий Рочев и Николай Панкратов на старте спринтерского забега... Мы решили связаться с Анной и попросить прокомментировать эту фотографию:

— Наша компания часто спонсирует соревнования, и каждый раз мы стараемся выезжать на них для организации фотосъёмки к спонсорским отчётам, — рассказывает Анна Рыбакова. — Так произошло и в этот раз, на всероссийских лет-

них соревнованиях в городе Острове в 2007 году, куда мы также приехали для выдачи спонсорской экипировки. Разумеется, с профессиональной точки зрения, меня интересуют, прежде всего, снимки, на которых хорошо заметна продукция CRAFT. В данном случае внимание было сконцентрировано на Николае Мориллове, Василии Рочеве и Николае Панкратове, стартующих в финале А спринтерских соревнований, которые одеты в наши функциональные футболки. Когда я разбирала весь отснятый материал, то, несмотря на отсутствие крупных планов, эта фотография сразу бросилась в глаза. Сами посудите: сразу трое паря-

щих в воздухе сильнейших российских спортсменов! Это был чистой воды случайный кадр. За аналогичные соревнования Сергей Никулин, наш фотограф, делает порядка тысячи достойных фотографий, после чего начинаются муки выбора, так как реально из них «выходят в свет» не более ста. Эта фотография получилась действительно уникальной... Нигде до этого мне не приходилось видеть сразу трёх спортсменов, одновременно взлетевших над землёй. Что ж, остаётся пожелать нашим ребятам, чтобы у них всегда на соревнованиях было столько задора и энергии!

Андрей Арих



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.Завялова 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

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru

Единый телефон
(звонок бесплатный) **8 800 333 37 33**

fischer.ru



О. Федорова

АНДРЕЙ КОНДРАШОВ СТАНОВИТСЯ

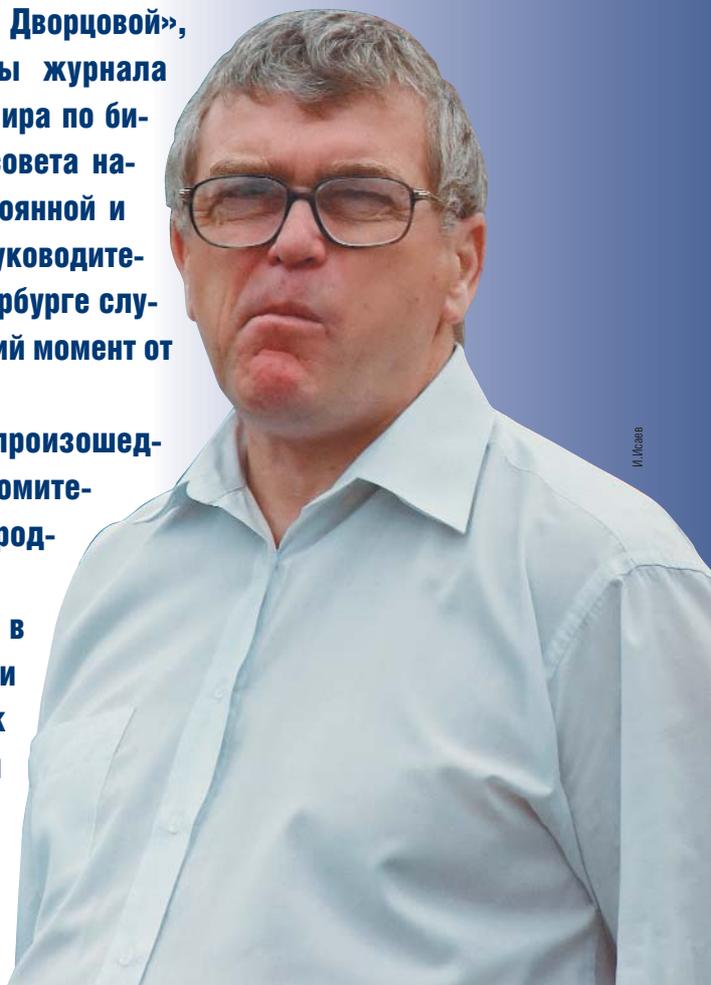
ФАНТОМНОЙ БОЛЬЮ

ВЛАДИМИРА ЛОГИНОВА

Фигура известного тележурналиста, комментатора, организатора «Спринт-тура», «Майской лыжни», «Спринта на Дворцовой», «Миракс-спринта», «Звёздного спринта» на призы журнала «Лыжный спорт», чемпионата мира и этапов Кубка мира по биатлону в Ханты-Мансийске и члена редакционного совета нашего журнала Андрея Кондрашова давно стала постоянной и непрекращающейся «головной болью» нынешних руководителей ФЛГР и СБР. Вот и нынешним летом в Санкт-Петербурге случился скандал с отлучением Андрея в самый последний момент от организации «Спринта на Дворцовой».

К чему это привело? Какова была реакция на произошедшее членов сборной команды страны, членов оргкомитета, представителей городского спорткомитета, городской лыжной федерации, спонсоров?

Мы довольно подробно обсудили этот эпизод в июле 2008 года у нас на сайте, но ввиду важности поднятой темы посчитали необходимым вернуться к ней теперь уже на страницах журнала. Представляем вашему вниманию подборку материалов, опубликованных в июле 2008 года в ленте новостей www.skisport.ru, а также редакционный комментарий на эту тему.



И.Крав



И. Исаев

Александр ЕПИШОВ,
вице-президент Санкт-Петербургской ФЛГ:

ОРГАНИЗАТОРЫ «СПРИНТА НА ДВОРЦОВОЙ» ПОД ДАВЛЕНИЕМ И ШАНТАЖОМ ПРЕЗИДЕНТА ФЛГР ВЛАДИМИРА ЛОГИНОВА

«СДАЛИ» АНДРЕЯ КОНДРАШОВА

— Александр Павлович, что там у вас случилось?

— Хм... Я вам даже название возможной статьи могу продиктовать: «Организаторы «Спринта на Дворцовой» под давлением и

шантажом Логинова «сдали» Андрея Кондрашова». Вот в этом весь смысл происшедшего.

Андрей Кондрашов с самого первого года является партнёром Санкт-Петербургской федерации по проведению этих соревнова-

ний, мы с ним работаем много лет. Все эти годы он комментировал «Спринт на Дворцовой», фактически был одним из организаторов этих соревнований. Ещё ранней весной мы провели у себя Совет ФЛГ, обсудили все организационные моменты, в том числе и предстоящую работу Кондрашова. С Андреем же мы разработали и Положение о соревнованиях, поскольку это была его идея — провести их в режиме гонок с выбыванием. Казалось, всё нормально...

Впрочем, я не хочу сказать, что не видел и не понимал, к чему идёт дело — весь последний месяц шла какая-то подковерная возня, направленная именно на отлучение Андрея от проведения этих соревнований. Но я надеялся, что мы отобьёмся. Но, видите, в самый последний момент, причём наглейшим образом, когда человек уже приехал к нам из Москвы, ему не дали возможности работать — на пресс-конференции унесли со стола уже изготовленную и поставленную табличку с его фамилией, ну и так далее. Просто возмутительно всё это.

— **Насколько мне известно, Андрей с самого первого года соревнований участвовал в их проведении?**

— Да, это так, и мы всегда очень высоко оценивали его работу. Он комментирует Кубок мира в Дёмино, чемпионат мира и Кубки мира по биатлону в Ханты-Мансийске, комментирует и блестяще проводит «Спринтур», это очень сильный и журналист, и организатор. Естественно, мы были очень заинтересованы в привлечении такого человека к проведению наших соревнований. Он и в прошлом году провёл эти соревнования, и всё было просто блестяще. Но при этом мы постоянно ощущали некое давление: мы провели не одно заседание оргкомитета, и этот вопрос о Кондрашове в кулуарах мягко-мягко озвучивался. И где-то примерно месяц назад Елена Николаевна Морозова — работник спорткомитета — сказала, что поступил сигнал от Логинова: если у вас будет Кондрашов, вы спор-



Самый первый «Спринт на Дворцовой» 2004 года. На снимке слева — П. Виролайнен, очень много сделавший для питерского лыжного спорта (сейчас Павел Матвеевич переехал на постоянное место жительства в Финляндию; на мои вопросы о России, о Питере, о перспективах развития лыжных гонок в северной столице он только безнадежно машет рукой и предпочитает ничего не говорить). В центре — тогдашний главный тренер спортивного клуба «Сатурн» Александр Алексеевич Грушин (ныне также отставленный со всех своих постов). Справа — главный идеолог и организатор «Спринта на Дворцовой» Александр Павлович Епишов (ныне уже не имеющий никакого отношения ни к «Спринту на Дворцовой», ни к российским или питерским лыжным гонкам).

Если бы я не боялся обидеть этих любимых мною людей, я назвал бы этот снимок: «БЫВШИЕ»...

фото: Иван Исаев

ную команду не увидите. Мы решили, что его надо менять. Я тогда же ей сказал, что возмущён таким подходом, и что мы ничего менять не будем. Но, тем не менее, наши чиновники... Тут, конечно, Николай Александрович Щелканов сыграл свою роль — если бы он не поддержал Логинова, может быть, ничего и не было бы, а он, видите, тут как тут («Л.С.»: Н.А.Щелканов — председатель коллегии судей ФЛГР, вице-президент С.-П. ФЛГ). Ещё бы, — ведь сотрудничая с Епишовым и Кондрашовым («врагами» ФЛГР по версии господин Логинова) Щелканов тем самым ставил под сомнение свою приверженность идеалам нынешней ФЛГР. Да и сам он постоянно напоминал мне, что общение со мной в С.-Пб. ФЛГ — это его постоянная головная боль и сложности в отношениях с Логиновым.

Тут имеет место неплохо проработанная операция. Ладно, от «Лыжи России» меня изолировали — слишком много вопросов задавал, не понимал «политического момента». Но «Спринт на Дворцовой» — это лицо нашей городской федерации, и он всегда проводился успешно. А тут я со своим мнением... Убирая Кондрашова, наши оппоненты одним выстрелом убили двух зайцев, — они прекрасно понимали, что после такого подлого и циничного отстранения Кондрашова, после того, как я фактически не получаю поддержку в руководстве С.-Пб. ФЛГ, я в этом мероприятии принимать участие не буду. Более того, я вынужден в этой ситуации вообще уйти из С.-Пб. ФЛГ.

— **А почему Логинов так взъелся на Кондрашова, чем он ему так не угодил?**

— Ну вы же знаете прекрасно, что я уже два или три года назад вышел из этой федерации, которая давно уже не живёт в правовом поле, а живёт по каким-то своим законам... Впрочем, что мы будем повторяться, все всё знают. Я решил выйти оттуда, потому что я привык жить там, где есть закон, есть какие-то нормы, правила. То же самое касается и Кондрашова. Если он критикует по каким-то вопросам федерацию, естественно, это не нравится Логинову. Но я считаю, что если Андрей критикует федерацию, он достойный представитель своей профессии, он востребован, он очень профессионален. Наверное, вот этот высочайший профессионализм этого человека очень раздражает Владимира Алексеевича.

Позиция Логинова примерно такая: раз Кондрашов не наш человек, то почему мы должны его приглашать на наши мероприятия? Но возникает вопрос: а почему оно ваше? Соревнования проводит городской спорткомитет и Федерация лыжных гонок Санкт-Петербурга. Естественно, мы ставим на нашей атрибутике и логотип ФЛГР, но делаем это, знаете, скорее по формальному признаку, потому что реальной помощи от них — немного. Но самое возмутительное, что господин Логинов начинает лезть уже и в регионы и начинает и здесь внедрять свою авторитарную практику, когда всё и везде решает он и только он. Этот шантаж и ультиматум меня не то что возмущают, не то что удивляют, а я

просто даже ума не могу приложить, как это так, не имея на руках никаких аргументов, не имея никаких оснований, которые показали бы несостоятельность нашего с Кондрашовым сотрудничества, стараться так настойчиво всё это разрушить... То есть мне человек не нравится, потому что у него глаза не голубые, а зеленые, так что ли?

— **Каков ваш сегодняшний статус в оргкомитете соревнований?**

— Все четыре года я был заместителем председателя оргкомитета, но фактически основную организационную работу выполнял лично. В этом году с учётом определенных обстоятельств я в таком объёме в организации соревнований не участвовал, но и раньше, и в этом году главной моей задачей было — найти спонсоров. Мы с этой задачей справились, в этом году у нас как никогда всё неплохо со спонсорами. Тем не менее, несмотря на то, что я пытался в этом году переложить большую часть нагрузки по проведению соревнований на других членов оргкомитета, оказалось, что все текущие вопросы по организации, в конце концов, легли в немалой степени снова на меня, и я опять оказался задействован в немалой степени. Но я как-то так старался всегда, чтобы Санкт-петербургская лыжная федерация всё делала, по возможности не пересекаясь со Спорткомитетом. Комитет там выделил какие-то деньги, и спасибо ему за это. Хотя и эти деньги появляются, как правило, только потом, по прошествии какого-то времени после проведения соревнований.

— **Получается, что кроме Морозовой никто конкретно вам в глаза ничего не говорил?**

— Нет, почему, мне сегодня заместитель председателя Спорткомитета Михаил Анатольевич Гусаков в присутствии Кондрашова сказал: Андрей Владимирович, вы не нравитесь Логинову. Мы вас любим и уважаем, вы профессионал, но извините, мы выбрали такую позицию: мы не хотим ссориться с Логиновым, потому что Логинов — вице-президент ОКР, а там Тягачёв, а вдруг у нас потом возникнут проблемы со сборной, с Олимпиадой, зачем нам ссориться с Логиновым? Поэтому мы вас «сдаём».

— **Он так и сказал: «сдаём»?**

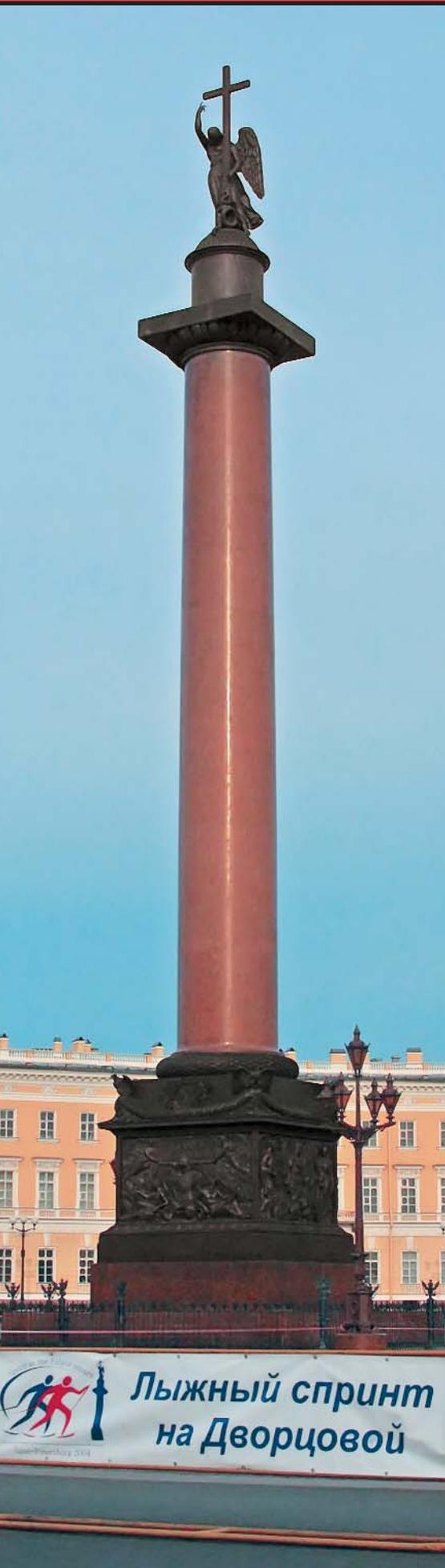
— Ну, не буквально так. Он сказал: мы решили отказаться от ваших услуг. И на сегодняшней пресс-конференции мы вашу табличку убираем и просим вас посидеть в зале. Мы будем искать другого комментатора. На что Андреем Владимировичем ему было сказано: нет проблем, это ваше право. Ну а я, будучи другом и партнером Кондрашова, сказал: я тоже не хочу участвовать в этом процессе, потому что «сдавать» Кондрашова Логинову — это подло и низко, я считаю ниже своего достоинства садиться за этот стол в отсутствие Кондрашова. Я сказал, что тоже уйду в отставку и не хочу дальше работать в такой ситуации. На этих соревнованиях я, естественно, доработаю, потому что есть обя-



**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ЦЕНЫ
ДЛЯ**

**СПОРТСМЕНОВ
ЛЫЖНИКОВ**

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



Символ Дворцовой площади и Санкт-Петербурга — Александровский столп — стал на этот раз символом спортивных соревнований.

Фото: Иван Исаев

зательства перед спонсорами, мы должны сделать всё нормально, на высоте, но в дальнейшем работать в такой атмосфере я не хочу. И меня, конечно, очень угнетает, что у нашей Санкт-петербургской федерации в этой ситуации оказалась нечёткая позиция.

— **А вы разговаривали на эту тему с президентом Санкт-Петербургской федерации Ю.Страховым?**

— Естественно. Я сказал ему: Юрий Михайлович, мы должны иметь позицию. На что он мне ответил: Александр Павлович, нам очень сложно иметь в этом деле позицию. Мне кажется, что Юрий Михайлович имел в виду, что Логинов обладает сегодня в ФЛГР такой властью, что понятно: он может принимать решения по любым вопросам — комплектования команды, командировок, экипировки — всё решает он единолично, поскольку все эти тренерские и иные общественные советы в ФЛГР — это некая такая фикция. Поэтому если мы сегодня будем нарываться на конфликт с ФЛГР, конечно, ни к чему хорошему это не приведёт. Безусловно, Кондрашова нельзя сдавать, надо искать компромисс, поэтому я бы предложил вариант, при котором Кондрашов комментировал бы соревнования не один, а с кем-то в паре. Ну, в общем, у Юрия Михайловича такая позиция... Он ведь всегда отличается взвешенностью, осторожностью, и из-за этого чёткой позиции по Кондрашову в этом конкретном эпизоде им выработано так и не было. Была позиция — искать компромисс, думать. Но какая-то позиция у федерации должна быть в этом случае, если работники спорткомитета перечёркивают все её решения? Щелканова я не имею в виду. Он даже публично всегда старается поддержать спорткомитет.

Мне сегодня было сказано этим господином из спорткомитета: не забывайте, кто такие вы и кто такие мы. Мы распоряжаемся здесь, мы представляем спорткомитет, а вы, ребята, занимайтесь своими общественными делами. На что я ему сказал: со мной таким

тоном говорить не следует, найдите на улице пацана, и с ним так разговаривайте. Если хотите работать со мной, будьте любезны — найдите другой тон.

В общем, чёткой позиции по этому вопросу у федерации не оказалось. У нас ведь Щелканов — вице-президент, а тем не менее, довольно часто он поддерживает позицию спорткомитета. Вот представьте: идёт совещание в спорткомитете по вопросу приобретения ретрака. Я высказываю одну позицию, — нужен узкий маневренный трактор. Щелканов поддерживает чиновников, в результате покупают трактор под «Лыжно России» — шириной около 5 метров. Но мы его использовать не можем, нам даже к трассе его не доставить. Щелканов — старый номенклатурщик, он ссориться с ФЛГР и спорткомитетом не станет, тут всё понятно, вопросов нет.

— **Александр Павлович, а известно ли вам, что Кондрашов был в Москве одним из инициаторов проведения соревнований под названием «Майская лыжня» на Сходне? Он, собственно, вместе с Алексеем Фазлуллиным и Леонидом Резцовым и придумал, и провёл эти первые соревнования...**

— Да я слышал, что у вас отобрали эти соревнования.

— **Нет, у нас никто эти соревнования не отбирал, эти соревнования продолжают проходить, просто по настоянию Логинова Кондрашова вывели из оргкомитета этих соревнований.**

— Ну, примерно такая же ситуация, как и у нас...

— **Совершенно верно. Я разговаривал с некоторыми людьми из оргкомитета «Майской лыжни», они говорят: нам не хватает Кондрашова, это наш товарищ. Но, к сожалению, мы вынуждены оглядываться на МГФСО, а МГФСО, в свою очередь, не может не оглядываться на Логинова, поэтому мы не можем привлечь Кондрашова к проведению этих соревнований, хотя, конечно, он был одним изцов-основателей этой гонки, и нам его по-прежнему не хватает. Скажите, пожалуйста, эта история с «Майской лыжнёй» вас ничему не научи-**



ВАСИЛИЙ РОЧЕВ И ЮЛИЯ ЧЕПАЛОВА ОТКАЗАЛИСЬ ОТ УЧАСТИЯ В «СПРИНТЕ НА ДВОРЦОВОЙ»

Недавно стало известно, что в связи с отстранением Андрея Кондрашова от организации соревнований «Спринт на Дворцовой» в них вопреки планам не примут участие чемпион мира по лыжным гонкам Василий Рочев и трехкратная олимпийская чемпионка Юлия Чепалова. О причинах такого решения www.skisport.ru рассказал сам Василий Рочев:

— Еще два дня назад по предварительной договоренности с Андреем Кондрашовым я, моя жена Юлия Чепалова, Анатолий Михайлович Чепалов и Василий Павлович Рочев собирались приехать в Санкт-Петербург, чтобы принять участие в соревнованиях «Спринт на Дворцовой». Андрей

обрисовал нам регламент стартов, держал нас в курсе событий, с ним были обговорены все условия нашего приезда и участия: гонорары, расходы по приезду и размещению в гостинице и многое другое. Мы даже сделали несколько подводящих тренировок, но теперь, после того, как Кон-

драшова вывели из оргкомитета соревнований, от участия в «Спринте» нам пришлось отказаться.

Тому есть две основные причины. Во-первых, мы солидарны с Андреем. Мне вообще непонятно это противодействие Логинова и то, что происходит сейчас вокруг этого спринта.

ла, это не было лично для вас звоночком?

— Более того, я могу предположить, что и на Спринт-туре организаторам сейчас тоже начнут крылышки подрезать, поскольку Кондрашов там тоже один из организаторов этих соревнований.

— **Вы предполагаете остаться в Санкт-Петербургской федерации после этого эпизода?**

— Нет, я ухожу в отставку. Более того, я все эти годы работаю скрипя зубами, потому что все эти годы спорткомитет вечно меня долбает: чуть я скажу правду, например, про эту показушную «Лыжню России», как тут же на меня все шипят. В зале всегда все голосуют: десять «за», я один — «против». Меня это уже достало — не могу вам передать как. Они меня не любят, они меня боятся, я у них как кость в горле. Они там тихо свои дела делают, и пусть делают, упаси меня бог с ними дальше оставаться в одной тарелке. Что у меня, других дел не найдётся? А федерация... Я своё отработал, честно говоря. Я, даже когда пришёл Юрий Михайлович Страхов, уже хотел уходить, но меня попросили: Палыч, ну давай, поработай, давай как-то дела передай, давай «Спринт на Дворцовой» проведем... Понимаете, я немало вложил во всё это и собственных денег, и сил, и здоровья, а с такими партнёрами... Нет у нас уважения в городе к лыжным гонкам.

Вообще, как бы... Время ведь сейчас, сами видите, какое, вот в чём вопрос... Жалко своих сил, энергии, лучше я их применю там, где всё это будет спокойно, нормально, результативно. А через такие барьеры перешагивать — устал я от этого.

— **Как думаете, будет проводиться «Спринт на Дворцовой» дальше?**

— Я, по крайней мере, в этом процессе уже не буду участвовать. Но я надеюсь, что хватит мудрости и какого-то понимания, что этот Спринт надо развивать. Конечно, найдётся другой комментатор, найдутся другие организаторы, лишь бы его уровень рос, нет вопросов. Но это отдельная тема.

— **Не жалко собственного детища?**

— Тут вопрос не в том, жалко или не жалко. Просто есть вещи, через которые нельзя переступать. Потому что со мной давно хо-

тели свести счёты, они постоянно меня провоцировали... И теперь у них есть прекрасная возможность со мной расстаться, они догадывались, что в этой ситуации я с ними работать дальше не смогу, не буду. Поверьте, это не какое-то там спонтанное решение, принятое сгоряча. Это вполне закономерный, хоть и очень обидный для меня финал. Но я уважаю себя и не позволяю, чтобы со мной так поступали. Я в этом спринте был главным организатором. И главным человеком, который привлекал ресурсы. А в этой позиции — «пойди, принеси» — я оставаться не могу и не буду.

— **По-моему, именно вы ведь в своё время и придумали эти соревнования?**

— Идея этих соревнований принадлежит Олегу Леонидовичу Петрову — сейчас он работает в Энергомашбанке председателем правления — и мне. Мы как-то сидели, пили кофе, и разговор пошёл о том, что бы ещё придумать. Первоначально мы, правда, хотели провести эти соревнования на Невском проспекте. Но потом, когда всё хорошенько взвесили, мы подумали, что это очень сложно — нужно перекрывать проспект, всё согласовывать с ГАИ, а Дворцовая площадь — она локальна, здесь ничего перекрывать не нужно.

Но знаете, я больше скажу — спонсоры, которых привлекал я, давали деньги именно под этот бренд. Они давали деньги под ту картинку, которую видели в прошлом году, и в том числе под Кондрашова. Я, например, разговаривал вчера с одним из спонсоров, и он отреагировал очень жёстко, он сказал, что это никуда не годится, мы знаем Кондрашова, мы его уважаем, нам интересно, чтобы именно он комментировал эти соревнования. А сейчас, получается, что когда все деньги собрали, люди в последний момент проводят такую замену, подтасовку...

— **Из «Майской лыжни» на Сходне Кондрашова выдавили, из «Спринта на Дворцовой» — тоже. Ваш совет в связи с этим Сергею Баталову и Виктору Майгурову — соорганизаторам Спринт-тура — как им вести себя в этой ситуации? Расставить какие-то иные шаги?**

Планировался праздник с приглашением многих известных спортсменов, и почему кто-то считает себя вправе решать судьбу этого праздника, не имея к нему никакого отношения?

Во-вторых, решение оргвопросов гарантировал нам именно Андрей Кондрашов. Но теперь, когда его отстранили, получается, что нам не на кого положиться. Мы были приглашены непосредственно Кондрашовым, всю информацию от и до получили из его уст. Теперь же, когда организатор совсем другой, мы можем оказаться в этом празднике незваными гостями. И, конечно, тут я в первую очередь волнуюсь за Юлю, потому что ей никакая нервотрепка не нужна.

Вообще же хочется рассказать об обстановке в сборной, которая ца-

рила вокруг этих соревнований. Сейчас в сборной команде тренируется три представителя Клуба Рочевых, поэтому ситуацией я владею неплохо. Собственно, когда я сам еще тренировался в сборной, Логинов практиковал разъяснительные беседы, разговаривая со спортсменами, как с дошкольниками. Так и сейчас президент проводил внушения на тему «Исаев-Кондрашов — враги федерации», в которых настаивал, что общение с этими людьми надо прекратить. Но кто мы? Ясно, что мы спортсмены, а федерация — наш работодатель. Но, кроме того, все мы взрослые люди, и совсем неважно — 21 год спортсмену или уже за 30, он волен сам решать, как ему жить, с кем разговаривать. Так что не понимаю, как в таком случае

можно что-то запретить?! У нас есть обязательства являться на сборы в указанное время, тренироваться, соблюдать требования по экипировке, но в междусорьбе мы вольны сами распоряжаться своим временем. Поверьте, спортсмены не лежат на кроватях, они тренируются по плану, который оставляет им тренер, выполняют поддерживающие тренировки, но также они могут и участвовать в соревнованиях, если захотят, и никто не волен им это запретить! Так почему же наш президент считает, что он может кому-то что-то запрещать и в чем-то ограничивать? Меня это в очередной раз очень сильно задело.

беседовал Андрей КРАСНОВ
4 июля 2008 г.

СпортДепо
www.sportdepo.ru

BRIKO

SALOMON

ROSSIGNOL

FISCHER

START

adidas

SWIX

CRAFT

ATOMIC

Новый магазин
СпортДепо в Екатеринбурге
г. Екатеринбург, ул. Большакова, 90.
КРК «УРАЛЕЦ» (Дворец спорта)
тел. (343) 247-92-29/30

СпортДепо в Сокольниках
г. Москва, Сокольнический вал, д. 1Б кор.2
Ледовый Дворец Спорта «СОКОЛЬНИКИ»
тел. (495) 603-31-81/82

Интернет магазин СпортДепо
тел. (495) 223-63-53
sokolniki@sportdepo.ru

РОКОВАЯ ОШИБКА ПРЕЗИДЕНТА



Мы уже однажды печатали этот снимок у нас в журнале («Л.С.» №29), но вот теперь решили напечатать его повторно. Решили мы перепечатать и ту, 2004-го года подпись к этой фотографии. Вот она:

«...Президент Санкт-Петербургской ФЛГР Александр Павлович Епишов был тем самым человеком, из-за которого делегатам конференции в девятом часу вечера пришлось есть безнадежно остывшее мясо, а также закусывать изрядно заветрившимися бутербродами с колбасой и рыбой.

Благодаря А.П.Епишову голос питерской делегации был весомым, грубым, зримым. Во многом благодаря усилиям Александра Павловича конференция впервые в истории российского лыжного спорта не только прошла в атмосфере сопоставления различных взглядов и позиций, но и почти удержалась при этом в правовом поле. «Почти» потому, что выборы поздним вечером членов президиума прошли уже в абсолютной спешке без соблюдения каких-либо формальностей...»

...Сейчас, спустя 4 года, я с некоторым удивлением рассматриваю эту фотографию. Посмотрите на выражение лица президента ФЛГР Анатолия Васильевича Актентьева (справа). На дворе — 2004 год. Не все пока почувствовали, что страна становится другой, что в ней уже задули иные, холодные ветры. Все всё ещё находится в ошущении, что курс на демократию, на интеграцию России в Европу, взятый Горбачёвым, а потом и Ельциным — это и есть постоянный сегодняшний курс нашей страны. И лыжники стараются, тянутся вслед за страной...

...В 2000-м году А.Актентьев ввёл в президиум ФЛГР двух скандально известных журналистов — А.Кондрашова и И.Исаева, сделал их официальными пресс-атташе федерации. Зачем? Хотел реформировать российский лыжный спорт? Или хотел таким образом успокоить, приручить? Загадка, ответа на которую у меня нет...

Сейчас, в 2004-м году, он поручил вести конференцию известному «демократу», юристу, президенту задывавшей широко и свободно питерской лыжной федерации А.Епишову. И зал услышал из его уст о вещах, о которых слышать, прямо скажем, не привык. И снова вопрос: зачем? Анатолий Васильевич действительно хотел, чтобы ФЛГР изменила вековым феодальным традициям и вошла в правовое русло? Или это было что-то иное? Скажем, Великая Роквавая Ошибка Президента?

Загадка...

фото: Иван Исаев

— Я думаю, общее направление должно быть такое — максимально дистанцироваться от официальных организаций там, где это возможно. Очень многие организации, оргкомитеты проводят прекрасные соревнования, никак не завязываясь на официальные структуры. С другой стороны, меня что в этой ситуации больше всего пугает? Ладно, Логинов — авторитарный руководитель, он закрыл книгу под названием «Устав ФЛГР», он там что хочет, то и делает. Всё понятно. Но он же и в регионы эту идеологию внедряет. Он и в регионах насаждает идеологию: что я скажу, то и будет. Вот это опасно. Если в каждом регионе будут слушать Логинова, он тогда вообще будет полновластным хозяином лыжных гонок на всех уровнях, так что ли? Я думаю, что это до добра не доведёт, потому что региональные организации должны быть самостоятельными, они сами должны определять региональную политику, они сами должны приглашать того, кого они считают нужным при-

гласить. И вмешательство Логинова в эти процессы — это факт, который, может быть, требует какого-то расследования или какого-то особого рассмотрения на каком-то уровне, потому что решение этих вопросов — это совершенно не его компетенция. Дело не в конкретном Кондрашове, дело в том, что есть некий профессионал, который очень хорошо делает своё дело. Это может быть не Кондрашов, а Сидоров или Иванов. И отказываться от его услуг только потому, что он где-то выступает с критикой федерации? Лишать его возможности работать? Это, по-моему, близко к запрету на профессию, и это, по-моему, уже политический момент. То есть если ты критикуешь федерацию, ты нигде не можешь получить работу?

— Я думаю, что отлучение Кондрашова от «Спринта на Дворцовой» — это всего лишь звено большой и, увы, очень длинной цепи. Можно вспомнить и Сергея Рожкова, уничтоженного Тихоновым в

качестве спортсмена, биатлониста, можно вспомнить Чепалова, Бояринова, Грушина, Ростовцева, Польшовского... Да вот вам свежий пример — только вчера стало известно, что специальному корреспонденту газеты «Советский спорт» Константину Бойцову отказано в аккредитации на Олимпийских играх в Пекине. Отказано, видимо, потому, что позволял себе жёстко критиковать президента СБР А.Тихонова.

— Да знаю, знаю... Я считаю, что это всё последовательные шаги таких людей, как Тихонов и Логинов: не пущать, душить тех, кто со мной не согласен, кто допускает инакомыслие, критику. Почему я, например, ушёл из ФЛГР? Потому что понял, что там пытаться что-то сделать, говорить — это просто сотрясать воздух, ничего более. Ну что мне там делать?

Я ещё раз говорю: до тех пор, пока в России не будет реального правового государства, пока в федерацию не придут заинтересованные люди, которые придут туда через свои региональные федерации и собрания, которые как раз-таки и уберут Логинова, до тех пор ничего не поменяется. Но, видите: у Логинова есть поддержка у руководства ОКР, потому что в другой ситуации он так себя не повёл бы. А раз есть поддержка, то человек так и будет себя вести...

Но в любом случае есть инструменты, и можно защищаться, и если касаться ФЛГР, то есть региональные отделения у федерации, они всегда могут запросить юридическую экспертизу, могут обратиться с жалобой в прокуратуру. То есть, если дело коснётся принципа, всегда можно искать правду, всегда можно защищаться. Но просто люди уже стали реалистами и понимают, что всё это пустое. Тратишь время, деньги, здоровье, а результат — нулевой.

— А почему, на ваш взгляд, Логинов так себя ведёт?

— Мне кажется, что он недалёкий человек. Просто нам не повезло. Руководитель Федерации лыжных гонок России, по моему мнению — недалёкий и дремучий человек, не умеющий мыслить масштабно, не умеющий поднимать выше своих собственных амбиций. Он хочет отомстить, придушить... Глупо, на самом деле, создавать такой вот скандал на пустом месте. Ну вот зачем он его создал? Не знаю...

Но Логинова я никогда не уважал и никогда не считал его сильным руководителем. Это такой номенклатурный тип людей, которые живут в системе и которые прижились в ней, потому что, сами понимаете, какое у нас сейчас время. Пока ещё Россия очень далека от правового государства. Когда у нас будет правовое государство, тогда таким, как Логинов, места не найдётся нигде и ни на каком уровне. А пока, да — они сидят и решают всё так, как считают нужным.

Беседовал Иван ИСАЕВ,
3 июля 2008 г.

Европейское качество от российского производителя

Лыжные ботинки на подошвах **Nordic Norm 75** и **NNN** (от **Rottefella**)[®], созданные на немецком и итальянском оборудовании в России с применением новейших материалов, дарят удовольствие, тепло и комфорт во время лыжных прогулок вам и вашей семье!



Производственно-торговая компания

Победитель
национального конкурса
"Спортивная индустрия России"



Капровелюр представляет собой материал, дублированный поролоном, что существенно повышает его износостойчивость. Отличается высокой толщикоэффициентом и обеспечивает комфортный климат внутри ботинка.



Прочные и надежные молнии производства всемирно известной японской фирмы YKK[®] славятся качеством и безупречной репутацией.



Неопрен, применяемый для производства клапанов, обладает уникальными характеристиками: он защищает от воды и снега, прочен, гибок, пластичен и является отличным термоизолятором.



Высококачественная искусственная кожа производства Италии, в отличие от натуральной, не требует тщательного ухода, долговечна и обеспечивает великолепную термоизоляцию.



При изготовлении лыжных ботинок мы используем только фирменные подошвы **NNN (New Nordic Norm)** от их создателя и производителя - норвежской компании **Rottefella**[®]



614990, Российская Федерация, г. Пермь, ул. Куйбышева, 115 Б.

+7 (342) 214-88-88
многоканальный телефон

www.avtsport.ru

К зиме готовы!

Начало предзаказной кампании зимнего ассортимента (лыжные ботинки, лыжи, санки, снегокаты) - март/май, летнего ассортимента (велосипеды, скутера, детские велосипеды, ролики) - октябрь/декабрь.



Юрий СТРАХОВ,
президент Санкт-Петербургской ФЛГ:

СОЖАЛЕЮ,

ЧТО СОБЫТИЯ РАЗВИВАЛИСЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ. ИЗ ВСЕГО ЭТОГО МЫ ИЗВЛЕЧЁМ УРОКИ

— Юрий Михайлович, пять минут назад у нас на сайте появилось короткое интервью с капитаном мужской сборной Николаем Панкратовым, в котором он частично объяснил, почему на этих соревнованиях не оказалось сборной команды России по лыжным гонкам. Хотелось бы узнать и ваше мнение по этому поводу.

— Я не читал это интервью с Панкратовым, поэтому комментировать его не могу.

— Николай сказал о том, что на эти соревнования их приглашал Андрей Кондрашов, он гарантировал им размещение, питание, трансферы и определенные условия. Потом Андрей перезвонил и сказал, что, поскольку он выведен из оргкомитета, он теперь не может всё это гарантировать, а кто-то другой из оргкомитета с ними больше не связался, и поэтому в данной ситуации они посчитали невозможным за свой счёт лететь в Питер из Екатеринбурга.

— Комментарий у меня будет следующий: Андрей Кондрашов никогда не был членом оргкомитета и поэтому, даже если он и приглашал кого-то, и наш оргкомитет пользовался его услугами по приглашению спортсменов, то это никак не было связано с какими-то его личными обязательствами перед ними. Я вообще с трудом могу себе представить ситуацию, когда Андрей Кондрашов мог обещать кому-то — оплатит он кому-то проживание или не оплатит. Из своего кармана, что ли, он оплатит?

Всё мероприятие проводилось городской федерацией лыжных гонок и спорткомитетом

Санкт-Петербурга. Поэтому в данном случае, я считаю, если и есть какие-то напряжённые моменты, то они никак не связаны ни с этими соревнованиями, ни в целом с работой нашей федерации. Есть некие исторические трения между Федерацией лыжных гонок России и Андреем Кондрашовым и некоторыми нашими силами в лыжной федерации города, которые мы как раз стараемся сегодня урегулировать, стараемся сделать так, чтобы у нас работа шла в конструктивном русле, была направлена на созидание, а не на создание каких-то там непонятных споров и каких-то постоянных претензий между ФЛГР и отдельными спортсменами, тренерами или ещё кем-то. Безусловно, мы сожалеем о том, что сборная к нам не приехала. Но опять же, если бы Николай Панкратов захотел выяснить, какова там ситуация на самом деле, то он прекрасно знает, где её можно было выяснить, для этого и существует оргкомитет соревнований. Я знаю, что с ним был разговор и со стороны Федерации лыжных гонок России, и с нашей стороны, и со стороны главного тренера. То есть со всех сторон приглашения были, подтверждения всех наших обязательств были. Так что если тут какой-то демарш со стороны Николая, то пусть это будет на его совести.

— Возможно, я неточно выразился, когда назвал Андрея Кондрашова членом оргкомитета. Но всё равно все договорённости со спортсменами исходили от него, он выступал своеобразным агентом оргкомитета...

— Вы знаете, у меня есть заместитель в федерации, который отвечал за это направление — Александр Павлович Епишов. Через кого именно он приглашал, это уже его вопрос. В случае, если бы у кого-то возникла необходимость выяснить какие-то вопросы, наверное, через Александра Павловича всё это и можно было сделать.

— А вы читали интервью с Епишовым у нас на сайте, в котором он...

— Нет, к сожалению, не читал. Я знаю, что у него есть некое личностное неприятие произошедшего, и этот спор идёт уже очень давно. На самом деле, моё избрание в качестве президента Санкт-Петербургской ФЛГ во многом как раз и было связано с тем, чтобы мы нашли конструктивное взаимодействие с Федерацией лыжных гонок России и со спорткомитетом города, что мы и стараемся сейчас делать.

— Как вы можете прокомментировать слова Александра Павловича Епишова о том, что после окончания этих соревнований он не собирается больше работать в составе Федерации лыжных гонок Санкт-Петербурга?

— Я считаю, что любые публичные заявления, особенно сделанные на эмоциональном фоне, не совсем правильны. Есть ведь соответствующая конференция, которая избирает руководящие органы федерации. И, скажем, выход из федерации, как и сложение с себя полномочий, могут осуществляться только на этой конференции. Я прекрасно понимаю эмоциональное состояние Александра Павловича, в котором им и было сделано это заявление, но время до осени, когда у нас должна будет состояться конференция, ещё есть, и к тому времени все мы сможем определиться с нашими планами на будущее.

— Не секрет, что президент ФЛГР Владимир Алексеевич Логинов перед соревнованиями говорил, что если не будет Кондрашова в качестве комментатора этих соревнований, то он обеспечит приезд сборной команды, а если Кондрашов будет, то сборной команды на соревнованиях как раз-таки и не будет.

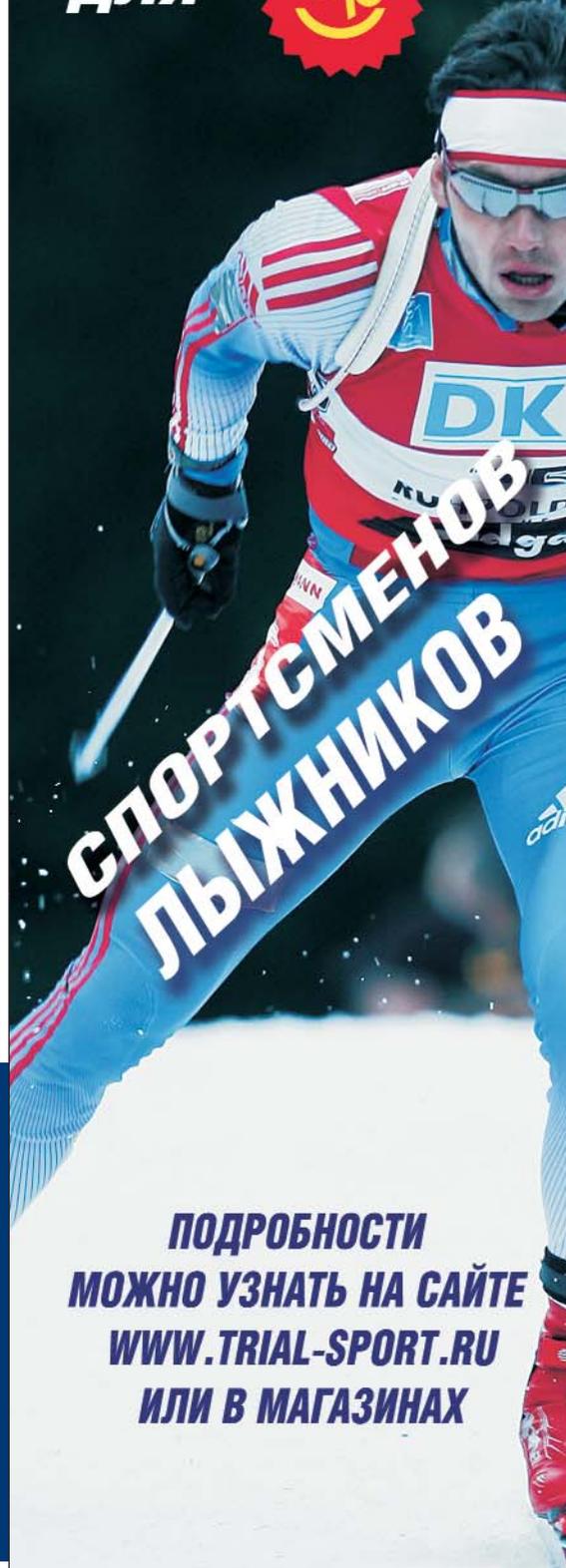
— Я такого высказывания со стороны Логинова не слышал.

Комментатор соревнований Андрей Кондрашов берет интервью у одного из «неудачников» «Спринта на Дворцовой» — улыбающегося заслуженного мастера спорта России Василия Васильевича Рочева, привычно ломающего лыжные палки во время спринтов, как солому.

Фото: Иван Исаев



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ ДЛЯ



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

— В данном случае я цитирую интервью Александра Павловича Епишова.

— Я не знаю, когда Александр Павлович разговаривал, и разговаривал ли вообще с Владимиром Алексеевичем. Я не люблю такие вот скандальные вещи, тем более, что они во многом основаны на слухах. Это, скорее всего, пересказ, причём не совсем удачный и точный, чьих-то разговоров. Я сомневаюсь, что Александр Павлович лично разговаривал на эту тему с Логиновым.

— Это не слухи и не сплетни, Епишов ссылается на слова работников городско-го спорткомитета, называет фамилии сотрудницы спорткомитета Елены Николаевны Морозовой и заместителя председателя спорткомитета Михаила Анатольевича Гусакова. То есть он ссылается на совершенно конкретные официальные лица, которые сказали, что если не будет Кондрашова, то сборная команда будет, если Кондрашов будет комментировать эти соревнования, то сборная не приедет.

— Давайте тогда так: я буду говорить лично за себя, а вы в подтверждение или в опровержение моих слов можете получить информацию из других источников. Ещё раз: при мне таких разговоров не было ни со стороны Морозовой, ни со стороны Гусакова, ни со стороны Логинова, несмотря на то, что я разговаривал непосредственно с Владимиром Алексеевичем об участии в этих соревнованиях спортсменов сборной. Конкретики — кто именно примет участие в соревнованиях — поименно, не было, мы обсуждали как раз вопросы стыковки календарного графика — тренировок, сборов и прочих вещей с нашими соревнованиями. На следующий год мы планируем устранить все эти проблемы, связанные с графиком сборов, и мы попробуем сделать так, чтобы «Спринт на Дворцовой» вошёл в календарный график соревнований Кубка России по лыжероллерам. Я думаю, что тогда у нас и появится какое-то понимание, мы будем более чётко со всеми взаимодействовать, потому что это в большей степени организационные вопросы, чем что-то там ещё. И Логинов, и Бородавко говорили мне, что участие в этих соревнованиях — вещь су-

губо добровольная. Они, конечно, обещали переговорить со всеми ребятами, но, тем не менее, объяснили, что у всех у них будет всего несколько дней между сборами, поэтому — кто приедет, тот приедет. Вот то, что я слышал сам. Комментировать чьи-то высказывания при этом мне не хотелось бы.

— Но есть ощущение, что, отказавшись от услуг Кондрашова, соревнования здорово «просели» в организационном плане — из сборной на соревнования не приехал практически никто.

— У меня есть ощущение другого плана: наверное, в организационном смысле мы действительно сильно не дорабатываем при подготовке соревнований, если подобного рода личностные взаимоотношения влияют на уровень их проведения. Вот это самое плохое, это и есть тот опыт, который мы должны будем в будущем учесть.

— И последний вопрос: будущее этих соревнований. Вы частично уже ответили на него, и, тем не менее: соревнования будут проходить, они будут включены в Кубок России по лыжероллерам?

— Да, в Кубок России по лыжероллерам, это будет один из его этапов. Но, безусловно, мы обязательно будем приглашать на эти соревнования и лыжников. У нас ведь есть и другие проблемы, связанные с организацией этих соревнований, то есть не только с вопросами приглашения спортсменов. Потому что соревнования каждый год растут, прибавляют, и у нас самих есть достаточно много замечаний и пожеланий по их организации.

— То есть никакой трагедии не произошло, вы спокойно движетесь вперед?

— Да, движемся вперёд, трагедии нет. Я, конечно, очень сожалею, что таким образом развивались события, тем более, что они развивались таким образом именно в последний момент, что было изначально неправильно. Из всего этого мы извлечём уроки, и я надеюсь, что всё в будущем у нас будет нормально.

беседовал Иван ИСАЕВ,
7 июля 2008 года



НИКОЛАЙ ПАНКРАТОВ О ПРИЧИНАХ ОТСУТСТВИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА «СПРИНТЕ НА ДВОРЦОВОЙ»

Вчера в Санкт-Петербурге прошли традиционные соревнования по гонкам на лыжероллерах «Спринт на Дворцовой», победу в которых одержали Никита Крюков и Наталья Ильина. Однако вопреки ожиданиям большинство спортсменов основного состава нашей сборной участия в соревнованиях не приняло. О причинах этого корреспондент www.skisport.ru попросил рассказать капитана сборной команды России по лыжным гонкам Николая Панкрата:

— Приглашение на участие в соревнованиях мы получали от Андрея Кондрашова и Александра Епишова. Они гарантировали нам оплату проезда на соревнования, размещение в гостинице, питание и многое другое. Сбор в Отепя закончился уже несколько дней назад, у всех у нас были

билеты домой, и в отсутствие каких-либо гарантий нам пришлось отказаться от участия в соревнованиях. Андрей Кондрашов позвонил тем спортсменам, которых он лично приглашал, объяснил ситуацию и рассказал, что теперь не может гарантировать выполнение взятых на себя обя-

зательств. Решение оставалось за нами, но лично я не захотел тратить свои деньги на проезд до Екатеринбурга и обратно, да и дома появились важные дела.

Андрей КРАСНОВ
7 июля 2008 г.



Олег ПЕТРОВ,

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ Энергомашбанка:

КОГДА ЛЮДИ ОПУСКАЮТСЯ ДО ТАКОГО УРОВНЯ, КАК В ДАННОМ СЛУЧАЕ ВЛАДИМИР АЛЕКСЕЕВИЧ ЛОГИНОВ, **ИХ НАДО МЕНЯТЬ**

Данным интервью с одним из главных спонсоров прошедшего позавчера «Спринта на Дворцовой» — председателем правления Энергомашбанка Олегом Леонидовичем Петровым — мы завершаем поднятую четыре дня назад тему.

— Из последнего интервью вице-президента Санкт-Петербургской ФЛГ Александра Павловича Епишова я не без удивления узнал, что вы были одним из инициаторов проведения «Спринта на Дворцовой». Это правда?

— Да, правда. Я был одним из авторов этой идеи и как мог поддерживал её все эти годы. Но, знаете, родить идею — это одно, а вот воплотить в жизнь — совсем другое. И тут надо отдать должное Саше Епишову, который вдохнул жизнь в этот проект.

— Вы все пять лет были спонсором этих соревнований?

— Нет, только в последние два года. В прошлые годы я помогал соревнованиям по-другому, используя некий имеющийся в моём распоряжении административный ресурс. А в 2007 году, когда вернулся из Москвы в Питер, я стал председателем правления Энергомашбанка. В прошлом сезоне мы были рядовыми спонсорами, а в этом го-

ду получили статус официального партнера.

— Ваши впечатления от этих соревнований на протяжении этих пяти лет — они развивались, прибавляли год от года?

— Мне кажется, в этом году произошёл явный спад по сравнению даже с прошлым годом. Во-первых, на старте было значительно меньше известных спортсменов. А ведь мне, как руководителю Энергомашбанка, предложили фактически статус «звездного спонсора», то есть предложили оплатить проезд на соревнования Николая Панкратова, Василия Рочева, Юлии Чепаловой. Николай Панкратов написал у вас на сайте, что ему никто не гарантировал оплату перелета. Но мы-то на эти деньги выделили, и мы их сполна заплатили оргкомитету.

— Вы какую-то двусмысленную фразу произнесли, сказав, что «заплатили эти деньги сполна, но...». Куда же эти деньги делись в таком случае? Народ-то сейчас знает что начнёт говорить? Ничего себе,

Епишову, оказывается, деньги заплатили, а куда же они делись в итоге?

— Деньги не Епишову платили. Саша денег физически не касался, он изначально всё очень правильно сделал. Он сказал спонсорам: деньги платите в федерацию, а федерация сама их будет распределять. Я могу сказать, что мы заплатили весьма существенные деньги. Конкретную сумму называть не хочу, но...

Знаете, если Энергомашбанк будет спонсором этих соревнований на следующий год, то я подойду к этому вопросу уже совсем по-другому — я попрошу подписать спонсорский контракт, в котором чётко будет записано, на что будут использованы эти деньги. А участие в спринте того же Андрея Кондрашова я бы прописал в этом контракте даже отдельной строкой.

— А вы считаете, что без него эта гонка в этом году каким-то образом «просела»?

— Андрей, как мне кажется, был тем человеком, под которого люди и ехали сюда. Если он обещал тому же Панкратову что-то, то Николай ему верил и именно поэтому и согласился ехать. А так, поскольку Андрея отодвинули от этого процесса, то и Николай, да и другие ребята из сборной не поехали. Тот же Саша Епишов занял на пресс-конференции очень твёрдую позицию и заявил, что он уходит как раз из-за солидарности с Андреем.

— Честно говоря, я не понимаю возникшей ситуации. Столько бурления страстей по поводу Кондрашова....

— Я согласен, что это не повод к такому резкому обострению ситуации и можно было совершенно спокойно искать какие-то компромиссные варианты решения вопроса.

— А каким вы себе видите компромиссное решение вопроса? Страх, например, по словам Епишова, пытался най-



Наверное Олегу Петрову (слева) особенно приятно сфотографироваться рядом с прославленным российским биатлонистом Владимиром Драчёвым (справа) ещё и потому, что на стартовых майках у обоих красуется логотип официального партнёра соревнований — Энергомашбанка, которым как раз и руководит Олег Леонидович.

← фото: Энергомашбанк

ти компромиссный вариант, но он никак не находился. Вопрос стоял так: или есть Кондрашов, или его нет. А вы себе каким видите этот компромисс?

— Хм-м-м... (задумался).

— И вот ещё: прокомментируйте вот этот посыл Логинова: или Кондрашов, и тогда никакой сборной, или нет Кондрашова, и тогда сборная участвует.

— Знаете, известная русская поговорка гласит: «У победы отцов много, только поражение — сирота». Когда мы начинали этот проект, когда Епишова его толкал изо всех сил, Логинова там не было и в помине. Но как только проект вышел на какой-то значимый уровень, тут же появилось немало желающих порулить этим вопросом. Ну что тут сказать... Очень хорошо понимаю Владимира Алексеевича.

— Вы сказали «У победы отцов много, только поражение — сирота». А вы воспринимаете прошедшие соревнования как поражение, как шаг назад?

— Моя оценка заключается в том, что произошёл некий регресс. Эта оценка связана с тем, что среди профессионалов сильно снизился общий уровень.

Из позитива отметил бы формат соревнований, то, что гонка проводилась с выбыванием.

— То есть то, что предложил как раз таки Кондрашов?

— Да, то, что придумал Андрей, это очень интересно. Правда, эти старты из спринтов превратились в более длинные гонки примерно по 3 километра. Ну и что? Зато для зрителей это оказалось более интересным.

— Ваше отношение к выходу Епишова из питерской федерации?

— Я считаю, что Саша поступил излишне категорично. В жизни не бывает только чёрного или только белого. Приходится работать в разных условиях. Я понимаю — может быть, у Саши накопилась усталость оттого, что пришлось много биться с этим проектом, но я считаю, что можно было поступить и по-другому.

— Вы сделали интересное предположение, что если на следующий год спринт будет проводиться, и если Энергомашбанк будет среди спонсоров этих соревнований, то вы будете настаивать на контракте и пропишете отдельной строкой необходимость участия в этих соревнованиях комментатора Кондрашова. Но вы ведь реалист и прекрасно понимаете: если Епишов сказал, что он уходит, то он-таки и уйдёт. Если Епишова не будет, то Кондрашов вряд ли поедет на эти соревнования, которые будут проводить теперь Логинов и Щелканов. То есть ситуация ушла, она стала необратимой. В связи с этим какова ваша позиция — будете вы участвовать на следующий год в этих соревнованиях в качестве спонсора или нет?

— Энергомашбанк ищет варианты поддержки лыжного спорта, и наше участие в этом проекте — это вопрос, который надо будет согласовывать с акционерами банка. То

есть по итогам этих соревнований мне ещё только предстоит защищать необходимость участия банки в аналогичных соревнованиях на следующий год.

Что касается ухода Саши из федерации... А вдруг так случится, что руководство Федерации лыжных гонок поменяется, и тогда такие энергичные парни, как Саша Епишов, будут очень востребованы? Чиновники среднего уровня — такие как Страхов, Щелканов, обычно придерживаются линии поведения, которую им задают такие, как Логинов. Мне не хотелось бы выступать в этой ситуации с какими-то рецептами борьбы, я Логинова лично не знаю, но если всё это происходит так, как оно происходит, то надо искать союзников. Искать союзников в администрации президента, искать среди Мутко, Фетисова, это же новые люди, заинтересованные в поддержке лыжного спорта. Понятно, что если Логинов себя изжил, то его надо менять. Хорошо развиваются федерации, у которых есть высокий уровень поддержки. Вот таких людей и надо подтянуть к руководству нашей федерацией.

— А вы и вправду считаете, что Логинов себя изжил?

— Судя по тому, что происходит, да. Да смотрите сами: Логинов говорит: «Если не будет Кондрашова, к вам приедут члены сборной». Но вы же видите: оргкомитет избавился от Кондрашова, но где же в таком случае сборники? И чего в таком случае стоит слово Логинова?

— А вы, видимо, ещё не читали интервью со Страховым — у нас оно появилось на сайте часа полтора назад?

— Пока нет.

— Там много любопытных новых деталей. В частности, Логинов открытым текстом сказал Страхову, что они не могут гарантировать участие спортсменов сборной в этих соревнованиях потому, что спортсмены сборной участвуют в этих соревнованиях в междусорье, и гонщики должны ехать домой, ФЛГР просто не вправе их обязать. Как я понял из этих слов в пересказе Юрия Михайловича Страхова, Логинов и не в состоянии был гарантировать приезд сборной. Во всяком случае, конкретно в эти сроки и конкретно на эти соревнования — точно.

Не знаю... Мне, признаться, странно: вице-президент ОКР, президент ФЛГР занимается тем, что рулит тем, кто будет комментировать соревнования в каком-то регионе, пусть этот регион даже и такой крупный и во всех отношениях замечательный город, как Санкт-Петербург. Непонятно...

— Поэтому я и говорю, что когда люди опускаются до такого уровня, или, как в данном случае, не сумели подняться уровнем выше, их и надо менять.

беседовал Иван ИСАЕВ
8 июля 2008 г.



УДАЧНО
ЭНЕРГО
О

ТРИАЛ  СПОРТ

WWW.TRIAL-SPORT.RU

☎ (495) 933-40-60

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ
ЗАКУПОК ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО
АДРЕСУ

marketing@psport.ru

I

...Похоже, у русского народа в крови нет гена, ДНК свободы и демократии. Видимо, нам следует оставить его в покое...

Джордж Буш-младший, президент Соединённых Штатов Америки, 2007 год

II

...В своих мягких кавказских сапогах Сталин умело отошёл в тень истории, чтобы сейчас вновь замаячил на горизонте грозный образ. И павшая величайшая Империя XX века всё чаще вспоминает о своём создателе, и в облаке новых мифов возвращается в страну он — Хозяин, Отец и Учитель...

Эдвард Радзинский, писатель и историк, 2007 год

III

Возвращаемся... Тихо, неспешно, неотвратимо. Дали себе погулять по полям, лесам и горкам. Думали (те, кто обладает этой способностью), что клетка и вольеры сгнили сами и порушились. Нет. Прутья покрашены, петли на дверях смазаны, в углах — мисочки с пайкой. Смотритель в обновленной, но узнаваемой форме, уже указывающий правильный путь. Там ложатся на подстилку, смотрят телевизор и удовлетворенно не думают...

Мы не изменились. Рабство — в крови. Перетерпели десять лет воли. С трудом. Теперь избавляемся... Вам нравится? Приемлемо? Участвуйте тихо. Устраивайтесь. До вас очередь дойдет. Не сразу. Может, успеете дожить.

Юрий Рост, публицист и писатель, 2008 год



А. Држк

ИВАН ИСАЕВ:

АЛЕКСАНДР ЕПИШОВ НАПОМНИЛ МНЕ СТАРУЮ, КАК МИР (И УЖЕ ПОЧТИ ЗАБЫТУЮ В РОССИИ), ИСТИНУ:

СВОИХ — НЕ СДАЮТ

КРАСНОГОРСКАЯ ГОНКА

Итак, ушёл Саша Епишов. Сначала, в 2006 году, ушёл из вице-президентов ФЛГР, и вот теперь, в 2008-м — из вице-президентов теперь уже региональной, Санкт-Петербургской ФЛГ.

С уходом этого человека подходит* к концу очень интересный период в истории новейших российских лыжных гонок. Я бы назвал его «периодом несостоявшихся революционеров». Или — «периодом несложившейся перестройки». Или — как-то по-другому (назовите, как вам заблагорассудится).

И уж коль скоро российский лыжный спорт покидает один из самых ярких его персонажей последнего десятилетия, имеет смысл оглянуться, подвести хотя бы промежуточные итоги.

* * *

«Спринт на Дворцовой» — теперь уже вторые соревнования, придуманные и проводимые разными людьми в сотрудничестве с Андреем Кондрашовым, откуда Андрея не мытьём, так катаньем выдавливают президент ФЛГР Владимир Логинов. И если судьба «Майской лыжни» сегодня не вызывает тревоги, поскольку с самого начала в команде с Кондрашовым там были два не менее влюблённых в лыжные гонки человека — Алексей Фазлуллин и Леонид Резцов, то судьба «Спринта на Дворцовой» представляется более туманной, поскольку там в оргкомитете остаются Николай Щелканов — опытный аппаратчик ФЛГР, сотрудники Санкт-Петербургского спорткомитета Михаил Гусаков и Елена Морозова, принявшие активное участие в этой истории, и... сам Владимир Логинов. А как умеют проводить соревнования аппаратчики ФЛГР, всем хорошо известно.

...Ещё не зная о том, что мне придётся писать эту статью, я был крайне удивлён в декабре 2007 года во время Красногорской гонки... отсутствием зрителей. Меня настолько поразил этот факт, что я стал спрашивать самых разных людей о том, почему, по их мнению, здесь сегодня нет публики, болельщиков. Не стану пересказывать вам их ответы, вы их можете прочесть в блиц-интервью журналу, замечу лишь, что у Владимира Логинова была прекрасная возможность показать, на что способен он и возглавляемая им федерация. И он показал... Столь грустной «Красногорской гонки» я не припомню, хотя хожу на эти соревнования, кажется, уже более тридцати лет почти без перерыва.

А теперь представьте себе, как провёл бы Красногорскую гонку... Андрей Кондрашов, если бы (давайте пофантазируем) ему поручили это сделать. Здесь были бы телевидение, журналисты самых различных изданий, здесь были бы зрители, здесь были бы нормальный звук и нормальный ведущий-шоумен, который заводил бы толпы зрителей, пританцовывающих на трибунах. Здесь был бы праздник. Тут же, на нынешней Красногорской гонке, заводил было просто некого...

Не все, наверное, знают, что в дни проведения Красногорской гонки мы, сотрудники журнала «Лыжный спорт» и сайта skisport.ru, выкладывали у себя на сайте результаты Красногорской гонки очень оперативно. Правда, только в первый день. На второй день ребята из компьютерной бригады с сожалением сказали нам, что им не разрешили давать протоколы журналистам скиспорта.

Большой беды, правда, в этом не было, поскольку мы тут же сфотографировали протоколы на информационном стенде и не менее оперативно выложили их на сайте (правда, уже не в виде текстовых файлов, а в виде фотографий).

Признаюсь, когда любопытства ради по окончании четырёхдневной программы Крас-

* «Подходит», а не «подошёл» потому, что остаётся ещё самый последний, самый харизматичный и самый нестигаемый «революционер» российского лыжного спорта — Анатолий Чепалов, и история расправы над ним находится пока в самой активной своей стадии.

ногорской гонки я заглянул на сайт ФЛГР, чтобы посмотреть, как они выкладывают у себя там протоколы, которые не дают выкладывать в Интернете никому другому, я был обескуражен: после четырёх дней соревнований там были выложены результаты только первых трёх участников и только первой гонки. Шесть фамилий после четырёх дней соревнований! Нужны какие-то комментарии по поводу отсутствия зрителей?

ЛИСТАЯ ПОДШИВКИ «Л.С.» ■

В последнее время я часто думаю: почему в России всё именно так и происходит? Почему те, кто умеет делать качественный продукт (такие как Кондрашов и Епишов), должны уходить в сторону, а те, кто не просто не умеют, но и не хотят (такие как Логинов и Плетнёв) — в ФЛГР правят бал? И так — на протяжении многих лет?

...Я беру подшивку старых номеров журнала и начинаю их листать. Сколько воспоминаний...

Когда-то, лет десять назад, мне всё казалось очень просто — нужны были лишь самые последние минимальные усилия для того, чтобы выкорчевать это дерево с корнем. Помните? Письмо Ботвинова «Я выбираю свободу» («Л.С.» №2, 1996 г.), статья Ивана Кузьмина «Успеть решить противоречия не революционным, а эволюционным путём» («Л.С.» №5, 1997 г.), интервью Чепалова «За день до Юлиной победы» («Л.С.» №8, 1998 г.), выступление Лопухова на отчётной конференции ФЛГР «Продолжать так работать нет смысла» («Л.С.» №9, 1998 г.)... Заметьте, всем этим выступлениям — уже более 10 лет.

Мало? Надо продолжить? Снова Чепалов, потом Грушин, Кондрашов, Епишов, Аникин, снова Кондрашов, Вахрушев, снова Епишов...

Идёт старт знаменитой Красногорской гонки. На трибунах лыжного стадиона — яблоку негде упасть...

▼ фото: Иван Исаев



Почему же проходит год за годом, публикуются статья за статьёй, а воз в российских лыжных гонках и ныне там? Может быть, всё дело не в сути происходящего в российском лыжном спорте, а в личностях тех людей, которые пытаются повести российскую лыжную общественность за собой? Как же хочется найти хотя бы для самого себя ответ на этот вопрос.

БУТОВСКИЙ ЛЕС ■

...Когда мы с Андреем Кондрашовым с подачи президента клуба «Альфа-Битца» Геннадия Бочарова занялись проблемой сохранения битцевских трасс, которая вполне органично перетекла для нас в выяснение отношений с ФЛГМ и ФЛГР (которые не хотели пошевелить в этой истории и пальцем), нас с Андреем из общественности не поддержал практически никто. Признаюсь, я в очередной раз мучался тогда вопросом: почему? Может быть, опять-таки какие-то личные качества не позволили нам с Андреем стать теми людьми, за которыми пошли бы сотни и тысячи людей, которым были дороги битцевские лыжные трассы (вне всяких сомнений, таких людей в

Это — пьедестал почёта всероссийской Красногорской гонки. Согласитесь, очень креативно. Интересно, чем провинились перед Владимиром Алексеевичем Логиновым другие спонсоры федерации — Кольская горно-металлургическая компания («Кола ГМК») и НПО «Сатурн»?

▲ фото: Иван Исаев

Москве — многие тысячи)? Быть может, нами с Андреем двигала не идея спасения лыжных трасс, а какие-то личные амбиции (приходилось слышать и такую версию), и из-за этого нас никто не поддержал?

Именно поэтому, когда через пару лет образовался Штаб Спасения Бутовского леса, я твёрдо решил для себя, что никогда не буду играть в этой общественной организации роль первой скрипки, и слово, данное самому себе, сдержал — всю стратегию работы Штаба на протяжении всего времени его существования определяли совсем другие люди. Увы, Мише Валуеву, Лёше и Олесе Фёдоровым тоже не удалось сплотить вокруг себя большое количество людей, и деятельность штаба в итоге поддерживали, по большому счёту, единицы. И снова вопрос — почему?



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

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru

Единый телефон (звонок бесплатный) **8 800 333 37 33**

ЗА ДЕНЬ ДО ЮЛИНОЙ ПОБЕДЫ



Когда вернулся в олимпийскую пресс-деревню и прослушал пленку с разговором, то, признаюсь, растерялся. Было непонятно, что же такое сделал Анатолий Чепалов. Сжег все мосты? Или он настолько уверен в собственной правоте, что может устало и спокойно говорить о вещах, о которых другие не то что печатно, вслух сказать не решаются?

Потом Юля неожиданно для всех победила. Вокруг семьи Чепаловых закрутился водоворот: журналисты, цветы, честования, автографы... Но прочтите ЭТО интервью. Мы намеренно не стали менять в нем ни слова. Мой собеседник не знал, что через день о его дочери заговорит весь мир. Послушайте, что говорил о нашем спорте Анатолий Чепалов.

но с командой, жили вместе, но план был совершенно отдельный.

- А что вас побудило к такому шагу, ведь в прошлом году Юля готовилась со сборной?

- Скорее всего, моя внимательность. Со сборной я давно, все вижу. Побоялся, что Юля начнет останавливаться в росте результатов, если продолжит тренироваться с командой. А к такой остановке в росте результатов все шло. Я в этом, в принципе, не сомневался, но ввиду того, что обычно перепроверю свое мнение 10 раз, и в этом случае отработал с Юлей весь прошлый сезон со сборной командой. И только тогда, когда мы абсолютно четко сформировались в своем мнении, что

▲ 1998 год. Я не мог себе представить, что в российском лыжном спорте может найтись человек, который тихим и усталым голосом будет говорить ТАКИЕ вещи, о которых до сих пор тренеры решались говорить между собою только шепотом.

летом на Селигере — счёт шёл на десятки тысяч. Нам с тобою столько и не снилось...

Я с огромным уважением отношусь к тому, что ты делаешь в клубе, Илья. Говорю честно, совершенно не кривя душой. Но при этом я совершенно не понимаю, почему дело Штаба спасения Бутовского леса так и не стало делом «Альфа-Битцы»...

* * *

Итак, Штаб спасения Бутовского леса тоже не сумел объединить общественность... И снова вопрос — почему? Почему люди здра-

вого смысла, почему все эти Чепаловы, Лопуховы, Кондрашовы, Ростовцевы, Майгуровы, Рожковы, Валуховы и Фёдоровы никогда не имеют у нас в стране поддержки общественности? Опять этот проклятый вопрос...

И вы знаете, мне кажется, я нашёл ответ на этот вопрос. Но для того, чтобы объяснить вам суть моего открытия, мне понадобится отвлечься ненадолго от собственно лыжной тематики. Потерпите?

«НА ТРИБУНЕ РЕАКЦИОНЕРА»



Попалась мне недавно в руки книжка Андрея Кончаловского «На трибуне реакционера». Я не являюсь поклонником идеи семьи Михалковых-Кончаловских (напомню, что представителям этой семьи на протяжении многих поколений удивительным образом удаётся всегда оставаться в фаворе у любой власти), но всегда с неизменным интересом знакомлюсь с их взглядами, идеологией державничества. Интересен этот феномен служения безусловно талантливых людей Власти (без особой разницы — цари ли это, генсеки или президенты)...

Так вот, Кончаловский в своей книжке пытается обосновать мысль о том, что нынешняя Россия не созрела для демократии. И, знаете, удивительная штука: открыв книжку полным и безоговорочным противником Кончаловского, через пару дней я закрыл её его сторонником, единомышленником. Я не могу сказать, что, прочитав эту книгу, сразу и безоговорочно поставил крест на идее демократического выбора России, о чём говорит (и весьма аргументировано) Кончаловский. Но в этой книге я непостижимым образом нашёл ответы на многие мучавшие, не дававшие мне покоя вопросы, на которые прежде ответа не находил. Прочитав эту книгу, я вдруг понял, что г-н Кончаловский лучше, точнее меня знает и понимает природу русского человека.

Кончаловский препарирует историю русского народа, сквозь толщу веков пытается понять, вычленив, откуда родом основные черты русского характера. Он рассказывает о том, как в XV веке и в Европе, и в России в городах зарождается класс буржуазии* — то есть класс собственников, ремесленников, класс владельцев, как мы сказали бы сегодня, предприятий малого бизнеса — всех этих кожевенных, обувных, одёжных, кузнечных, ремонтных мастерских, пекарен, трактиров, постоянных дворов и пр. и пр. и пр.. И в России, и в Европе в городах появляется класс собственников, которому эту собственность надо защищать. Так и в России, и в Европе почти одновременно появляются первые ростки самоуправления в виде выборных руководителей общин, городов (в России это были знаменитые вече — помните?), появляются первые попытки создания и функциони-

* «Буржуазия» — от французского «bourgeoisie» — «горожане», и позднелатинского «burgus» — «укрепленный город».

шом густонаселенном 12-миллионном городе нашлось полторы или две сотни человек, которым оказались нужны московские парки и скверы, застраиваемые властями города всё новыми и новыми многоэтажками и торговыми центрами. В этом большом и густонаселенном 12-миллионном городе нашлось только полтора десятка лыжников, согласившихся сказать своё слово в защиту битцевских лыжных трасс.

С грустью вспоминаю, сколько «нашистов» год назад маршировало по Ленинскому проспекту, сколько их собралось прошлым

▼ 1998 год. Николай Лопухов, которому без объяснения причин предложено перейти с мужской юниорской сборной на женскую, говорит о том, что так работать не имеет смысла, и он уходит в отставку. Зал встретит его слова привычным единогласным молчанием...

ТРЕНЕРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ВЕСНОЙ 1988 ГОДА В ВОРОНЕЖЕ ПРОШЛА ВСЕРОССИЙСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, НА КОТОРОЙ РУКОВОДСТВО ФЕДЕРАЦИИ И СТАРШИЕ ТРЕНЕРЫ СБОРНОЙ ОТЧИТАЛИСЬ О ПРОДЛАННОЙ РАБОТЕ, ПОДВЕЛИ ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НАШЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ В НАГАНО. МЫ ИМЕЕМ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗНАКОМИТЬ ВАС С НЕКОТОРЫМИ ИЗ ЭТИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ, А ТАКЖЕ ОТКЛИКАМИ НА НИХ.

Николай ЛОПУХОВ
заслуженный тренер СССР,
в сезоне 1997-98 г.г. — тренер мужской юниорской сборной команды России

Ке. Пять лет тренировался со мной двукратная олимпийская чемпионка Тамара Тихонова и остальные девушки. Меня же приказом (обвинив, что я этих девушек загубил) отстранили от работы. Хотя, как видите, некоторые из этих девочек до сих пор стартуют и приносят Родине медали.

Затем меня перевели на мужской состав. Вы помните, что в 1993 году на чемпионате мира в Фалуне мужская команда в эстафете завоевала бронзовые медали. Наметься определенный прогресс. Но моя работа была связана и жестко регламентирована главным тренером сборной Виктором Александровичем Ивановым. Это мешало. Убеден, старший тренер сборной должен быть полно-властным «хозяйном» в команде, при работе со спортсменами не должен испытывать какого-либо давления со стороны. Только в этом случае с него можно чего-то спрашивать. К сожалению, такого режима работы у меня не было.

Должен со всей определенностью сказать — Виктор Александрович Иванов в нашем спорте — уважаемый человек, а у него учился многие годы как тренер, я ему многим обязан. Но при этом его целеустремленное руководство связывало, не давало возможности четко работать с командой, не давало мне самореализоваться как тренеру. У меня было безвыходное положение,

как видите, у нас дружеские демократичные отношения, культурный уровень разговора, уважительное отношение к тренеру и руководителю. Тем не менее мне хотелось бы нарушить традицию, когда многие тренеры, поработав со сборной командой, уходили молча. В частности, так ушел два года назад В.М.Ткаченко, не услышавши мы сегодня и мнения Ю.В.Бородавко о том, что же происходит с нашей мужской командой. А ведь работа Бородавко была плодотворной, у него была неплохая группа, был контакт со спортсменами, ему бы дать возможность поработать с ней и в дальнейшем. Но, к сожалению, руководство федерации приняло иное решение — сегодня

ПРОДОЛЖАТЬ ТАК РАБОТАТЬ НЕТ СМЫСЛА.

(выступление на тренерском совете)

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'S

одежда и обувь для спорта и отдыха

СКАЗОЧНИК



С тогдашним главным редактором сайта www.skisport.ru Надей Рязанской мы попросили только что избранного президента ФЛГР Владимира Алексеевича Логинова ответить на вопросы читателей сайта, и он любезно согласился это сделать. Мы пришли к нему через несколько дней с внушительным списком вопросов, положили на стол два диктофона, и два с лишним часа Владимир Алексеевич терпеливо отвечал на них, не пропустив ни одного. Он рассказывал о том, что хочет видеть ФЛГР открытой, демократической организацией, хочет иметь мобильные, активные, спорящие и федерацию, и актив, поведал о том, какие шаги федерация будет предпринимать для того, чтобы в ней появились не только юридические, но и физические лица, предположил, что спортивный принцип отбора, вызвавший до сих пор такие ожесточённые споры, должен быть выработан, обнародован и все без исключения должны ему подчиняться для того, чтобы исключить впредь любые кривотолки, рассказал о контрактах, которые, наконец, будут заключены между федерацией и спортсменами, согласился с необходимостью гласной подготовки нового устава ФЛГР, соответствующего федеральному Закону об общественных объединениях...

На дворе был 2004 год...

фото: Иван Исаев

рования некоего подобия нынешней полиции, судов, тюрем... Тюрем, заметьте, в которых сидели люди, заключённые туда не по прихоти короля или феодала, а по приговору суда...

Вот что говорит Кончаловский о том, что происходило в эти годы в России:

«...Два российских города — Новгород и Псков — пошли вразрез с вотчинными порядками русского царства и стали существовать как независимые республики. Но Иван Грозный не смирился с присутствием таких привилегированных очагов автономии, из которых могла вырасти настоящая городская цивилизация, и жестоким образом уничтожил эти города. Не побоюсь утверждать, что в тот исторический момент возможность для возникновения русской буржуазии была буквально утоплена в крови...».

Таким образом, в XV веке пути России и Европы расходятся навсегда. И если в Европе в городах инструменты народовластия, защиты частной собственности в том или ином виде начинают укрепляться, обрести традициями, то в России Иван Грозный огнём и мечом с помощью знаменитой своей опричнины все ростки народовластия в городах нарождающейся российской демократии беспощадно уничтожает. Россия погружается в эпоху средневековья, крепостничества, единоличного самодержавия...

Кончаловский рассуждает в своей книге о том, что у нас в стране рабство, то есть торговля людьми, как вещами, было отменено лишь немногим более полтора веков назад. Откуда же в такой стране, у такого народа взялась

демократии — задаётся вопросом автор?

Признаюсь вам: я с огромным трудом сумел остановить себя, чтобы не пуститься в бесконечное цитирование Кончаловского, ибо, согласитесь, невозможно в журнальной



И.Исаев

— *Василий Павлович, смотрите — замечательный стадион построили... А почему зрителей нет?*

— Зрителей, действительно, нет. Наверное, из-за того, что два года в Красногорске не проводились эти соревнования — может быть, из-за этого. Может быть, просто нет информации о том, что сейчас проходит Красногорская гонка. Я вот только что разговаривал с болельщиком, он говорит, что вчера услышал по телевидению о том, что идёт Красногорская гонка, вот сегодня и пришёл посмотреть. Живу, говорит, в Митино, в нескольких шагах, а о гонке ничего не знал. То есть просто у людей нет информации.

Василий РОЧЕВ,
заслуженный тренер России,
олимпийский чемпион:

У ЛЮДЕЙ НЕТ ИНФОРМАЦИИ

— *А в ваши годы, когда вы бежали эту гонку, много зрителей было на трассе?*

— Я думаю, что километра два со старта и точно так же километра два на финише — сплошной коридор был!

— *У меня есть фотография, где вы едете классическим стилем — красивая фотография! — а по бокам — стена людей!*

— Стена, совершенно верно!

— *Эх, найди бы сейчас эту фотографию, да опубликовать в журнале, чтобы люди вспомнили, как это было... Как думаете, не интерес ли москвичи к лыжным гонкам? Или дело только в недостаточной рекламе?*

— Я думаю, что дело именно в рекламе. Потому что взять, к примеру, Рыбинск или наш Сыктывкар. У нас сейчас народу стало на лыжах гулять — очень много. У нас хороший прокат, и видно же, что народ увлѣк-

ся лыжами, хочет заниматься здоровьем. А если они о здоровье своём задумались, то обязательно придут потом и на соревнования за земляков поболеть. Это всегда так — сначала начинают кататься, а потом уж приходят и посмотреть.

— *Это федерации упущение или администрации стадиона?*

— Не могу сказать. Честно говоря, вот как вчера спринты шли — так у них нет даже стартовых ворот, представляете? Потом они выстраивают на старте неправильно, не по международным правилам. А ведь это FIS-овский старт. То есть квалификация у обслуживающей соревнования бригады — очень низкая, и этот вопрос вам надо задать федерации — почему так происходит. А ведь это соревнования Континентального кубка!

Беседовал Иван Исаев, Красногорск, декабрь 2007 г.

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



◀ Этот материал родом из 2004 года. Как вы считаете, есть необходимость в 2008 году задаваться вопросом, обозначенным в заголовке?..

в геноциде собственного народа? Проханов отвечает: что такое Россия, и что — Грузия? У Империй — своё право, своя логика...

Робкие голоса правозащитников Льва Пономарева, Сергея Ковалёва, Елены Боннер, Михаила Кригера, Станислава Дмитриевского и других о том, что Россия вторглась на территорию другого суверенного государства, тонут в хоре славословий в адрес власти: Россия поднимается с колен!

Скажите, пожалуйста, где сегодня Польша, которую мы установили полтора века назад виселицами от Вислы до Одера? Она сейчас в составе российской империи? Где Будапешт, в который мы ввели танки в 1956-м? Где Прага, куда вошли советские танки в 1968-м? Где Афганистан-79, Тбилиси-89, Баку-90,

Вильнюс-91? За что воевали и отдавали свои жизни российские парни полтора века назад, полвека назад, двадцать лет назад? История ничему нас не учит? Русским танкам снова не стоит нас сидеть в пределах Империи?

Вспомните, Великобритания около столетия назад отпустила все свои бывшие колонии в свободное плавание. Она стала от этого менее великой? А мы в XXI веке планируем снова собирать, возрождать Империю?

Я не знаю, имею ли я право вслед за Герценом ставить диагноз российскому обществу, но оно, по-моему, определённо, больно. Мы окружили себя кольцом ненависти, Россию сегодня боятся Литва и Латвия, Эстония и Грузия, Украина и Польша, Венгрия и Чехия. Кто следующий? Не случайно на митинг солидарности с Грузией в Тбилиси уже на следующий день после вторжения России в эту страну прилетело сразу пять президентов из окружения России: украинский, польский, литовский, латвий-

в связи с этими событиями начинается необыкновенное воодушевление. Интеллигенция, дворянство, двор, разночинцы — все испытывают патриотический подъём от того, как лихо Россия расправилась с бунтовщиками. И только один человек, Александр Иванович Герцен, из своего лондонского далека бьёт в свой «Колокол»: «Россию поразила приступ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СИФИЛИСА». Но его никто не слышит, не хочет слышать, Россия ликует...

...Я закрываю книжку и смотрю в окно. На дворе — 2008 год. Русские танки — в Грузии. На протяжении почти десятилетия Россия раздавала юго-осетинским и абхазским жителям Грузии российские паспорта, всячески поощряя их к сепаратизму, противостоянию с грузинами, потом расквартированные в Южной Осетии российские миротворцы упорно не замечали расстрелов из миномётов и артил-

лерийских орудий грузинских сёл на территории этого юго-осетинского анклава, и вот оно, долгожданное — у Саакашвили не выдерживают нервы, он утюжит из «Градов» Цхинвали, и теперь уже российским танкам можно «защищать от геноцида» Южную Осетию.

И снова в России необыкновенный национальный подъём! И снова — всплеск патриотизма! На вопрос ВЦИОМ «Правильно повела себя в этой ситуации Россия или нет?» 93% россиян отвечают: Правильно!

Известного писателя-патриота Александра Проханова спрашивают в эти дни: почему России на территории Чечни можно подавлять сопротивление сепаратистов «огнём и мечом», и это называется «восстановлением конституционного порядка», а восстанавливающей аналогичным образом точно такой же конституционный порядок на территории своей страны Грузии предъявляют обвинение

Валерий ТАРАКАНОВ, чемпион мира 1970 года по лыжным гонкам:

В КРАСНОГОРСКЕ МЫ ВСЕГДА ПО ЖИВОМУ КОРИДОРУ БЕЖАЛИ



Иванов
— Валерий Иванович, мы с вами встретились сегодня в Красногорске, почему же здесь зрителей нет?

— Возможно, была слабая информация об этих соревнованиях. Потому что в былые времена здесь собиралось очень много болельщиков. Приезжали все сильнейшие спортсмены. Но и сейчас приехали

все сильнейшие — состав-то примерно тот же самый, где-то около ста человек элиты... Но болельщиков мало, тут вы правы. Я считаю, что детские спортивные школы, тренеры должны вывозить сюда своих воспитанников смотреть на лучших лыжников страны. Да и просто болельщики всегда приезжали сюда. Но сейчас, видимо, информация была недостаточной.

— Почему, как вы думаете? Федерация потеряла интерес к проведению этих соревнований? Им не нужны здесь зрители, что ли?

— Я считаю, что федерация совместно с телевидением и спортивными канала-

ми должна была проинформировать болельщиков в том, что здесь проходят такие соревнования. Именно должна!

— Но, наверное, телевидение денег каких-то просит за эти анонсы, или газеты — за рекламу?

— Это не моя специфика, я в этом не разбираюсь, но всё равно надо находить возможность народ информировать, надо добиваться того, чтобы люди знали об этой гонке.

— А в прежние годы в Красногорске так всегда было, чтобы не было зрителей? Как эта гонка проходила в ваши годы?

— Да я скажу, что необыкновенный ажиотаж был по поводу этой гонки! И народу приходило огромное количество. Как правило, всегда шла телевизионная трансляция. И кстати, раньше ведь не было спортивного канала, и показывали её по первому всероссийскому каналу — вот что такое была Красногорская гонка! И народ был информирован — прекрасно! Мы по живому коридору всегда бежали. Буквально лет семь или восемь назад точно так же всё ещё было. Не знаю, что сейчас случилось, почему нет зрителей...

Беседовал Иван Исаев, Красногорск, декабрь 2007 г.

ский и эстонский. И польский президент Лех Качиньский на трибуне митинга был предельно откровенен: мы сегодня здесь потому, что понимаем: мы можем быть следующими.

ОТТЕПЕЛИ И ЗАМОРОЗКИ ■

История, как известно, развивается по спирали. Вслед за оттепелями в Россию всегда приходили заморозки. Так было всегда. Правда, в российской истории короткие оттепели почему-то всегда сменяются гораздо более продолжительными зимами. Даже в новейшей российской истории вслед за непродолжительной оттепелью Хрущёва пришло почти 30-летнее безвременье Брежнева-Андропова-Черненко, вслед за 15-летней оттепелью Горбачёва-Ельцина и надеждами на интеграцию России в Европу с приходом к власти выходца из КГБ в стране снова задули холодные ветры.

Сейчас, глядя за тем, как лихо взялись они закручивать гайки, я вдруг подумал о том, что моему поколению, по сути дела, очень повезло — нам довелось прожить целых 15 лет в условиях оттепели, надежд на то, что мы почти уже стали гражданами мира, довелось пожить в условиях почти открытых границ. Мы, лыжники, успели поездить по миру, успели вкусить это чудо — марафоны «Worldloppet», и не только «Worldloppet» — мы ездим на первый снег в Муонио и Вуокати, на велосипедные «Марчалонга» и «Тартумарафон», беговые Лондонский и Нью-Йоркский марафоны, на все эти «Ironman» в Швейцарии и «Half Ironman» в Англии... Мир открылся нам, и мы увидели, КАК, оказывается, можно жить на этой планете, в каких можно жить домах, по каким ездить дорогам, по какой лыжне кататься и в каких марафонах принимать участие. А ведь поколению наших отцов и дедов довелось вкусить лишь куда более короткой 6-летней хрущёвской оттепели, вклинившейся между сталинскими и брежневскими десятилетиями безвременья и террора... Кто знает — сколь длинной окажется очередная российская зима? Кто знает, как скоро они захлопнут границы на замок, отгородившись на десятилетия от всего остального мира? И хватит ли, например, моей жизни для того, чтобы дождаться в России очередной оттепели?

* * *

Пожалуй, вы скажете: как далеко унесло тебя, братец, в твоих рассуждениях на страницах лыжного журнала. Но терпения, чуть-чуть терпения. Надо же нам, наконец, разобраться со всеми этими Епишовыми-Кондрашовыми-Чепаловыми, на протяжении целого десятилетия будоражившими общественность?

ЗАПАДНИКИ И СЛАВЯНОФИЛЫ ■

...Наверное, вы не раз слышали термины «западники» и «славянофилы». Слышал эти два словечка раньше и я, но как-то только

сейчас, по прочтении десятка исторических книжек, они наполнились для меня совершенно конкретным содержанием, конкретными персоналиями. «Западниками» всегда были люди, ориентированные в своих мыслях о будущем России на Запад, на Европу, мечтающие о европейских стандартах жизни и европейских ценностях для России.

Славянофилы (иногда их называют ещё русофилами), напротив, утверждали (и по сей день утверждают!), что у России свой путь, своё уникальное предназначение, своё уникальное (евразийское!) местоположение в мире. Спор этот, дискуссия, перетягивание каната в ту или иную сторону идут в России на протяжении даже не лет — веков. В разные времена западники набирали силу, и тогда Россия делала шаги в сторону либерализации, Конституции, парламентаризма, отмены крепостничества, открывания границ и т.д. и т.п. Яркими примерами движения страны и власти навстречу западным идеям и западным стандартам жизни можно считать эпохи Петра I, Екатерины II, Александра II, Хрущёва, Горбачёва-Ельцина... Эпохами отката, отказа от европейского пути развития можно считать годы правления Ивана Грозного, Николая II, Александра III, Сталина, Брежнева-Андропова-Черненко, Путина-Медведева...*

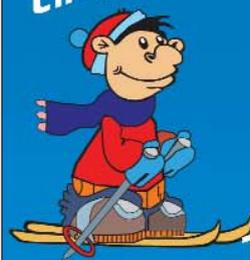
Я вспоминаю годы Брежнева-Андропова-Черненко. Почти три десятилетия безвременья, закрытых границ, через которые могли просочиться только руководители государства, дипломаты, журналисты «Правды», да чекисты. Я жил в этой стране в эти годы, носил на шее красный пионерский галстук, и я очень хорошо помню, что я всегда твёрдо знал: мне никогда не быть спецкором «Правды» в Париже, мне никогда не покинуть пределы этой страны и поэтому мне никогда не понадобится английский язык (потому и не учил его, дурак, в школе). И вдруг — удача, перелом, перестройка, и я уже проклинаю себя за то, что не учил этот язык, и я уже путешествовую по миру и удивляюсь, как он огромен, вкусен и многообразен. Оттепель! Каков славное, тёплое слово...

Но это для нас оно тёплое. А славянофилы давно придумали для обозначения этих периодов в истории государства российско-го совсем другое словечко — слякоть. И чтобы под ногами бесконечно не хлюпало, чтобы у них под ногами появилась земная твердь, им нужны — заморозки. И вот уже — холодает, холодает, холодает... Что готовят они нам, россиянам, на ближайшие годы, какую жизнь? Они говорят, что их не пугает холодная война и возможная изоляция от остального мира, что поднимающаяся с колен, возрождающаяся Россия вполне самостоятельна и с военной, и с политической, и с экономической точек зрения... И я понимаю, что в России, быть может, подходит к концу единственная выпавшая на долю моего поколения оттепель...

* Я понимаю всю условность этого деления и ни в коем случае не стану спорить с теми, кому такая градация покажется некорректной.

PROF STYLE

Спортивные магазины



ТЕРМОБЕЛЬЕ ЛЫЖНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ОДЕЖДА



ОТ НОВИЧКА ДО ПРОФЕССИОНАЛА

HEAD fire & ice

SWIX
odlo

FISCHER

CRAFT



Сколковское шоссе, 31, 3 этаж
тел. 792-4677, www.profstyle.ru

Николай АНИКИН,

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 1956 ГОДА,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР:



**...ДУМАЮ, С ЛЮДЬМИ, ОТ КОТОРЫХ
НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ТВОЯ СУДЬБА,**

**ПРЕЗИДЕНТУ ФЛГР СЛЕДУЕТ СТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ
В БОЛЕЕ УВАЖИТЕЛЬНЫХ ТОНАХ...**

— Николай Петрович, вы такое заявление сделали сегодня на тренерском совете — очень нетипичное для Феде-

избранный президент, но мне по-казалось, что более уважитель-ный тон к аудитории, от которой зависит твоя судьба на посту уп-

изъявлению?! Да ну просто по-чувствовать себя, как говорил Горький, человеком? Свободным человеком?

— Вы сегодня тут так инте-ресно сказали: «Я в Америке глотнул воздуха свободы — и как же там хорошо работает-

◀ 2006 год. Об этом выступлении Николая Петровича Аникина, давно уже живущего в Америке, очень точно написал в комментариях к этой новости на www.skisport.ru Алексей Ильвовский:
«...В который раз могу констатировать очевидный факт: мы вернулись за последние лет 5 уже не то что к застойным временам, а чуть ли не к 37-му году!
И народ это одобряет (или не замечает)...
И относится это отнюдь не только к ФЛГР и лыжам вообще. Недаром Николай Петрович сказал на совещании, что это проблема страны, а не ФЛГР.
Просто он, как ребенок из сказки о голом короле, сказал вслух то, что мы все принимаем как должное — ему это резануло глаз после жизни в Штатах, а нам — ничего не режет...».

Так вот и наш Владимир Алексеевич. Я не удивлюсь, если он ездит по стране и дарит от имени «Лукойла» или ФЛГР тем или иным региональным федерациям, командам или детским спортивным школам комплекты инвентаря и экипировки. Очень добрый и щедрый такой Владимир Алексеевич... Понятное дело, от нескольких миллионов долларов вполне можно позволить себе чего-нибудь и отщипнуть. А отчёты перед общественностью... ☺

СЛАВЯНОФИЛЫ НАШИХ ДНЕЙ

Когда я думаю о роли и судьбе в российском лыжном спорте Чепалова, Кондрашова, Епишова, Бояринова, Рочева, Лёвочкина, Кулакова, Баталова, Рожкова, Ростовцева, мне приходит в голову, что они, по сути, и есть — типичные носители западных идей. Идей, как правило, почему-то малопопулярных в России. «Жить по закону» (в данном случае — Уставу), «Спортивный принцип отбора — один для всех», «Финансовая деятельность общественной организации должна быть прозрачной»... Казалось бы, простые вещи, правда? Но уж очень европейские, нероссийские, не укладывающиеся в наши стандарты и представления о том, как может и должна строиться жизнь евразийской страны.

И вот они уже чуть-чуть корректируют. Тихонову не хватает голосов представителей регионов, чтобы сохранить пост президента СБР? Ничего страшного, можно в нарушение Устава СБР наделить голосами и членов Совета Союза СБР. Это же так по славянофильски, правда?..

Юрию Бородавко не удаётся получить места в сборной команде для своих учеников в соответствии с им же самим разработанными принципами спортивного отбора? Опять-таки, ничего страшного, нами же выработанные правила игры можно изменить и по ходу этой самой игры, никто не умрёт...

У Владимира Логинова делегаты конференции спрашивают — найдёт ли он деньги для проведения внешнего аудита финансовой деятельности федерации для того, чтобы раз и навсегда прекратить разговоры о возможных фи-

нансовых злоупотреблениях в ФЛГР? Да прекратите, что за глупости? Если у нас появятся лишние двадцать тысяч долларов, говорит нам вице-президент ОКР, мы истратим их на проведение ещё одного сбора, а не на этот ваш аудит. Заметьте, говорит он об этом при том, что сегодня в ФЛГР «гуляет» как минимум несколько миллионов долларов спонсорских денег, за которые он никогда перед общественностью не отчитывается. Всё правильно, а зачем? Это у них там, на Западе, не отчитаться перед членами общественной организации о финансовой деятельности за отчётный период — НЕПРИЛИЧНО, это будет штука на грани воровства, а в России это — привычное дело...

УРОКИ САПАРМУРАТА

Отвлечёмся на минутку. Узнал тут недавно, что при жизни Сапармурата Ниязова все доходы от продажи газа и нефти в Туркмении шли в его личный фонд*. А уж он из этого фонда тратил деньги так, как ему заблагорассудится. Мог, например, подарить кому-нибудь посёлку новую школу. А мог — новую поликлинику, детский садик, больницу, жилой дом, мог подарить 20 или 30 километров асфальтовой дороги, а мог — и все 50! Правда, здорово? Очень добрый, во всех отношениях замечательный такой Туркмен-баши, раздающий своей стране щедрые подарки. А финансовые отчёты... Боже, каких только глупостей не придумают эти европейцы...

* Прошу не путать: личный фонд — это не государственный или общественный фонд имени Сапармурата Ниязова. В данном случае личный фонд - это что-то вроде личного кошелька Туркмен-баши.

СЛАВЯНОФИЛЬСКИЙ ПРЕЗИДИУМ

Вам не кажется, что российские лыжные гонки всегда были очень и очень славянофильскими? По большому счёту, все эти атаки Чепалова, Грушина, Кондрашова, Епишова — не что иное, как попытка склонить жизнь российского лыжного сообщества к западным стандартам жизни. И... Заметили? Что-то оно, это сообщество, не склоняется. Что тренерский совет, что конференции, что президиумы, что исполкомы ФЛГР — ну сплошь славянофильские! Удивительный патриотизм, удивительное нежелание «ложиться» под Европу.

Вспоминаю, как весной 2002 года, будучи членом президиума ФЛГР, я предложил членам президиума ходатайствовать перед конференцией о переносе сроков проведения отчётно-выборной конференции ФЛГР на два года для того, чтобы «привязать» сроки проведения таких конференций к олимпийскому циклу. Более тридцати членов президиума глянули тогда на Акентьева, который, похоже, просто не успел мгновенно оценить суть идеи и очень по-славянофильски привычно проголосовали единогласно «против». Но, представьте, ровно через год Акентьев озвучил эту же самую идею уже сам, и тот же са-

Сергей ЕРМОЛЕНКО,
директор Красноярского лыжного стадиона «Зоркий»:

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ —
СОВЕРШЕННО НЕ РАСКРУЧЕННЫЙ ВИД СПОРТА...**

— Почему так мало сегодня зрителей было на Красноярской гонке? Ведь всегда на этих соревнованиях было много болельщиков?

— Мне сложно понять психологию людей. Я смотрю — на соревнованиях по хоккею с мячом у нас практически то же самое.

— А рекламу соревнований давали какую-то?

— Вся Москва затянута перетяжками о

том, что у нас здесь проходит Красноярская гонка.

— Москва или Красноярск?

— И Москва, и Красноярск. И перетяжки вешали, и большие щиты размещали... Не понимаю... Нет у меня объяснения этому факту. Вот в Рыбинске недавно были соревнования, так там из города автобусами зрителей подвозили — столько было желающих... Но Рыбинск — это не Красноярск. Вы же сами видите, что на центральных

стадионах творится по самым различным видам спорта — нет заполняемости практически никакой.

— Может быть, всё-таки рекламы было мало?

— А может быть, в выступлениях дело? Был бы здесь биатлон, да ещё какой-нибудь этап Кубка мира, тут бы битком было. Биатлон более раскручен по сравнению с лыжными гонками. Вы лыжные гонки когда в последний раз смотрели по телевидению?

— Да вообще перестали показывать.

— Верно! А зрители тогда откуда возьмутся? Ну, придут дети из спортивной школы, несколько любителей, а откуда именно тысячам, десяткам тысяч взятых? Нет, на сегодня этот вид спорта совершенно не раскручен...

Беседовал Иван Исаев, Красноярск, декабрь 2007 г.

«УРАЛ» — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!



Санаторий «Урал» ещё молод и по человеческим меркам только вступил в пору юности, но темпы развития и география его приверженцев ставят «Урал» в один ряд с известными старейшими в стране здравницами Кавказа, Сочи, Прибалтики. Социальная необходимость и Богом созданная природа сделали уральский санаторий настоящей «фабрикой здоровья».

— «Уралу» всего лишь 18 лет, — рассказывает генеральный директор, заслуженный врач РФ, к.м.н. Селянина Г.А., — но корнями он уходит в далёкие времена 17 столетия, когда уральские казаки первыми открыли лечебные свойства иловых грязей, рапы озёр Подборного, Чекарево, Горького и других. Позже были проведены научные исследования, которые подтвердили полезные свойства грязей и рапы, кроме того, открыты подземные источники минеральных лечебных вод, которые теперь используются в здравнице для лечения многих болезней.

В 1991 году санаторий принял первых отдыхающих. Все эти годы администрация санатория бок о бок сотрудничает с Федерацией независимых профсоюзов области, решая насущные задачи по улучшению материальной базы, созданию лучших условий для оздоровления населения. И сегодня здесь есть всё! Помимо того, что создано самим Творцом — нетронутой первозданной природы, которая врачует уже тем, что она есть, помимо пяти целебных озёр, хвойных и смешанных лесов, которые являют собой мощные «лёгкие» курорта — здесь есть созданный руками строителей и архитекторов единый комплекс, где всё продумано, всё удобно и для лечения, и для отдыха, и для занятий спортом, и для поддержания физического и эстетического состояния организма, духовного расцвета и роста. Здесь можно не только укрепить здоровье, избавиться от многих болезней, но и предотвратить новые, не допустить никаких сбоев в организме. Здесь можно не только побаловать себя косметическими процедурами: массажами освежить и омолодить лицо и фигуру, укрепить мышцы, но и кардинально изменить внешность, воспользовавшись услугами пластических хирургов.

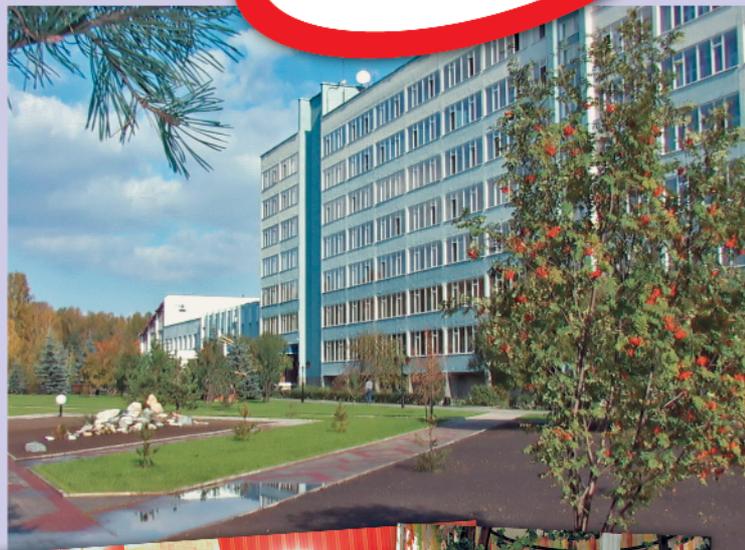
Санаторий «Урал», пожалуй, единственная в стране здравница, которая на своей базе имеет хирургическую клинику самого высокого уровня и широкого профиля. «Урал» — единственная здравница в регионе, коллектив которой всерьёз задумался над решением проблемы обеспечения отдыхающих экологически чистыми продуктами питания. В подсобном хозяйстве «Урала» более 500 голов крупного рогатого скота. Тысячи гектаров посевных площадей, на которых выращиваются корма для скота, пшеница. Есть своя мельница, молокозавод, пекарня.

Круглый год принимают на отдых и лечение отделения санатория: гастроэнтерологическое, иммунореабилитационное, акушерско-гинекологическое, «Мать и дитя», отделение долечивания больных сахарным диабетом, терапевтическое, профпатологии, хирургическое реабилитационное. В «Урале» можно отдыхать и лечиться всей семьёй. К услугам отдыхающих уютная гостиница с одноместными и двухместными номерами, со всеми удобствами, с холодильником, телевизором, набором посуды. Номера повышенной комфортности с кондиционерами, телефонами. Зимний сад с баром, караоке, картинной галереей, с каминным залом создан с учётом пожеланий известной киноактрисы Н.С.Бондарчук.

Природные лечебные факторы: гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая питьевая минеральная вода, сапропелевые грязи, рапа озера Подборное — это особая гордость санатория. На Всероссийском форуме «Здравница 2002» «Урал» был номинирован как «Лучшая здравница по использованию природных лечебных факторов» и награждена золотой медалью форума. А всего за 18 лет успехи здравницы поощрялись более 40 раз наградами российского и международного значения, золотые и серебряные медали, гранды, дипломы, грамоты.

Сегодня в «Урале» трудится большой штат медицинских работников высшей и первой категории мастерства, три заслуженных врача РФ, два заслуженных работника здравоохранения РФ, заслуженный работник культуры РФ, восемь отличников курортной отрасли, восемь медалистов «За заслуги в развитии курортной отрасли». В 2008 году получена лицензия почти на 150 видов медицинской деятельности!

Более десяти лет возглавляет здравницу Селянина Галина Алексеевна, заслуженный врач РФ, к.м.н., член Международной ассоциации аллергологов-иммунологов, член Международной академии аграрного образования, депутат районного собрания.



457015 Челябинская область, Увельский р-н,
с. Хомутино, ОАО «Санаторий «Урал».

Телефоны:

(351) 278-80-98, (35166) 2-00-20 — приёмная,
(351) 278-80-94 — отдел реализации путёвок,
(35166) 2-00-22 — факс отдела реализации путёвок,
(35166) 2-00-23 — тел./факс отдела маркетинга и рекламы,
+7-922-700-66-09 — отдел маркетинга и рекламы

а также сотовые телефоны отдела реализации:
+7-922-700-66-28, +7-922-700-66-22, +7-922-708-39-43

www.uralsan.ru

e-mail: ok@uralsan.ru



С. Метелина

... ✓ Центр лыжного спорта «Долино» (г. Ярославль) продолжает совершенствовать лыжные трассы, стадион, создает дополнительную инфраструктуру.

✓ В г. Красногорске Московской области завершено строительство современной лыжной базы, где в течение последних двух лет создаются современные лыжные трассы, которые соответствуют международным стандартам, прошли экспертизу инспекторов ФИС и в

2008-2009 годах планируют получить международный сертификат. Рядом со стадионом планируется строительство гостиницы, создается система искусственного оснежения лыжных трасс, уже приобретена специальная техника для их подготовки.

✓ Руководством Московской области принято решение и уже ведутся проектно-изыскательские работы по созданию в пос. Левково Пушкинского района Лыжного центра мирового уровня.

✓ В Центре лыжного спорта «Истина» в пос. Головино Истринского района создаются самые современные условия для тренировок спортсменов и проведения соревнований.

✓ В Вологодской области (близ г. Череповец) в 2008 году вступила в строй новая лыжная база с современной лыжероллерной трассой.

✓ Правительство Мурманской области приняло решение и приступило к реконструкции в г. Мурманске спортивного комплекса «Долина Уюта». Окончание работ запланировано на 2009-2010 годы. В «Долине Уюта» будут построены: пресс-центр, 30 помещений для подготовки лыж, реконструированы лыжные трассы, приобретена новая техника, а также будут решены вопросы создания современной инфраструктуры и гомологации лыжных трасс в соответствии международными нормами.

✓ В г. Мончегорске реконструирован лыжный стадион, построена новая лыжная освещённая трасса протяжённостью 5 км, на которой в апреле 2008 года успешно провели гонку чемпионата России на 70 км среди мужчин.

✓ В г. Апатиты на лыжном стадионе продолжается создание современной инфраструктуры, планируются новые лыжные трассы. В апреле 2008 года здесь на качественном уровне прошли соревнования ФИС и гонка чемпионата России на 50 км среди женщин.

✓ В Архангельской области (близ г. Архангельск) реконструируется Лыжный центр «Малые Корель». 13-15 июня 2008 года на базе «Малых Корель» ФЛГ Архангельской области и ФЛГ проводят семинар тренеров и спортивных судей по лыжным гонкам.

✓ В Устьянском районе Архангельской области строится новый лыжный центр, который включает в себя 4-х километровую лыжероллерную трассу. Планируется освещение трассы.

✓ Серьёзная работа по совершенствованию инфраструктуры лыжного стадиона проводится на Родине олимпийского чемпиона Юрия Скокова в г. Омутнинске Кировской области.

✓ В г. Самара реконструируется учебно-тренировочный центр «Чайка».

✓ В г. Нижний Тагил Свердловской области строится лыжно-туристический комплекс «Гора Белая».

✓ В г. Тюмень идёт строительство лыжно-биатлонного центра «Жемчужина Сибири».

✓ В г. Задонске Липецкой области вступила в строй современная лыжная база, на которой продолжается реконструкция лыжных трасс и приведение их в соответствие с международными требованиями.

✓ Продолжается совершенствование лыжных трасс в «Долине ручьёв» в г. Ханты-Мансийске.

✓ В пос. Ермаки Красноярского края начаты проектно-изыскательские работы по строительству Федерального центра зимних видов спорта.

✓ Завершаются проектно-изыскательские работы по строительству Центра зимних видов спорта в пос. Токсово Ленинградского района.

✓ Совершенствуется лыжная база «Оль-Гуль» в г. Норильске.

✓ Создана новая лыжная база в г. Анжера-Суженск Кемеровской области.

✓ В г. Эргакт Челябинской области проводится реконструкция лыжной базы и строится лыжероллерная трасса.

✓ Создан современный биатлонно-лыжный центр в г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл.

✓ Лыжероллерная трасса построена в г. Саров Нижегородской области.

✓ Создан современный лыжно-биатлонный центр в г. Саранске Республики Мордовия.

✓ В июле 2008 года в г. Калуга войдёт в строй спортивный центр «Орлёнок», имеющий освещённую лыжероллерную трассу и расположенный в сосновом бору в черте города.

✓ Проводится огромная работа по проектированию «Лыжного комплекса» в с. Эстосадек Адлерского района г. Сочи...

(из отчёта ФЛГ за период июнь 2006 года – июнь 2008 года)

В. Рязанский

Анатолий ЧЕПАЛОВ, заслуженный тренер России:

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕЛЕВИДЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ ОТТОЛКНУЛА, КОНТАКТОВ С ГАЗЕТАМИ И ЖУРНАЛАМИ, ПО-МОЕМУ, ТОЖЕ ИЗБЕГАЕТ. ОТКУДА ЖЕ ВЗЯТЬСЯ ЗРИТЕЛЯМ?



И. Исаев

— Зрителей мало почему? Потому что федерация практически никакой рекламы, никакой популяризации, никаких мер не предпринимает. То есть ничего не делает. Телевидение полностью оттолкнула, контактов с газетами и журналами, по-моему, тоже избегает. То есть федерация привлекает только тех корреспондентов или те газеты, которые могут что-то приятное написать о них. Поэтому никакой рекламной работы не проводится, а раз работы не проводится, то какие могут быть зрители?

Во-вторых, заслоны ставят они на соревнованиях. Я понимаю, когда они охрану ставят на конференциях и следят, чтобы кто-то бомбу не пронёс. Это я понимаю. Но когда не пускают журналистов, это отталкивает народ от соревнований очень сильно. Но самое главное, что российский лыжным спортом руководят такие лю-

ди, как Бородавко и Логинов, и из-за этого он очень много теряет — никто не хочет в такой вид спорта идти. То есть должны быть лица, на которых люди захотят идти. Может быть, сейчас ещё остались самые крепкие любители — те, кто захочет прийти посмотреть на соревнования лыжников или взять автограф у Дементьева или Завьяловой, но то, что лыжный спорт отталкивает от себя простых людей, имея таких руководителей, это точно.

— Что скажете о стадионе?

— Стадион хороший, но трасса, конечно, никакой критики не выдерживает. Мы практически провели эти соревнования по земле, по грязи, на не очень серьёзном рельефе. Но это, в принципе, стиль проведения соревнований нашей федерацией. Федерация никогда ничего не делает.

Хотел бы ещё добавить по этому вопросу, Логинов у нас — сказочник. Какой сказочник? В пользу себя. Что

бы где бы на стороне ни сделали люди, он всё присваивает себе как работу федерации. Приведу пример. Давно муссируется вопрос о большом строительстве в Санкт-Петербурге. Но муссируется он именно на региональном уровне, федерация практически ничего для этого не делает, она может только продать деньги, которые имеет за счет сборной команды. Причём проедает даже не на нужды федерации, а растаскивает, по всей вероятности, по карманам.

Допустим, построили центр где-то, в том же Дёмино. Федерация опять-таки никакого отношения к этому не имеет. Где бы чего бы ни делали в регионах, федерация никакого отношения к этому не имеет, но констатирует факт и присваивает себе результаты. Просто удивительно...

Беседовал Иван Исаев, Красногорск, декабрь 2007 г.

◀ С этим отчётом ФЛГ получилась интересная история. Обнаружив его на сайте ФЛГ, мы его прочитали, улыбнулись, подумали: жкий Владимир Алексеевич сказочник! Мы-то здесь, в «Л.С.», хорошо знаем о повсеместном уничтожении в России действующих лыжных трасс, об отсутствии в городах освещёнок, лыжероллерных трасс, лыжных баз. Знаем о всероссийского масштаба Мыльном Пузыре, именуемом «Лыжнёй России» — именно туда улетают как в чёрную дыру колоссальные бюджетные средства и исчезают там без следа, без остатка. Знаем мы и о самом главном, самом чудовищном: многолетнем бездействии ФЛГР, нежелании сделать даже самые минимальные шаги по принятию Федерального закона об узаконивании лыжных трасс... Но, дабы не плодить на страницах журнала «Чернуху», прочитали и забыли.

И только сейчас, в октябре 2008 года, расшифровав блиц-интервью декабря 2007 года о Красногорской гонке, наткнулись на слова Чепалова о... сказочнике Логинове. Ну и как тут было не перепечатать хотя бы фрагменты этого отчёта?

Надо заметить, отчёт этот солиден по объёму, содержит не только названия городов, к благоустройству которых «приложил» руку Владимир Алексеевич, но и большую красивую фотографию Владимира Алексеевича, его очень эффектную и размашистую роспись. Не нашли мы только в этом отчёте ни слова, ни намёка, ни даже полнамёка на то, на что именно были потрачены за эти два года несколько миллионов долларов спонсорских денег.

мый президиум опять-таки очень по-славянофильски единогласно проголосовал «за».

То же самое можно сказать и об идее Кондрашова, который, начиная с 2000-го года, очень настойчиво доказывал необходимость создания в России отдельных спринтерских сборных, а весь этот президиум единогласно голосовал «против». Так продолжилось несколько лет, пока руководители федерации не осознали — отдельные спринтерские сборные создавать-таки надо. И во всех отношениях славянофильский президиум снова единогласно переменял своё мнение на прямо противоположное.

Когда-то Владимир Алексеевич Логинов на меня очень обиделся за то, что я назвал членов этого президиума китайскими болванчиками. По этому же поводу очень жёстко высказался и Юрий Викторович Бородавко. Помню, он всё объяснял мне что-то про генерал-полковников, профессоров, сенаторов, председателей региональных спорткомитетов и представителей спортивных обществ — сплошь весьма уважаемых и достойных людей. Все мои доводы о том, что китайские болванчики — это не оскорбление (вообще-то это фарфоровая игрушка такая, которая мотает головой туда-сюда из-за того, что её щёлкнет палец хозяина), не возымели никакого эффекта, Юрий Викторович утверждал, что я нанес членам президиума очень серьёзное оскорбление. И я задумался: ну хорошо, «китайских болванчиков» они считают оскорблением. А «славянофилов»-то, надеюсь, нет? Ну что ж, пусть они будут славянофилами...

ЧИНОВНИЧЕСТВО КАК БИЗНЕС

По большому счёту, Алексей Фазлуллин и Леонид Резцов («Майская лыжня») и Александр Епишов («Спринт на Дворцовой») продемонстрировали нам два выбора, две модели поведения в одной и той же ситуации. Первые решили принести своего товарища Андрея Кондрашова в качестве тактической

XXXIX гонка МВТУ 50 км. КЛАССИКА

БИТЦА

15 МАРТА 2009 ГОДА

Гонка — спортивная гордость одного из старейших вузов страны — МВТУ им. Баумана.

Стартующие разделены на шесть групп: основная, студенческая (иметь билет), ветеранская 45–59 лет, 60 лет и старше, женская, группа МВТУ.

Разыгрываются 18 призов. Каждому «вышедшему» из пяти часов вручаются: книга «Лыжные марафоны МВТУ и мира», грамота с техническим результатом, значок.

Стартер — олимпийский чемпион Вячеслав Петрович Веденин.

Автор рассказывает о марафонах МВТУ периода 1962 – 2007 годов, которые со временем приобрели вначале московскую, а затем и российскую значимость. Повествуется и о 14 марафонах, входящих в систему Worldloppet.

Книгу получают:

- участники 39-го марафона МВТУ 15 марта 2009 г.
- призеры мужской и женской групп Марафонов МВТУ 1962 – 2008 гг.
- организаторы и победители 100 лучших марафонов России — сезон 2007 – 2008 гг. (по рейтингу в журнале «Лыжный спорт» №37' 2007). При себе иметь доверенность на имя оргкомитета марафона МВТУ.

Для получения книги необходимо с 1 апреля по 1 декабря 2008 года обратиться по адресу: Москва, редакция журнала «Лыжный спорт». Контактное лицо Федорова Елена Викторовна
Телефоны: (499) 613-94-50, 8-916-405-61-79.

Книга издана при полной поддержке ФПК «Гарант-Инвест». Выдается бесплатно.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР



Коммерческий банк
Гарант-Инвест

СПОНСОРЫ:

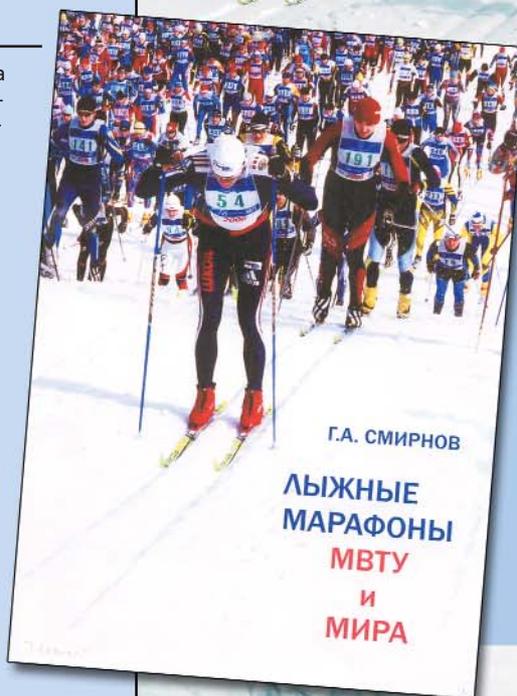


ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР
РИТЕЙЛ ПАРК

ЛЫЖНИКИ-ВЫПУСКНИКИ МВТУ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СПОНСОР

ЖУРНАЛ
**ЛЫЖНЫЙ
СПОРТ**



Постоянный попечитель гонки МВТУ — Алексей Юрьевич Панфилов — Президент ФПК «Гарант-Инвест» и её бессменный организатор Георгий Алексеевич Смирнов — кандидат педагогических наук, доцент МВТУ им. Баумана.



ТЕЛЕФОН И ФАКС ОРГКОМИТЕТА: (495) 263-2229, (495) 263-0246



Самая первая «Майская лыжня»: Андрей Кондрашов (слева) и Алексей Фазлуллин (в центре) пока ещё вместе.
▲ фото: Иван Исаев

жертвы и выиграть в дальнейшем битву, второй упёрся: «Друзей — не сдаю».

Что в итоге? На Сходне сегодня благодаря Фазлуллину и Резцову, благодаря сохранившейся «Майской лыжне» глава администрации г. Сходни полон решимости сохранить не только спортивную школу «Сходня», но и стартовую поляну, и лыжные трассы. (В скобках замечу, что стартовая поляна Сходни давно распродана на дачные участки и то, как Лёша Фазлуллин со сходненскими бабушками отбивает одну за другой атаки потенциальных дачников — это отдельная история). И кто посмеет упрекнуть после этого Резцова и Фазлуллина хоть в чём-нибудь?

* * *

А что же в Питере? Чего добился этот Чацкий-Епишов? Какие лыжные трассы или лыжные центры он сохранит в городе или построит благодаря своему демаршу?

Не знаю...

Мы живём в эпоху, когда Чепаловы и Епишвы, Рожковы и Кондрашвы объективно не находят места в нашей жизни как вид, как класс, как определённый психотип людей. Мы живём по-другому, не так, как призывают нас жить эти люди. Нами руководят Логиновы и Тихоновы. И нас, если называть вещи своими именами, по большому счёту, всё это устраивает.

Давайте представим себе на минуточку, что того же Кондрашова выбрали бы президентом ФЛГР в 2004 году. Каким образом он стал бы налаживать отношения с чиновниками ОКР и Росспорта? Ну что, мы с вами не знаем, что такое чиновники в России? Достаточно посмотреть, на чём они ездят, в каких живут домах и где учатся их дети, чтобы понять — эти люди не живут на зарплату. Чиновничество в России давно стало самым успешным и самым устойчивым бизнесом, и не случайно сегодня дети на вопрос о том, кем они хотят стать, от-

вечают в основном: чиновником. (Напомню, что в начале 90-х дети почти все поголовно хотели стать бандитами (мальчики) и проститутками (девочки)*), а в начале 2000-х — олигархами и жёнами олигархов. Сменились приоритеты, сегодняшние дети твёрдо знают, какая профессия в нынешнюю эпоху в России — самая выгодная и безопасная (бандитов, как оказалось, стреляют, олигархов — сажают).

Теперь ответьте сами себе на вопрос: сумел бы вписаться Андрей Кондрашов в существующую систему координат? Наверное, он вписался бы в неё примерно так же, как вписался Епишов в спортивно-чиновничий аппарат Санкт-Петербурга.

Совсем другое дело — Логинов. Владимир Алексеевич — нормальный, классический российский чиновник. Конечно, ФЛГР — не «Юкос», но и это вполне себе достойный кусок. И славянофильские тренерский совет, президиум и конференции, голосующие по любым вопросам единогласно, относятся к такому стилю руководства нашей организацией с пониманием.

* * *

Помните, как в 1988 году Владимир Сальников после феноменальной своей победы в олимпийском Сеуле в 28 лет стал президентом Федерации плавания СССР? Я очень уважаю Сальникова, поэтому несколько не удивился тому, что уже через полгода он покинул этот пост. Подробностей не знаю, но знаю точно, что покинул.

Сегодня я не верю, что в России среди чиновников могут оказаться востребованными такие люди, как Сальников, Кондрашов или Епишов. Вспомните хотя пример с ретраком, на который ссылается сам Александр Павлович. Вдумайтесь, ведь почему-то 10 человек из спорткомитета Санкт-Петербурга казалось важным и правильным купить пятиметровый ретрак для проведения питерской «Лыжни

* Тогда экраны телевизора заполнили фильмы про разборки крутых парней, деливших в России бизнес и сферы влияния. Примерно в эти же сроки на экраны страны вышел и культовый фильм «Интердевочка».

России» (см. интервью с А.Епишовым в этом номере, стр. 130)? И только один непонятливый Епишов произносил какие-то загадочные слова о невозможности транспортировки этого монстра от одного лыжного центра города к другому. А зачем транспортировать-то?! Машина куплена, стоит себе, деньги освоены! О чём он вообще думает, этот Епишов?!

МФЛГ ■

Вы спросите: а как же знаменитая МФЛГ** — новая московская лыжная федерация со Станиславом Лёвочкиным во главе? Ведь она же смогла объединить сотни москвичей, влюблённых в лыжи?

И тут я вынужден буду, чтобы не повторяться, ещё раз процитировать самого себя (см. апрельскую прямую линию на www.skisport.ru). Напомню, что тогда Игорь Козлов задал мне вопрос:

— Как вы, на Ваш взгляд, по прошествии времени, перспективы МФЛГ?

— ...Давайте я дам вам два ответа. Обещаю, что оба будут честными. А вы уж выберете тот, который вам покажется более интересным, правдивым.

Первый ответ заключается в том, что команда, которая сегодня собралась под знамёнами МФЛГ, объединяет фантастически красивых, деятельных, по своему очень обаятельных людей (по отношению к этим людям все самые превосходные степени будут уместны). Станислав Лёвочкин, Андрей Кондрашов, Сергей Щучкин, Александр Кулаков, Илья Евсеев, Василий Смольянов, Андрей Гудалов, Александр Тимонин, Артур Арустамов... Каждый из них делом доказал, что умеет очень многое делать для нашего с вами любимого вида спорта (перечислять не буду, все всё знают). Я не помню, чтобы в московском лыжном сообществе собралась столь мощная, инициативная, деятельная команда. Уверен, такой команде было бы по силам многое сделать в нашем городе. Но... И тут наступает очередь второго ответа.

Если помните, два года назад мы развернули серьёзную агитационную кампанию — мы обзванивали, писали письма всем лыжникам Москвы с призывом обязательно прийти на конференцию ФЛГМ для того, чтобы попытаться изменить отношение в городе к лыжным гонкам. Итогом этой агитационной кампании стало проведение невиданной для Москвы конференции, на которую пришло около 250 человек. Никогда до тех пор на конференции московской лыжной федерации не приходило столько народа.

Руководителей федерации мы тогда переизбрали, события на конференции стали развиваться стандартным для таких ситуаций путём с уходом из зала меньшинства, отключением микрофонов, просьбой покинуть зал, непризнанием итогов конференции и т.д. Ничего необычного, всё как всегда.

А дальше мы совершили концептуальную ошибку — решили зарегистрировать вторую федерацию, вместо того, чтобы добиваться на-

** Тут важно не запутаться: ФЛГМ — это старая московская федерация (с М.Головатовым во главе), аккредитованная Москомспортом и ФЛГР, а МФЛГ — «революционеры» с С.Лёвочкиным во главе.

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

В ФЛГР УСТРОИЛИ «ПРАЧЕЧНУЮ» ПО ОТМЫВАНИЮ ДЕНЕГ?



нять, если есть люди, которым это действительно надо. Но есть ли они, эти люди, в нашем городе? Ну, хорошо, пусть я погорячился, пусть не пять тысяч, пусть хотя бы две тысячи? Ну хотя бы тысяча? Как вы считаете, Игорь, есть?

Я бы вообще сейчас на месте Стаса провёл некую тестовую конференцию. И заранее объявил, что если на нее не придёт как минимум 500 человек, организация будет распущена. Не думаю, что «заложу» Сашу Кулакова, если скажу, что он сейчас, по сути, вышел из президиума МФЛГ. Саня считает, что при нынешней ситуации (проголоватовская и проЛогиновская позиция Москомспорта, и практически полное отсутствие поддержки со стороны общественности) бессмысленно жечь время и силы на попытку изменить что-то в нашем городе. Это сказал человек, сумевший провести на территории России лучший за всю историю WMA чемпионат мира среди любителей. Это сказал человек, подаривший России лыжный стадион в городе, где до этого чиновники Федерации лыжных гонок России (а до них — чиновники каких-то там управлений Спорткомитета СССР) год за годом, десятилетия за десятилетия ГОВОРИЛИ о необходимости построить этот стадион около утробинского круга. А он — ПОСТРОИЛ. Это сказал человек, который уже десять лет проводит одну из лучших в России массовых лыжных гонок — Весенний лыжный фестиваль на призы Росавтобанана, а в последние годы — ещё и Гонку на призы Ивана Степановича Утробина.

На снимке сверху слева изображён отец и тренер Юлии Чепаловой Анатолий Михайлович Чепалов. Внизу слева — вице-президент ОКР, президент ФЛГР Владимир Алексеевич Логинов, внизу справа — президент спортивного клуба «Лукойл», вице-президент ФЛГР Владимир Юрьевич Плетнёв.

В №41 журнала «Лыжный спорт» мы опубликовали эти две фотографии, сопроводив их словами Чепалова о том, что мол, дескать, «...Очень хочется в лоб дать товарищам...».

А сейчас, погода спуста, как-то устыдились этих тогдашних слов Анатолия Михайловича, сказанных, видимо, сгоряча. Устыдились мы и своего поступка, того, что допустили эту публикацию на страницах «Л.С.». И вот теперь спешим поправиться, реабилитироваться.

Конечно, мы знаем о многочисленных слухах, циркулирующих вокруг ФЛГР, о том, что в нашей федерации устроили, видимо, своеобразную «прачечную» по отмыванию денег. Но, скажем прямо и недвусмысленно: мы в это не верим. Посмотрите на обветренные и натруженные лица этих людей справа внизу — каждый из них жизнь отдал служению сначала советским, а потом и российским лыжным гонкам. Какая «прачечная»? Какое «отмывание»? Нам кажется, что только в очень воспалённом мозгу могло родиться такое предположение.

И знаете что? Владимир Алексеевич и Владимир Юрьевич! Давайте опубликуем подробный отчёт о финансовой деятельности Федерации хотя бы за последние два года? Причём подробнейший, с указанием всех статей доходов и расходов! Вот как пришли в федерацию эти несколько миллионов долларов, и как и на что они были потрачены — и всё до цента, всё до последней копейки! И пусть тогда злые языки только попробуют утверждать, что в ФЛГР, дескать, устроили... (далее см. начало заметки).

* * *

А если отбросить ёрничество в сторону, то нужно понимать, что владелец «Лукойла» Вагит Алекперов делает благое дело, вкладывая деньги своей нефтяной компании в развитие российских лыжных гонок. Но не нужно путать: он вкладывает деньги в российские лыжные гонки, а не в российских лыжных чиновников. Задача этих чиновников — не допускать двусмысленности в использовании этих средств. А то не повторилась бы с «Лукойлом» та же самая история, что приключилась несколько лет назад и с «Роснефтью», вынужденной из-за слишком большого количества этих двусмысленностей покинуть российские лыжные гонки...

Иван Исаев

шего признания в качестве законных руководителей ФЛГМ в Москомспорте. Конечно, это решение (регистрировать вторую федерацию) не было единодушным, конечно, у нас были на этот счёт ожесточённые споры, но, в конце концов, большинство проголосовало именно за этот вариант, и с этого момента это решение стало нашим общим и единым мнением.

Что в итоге? Если на первую конференцию пришло около 200 человек наших сторонников (против примерно 50 Головатова-Курочкина-Баталова), то на вторую — уже

около 100, на третью — около 50. Не потому ли Станислав Анатольевич уже более года не собирает очередную конференцию МФЛГ, что понимает, что на следующую, видимо, придёт уже 25 человек?

Понимаете, если бы можно было себе представить, что в Москве есть хотя бы пять тысяч человек, которым безразличен лыжный спорт в городе, уже никакого значения не имели бы никакие ошибки наших руководителей. В конце концов, любых руководителей, любую команду управленцев можно поме-

если этой общественности как таковой в городе и нет? Нам не нужно из всех этих людей — Лёвочкиных и Кулаковых, Епишовых и Кондрашовых, Чепаловых и Рожковых — делать клоунов, они достойны лучшей участи.

Стас, извини, если мои слова оказались для тебя ударом в спину, но неумогу наблюдать за всем этим...

■ НЕСГИБАЕМЫЙ ЧЕПАЛОВ ■

Не знаю, сумел ли я вам объяснить хоть что-то из того, что неожиданно (и по большому счёту — совершенно случайно), открылось мне. Но я не зря поставил рубрикой к этому материалу словосочетание «наивная историография». Я понимаю, что кому-то из читателей «Л.С.» мои рассуждения могут показаться наивными. И всё-таки у меня есть ощущение, что я нашёл объяснение феномену, когда в течение десяти лет Чепалов призывает своих коллег жить по закону, а они (в общем-то, очень и очень неплохие и неглупые люди, замечательные тренеры, педагоги, отцы и мужья) не понимают, чего от них хочет этот неистовый Чепалов.

Приведу такой пример: представьте себе картину — Сапармурат дарит какому-то аулу поликлинику. ДАРИТ! БЕСПЛАТНО! И люди его искренне благодарят, целуют руки, кто-то из женщин плачет от счастья, кто-то уже бежит со своим ребенком для обследования или лечения. Представили? По-моему очень реалистичная картина.

А теперь представьте себе совсем другую картину: те же самые туркмены в том же самом ауле в ответ на этот подарок выходят навстречу Туркмен-баши с плакатом: «ДОХОДЫ ОТ ПРОДАЖИ НЕФТИ — В НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД, А НЕ В КАРМАН САПАРМУРАТА!». Согласитесь, представить себе такое в туркменском ауле абсолютно невозможно. В Германии — да, в Норвегии — да, в США — да, а в Туркмении?..

Мне кажется, что все мы в России сегодня немножечко туркмены, а несгибаемый Чепалов никак не хочет понять это...

■ ВМЕСТО ЭПИЛОГА ■

И всё-таки, знаете, я благодарен Епишову. Он напомнил мне старую, как мир, истину (увы, уже почти забытую в России): своих — не сдают. Он должен был проиграть, и он проиграл, но не предал товарища. Уже только за одно это его, безусловно, можно уважать.

Что же касается Кондрашова... Что сказать о будущем этого человека? Выскажешься оптимистично, скажут — соврал, а врать нехорошо. Выскажешься пессимистично, скажут — опять гонит чернуху, а она уже и так за последние 10 лет надоела на страницах журнала. Поневолу задумаетесь...

А скажу-ка я, пожалуй, правду. И вы знаете, правда заключается в том, что Андрей Кондрашов интересен, креативен, талантлив, у него позади десятки интереснейших резонансных проектов. Это значит, что он ещё много чего интересного придумает и сделает во благо российских лыжных гонок. Но точно такая же правда заключается в том, что это не может не означать: совсем у другого человека — неинтересного и некреативного — впереди много работы...

А наш с вами удел — профессоров и сенаторов, генералов и детских тренеров, владельцев собственного бизнеса и учителей, военных и менеджеров — то ли европейцев, то ли азиатов, то ли свободных людей, то ли зеков — устроиться поудобнее в партере или амфитеатре, и наблюдать. Наблюдать как пять, как десять, как пятьдесят лет назад — молча, ни в коем случае не вмешиваясь.

...Прочитайте слова Юрия Роста вот тут справа, в колоночке. Они — не о нас?

■ ЧТО ДАЛЬШЕ? ■

И всё-таки рано или поздно надо как-то заканчивать эти слишком уж «разбежавшиеся» заметки... Чем заканчивать?

Я думаю, то, что происходит в российских лыжных гонках и биатлоне, невозможно рассматривать в отрыве от всего, что происходит в стране в целом. Страна заложила крутую дугу и пошла своим, евразийским путём, стремительно удаляясь от Европы. Это значит, что Логинов и Тихонов могут спокойно продолжать жить и руководить своими федерациями так, как они делали это и прежде — в России сегодня принято делать бизнес и руководить общественными организациями именно так.

Нужно признать, что Владимир Алексеевич Логинов, в отличие от Епишова и Чепалова — не белая ворона, он дышит со своею страной одним воздухом, живёт с нею одними реалиями, движем — одними целями. А страна эта грезит сегодня мечтами о возрождающейся Империи. Это значит, что всем этим западникам — Немцовым и Каспаровым, Ковалёвым и Пономарёвым, Новодворским и Буковским, Алексеевым и Боннер — на данном историческом этапе развития нашей страны нужно уходить с дороги — сомнут, раздавят, не заметят. Это значит, что и в российских лыжных гонках все эти Чепаловы и Епишова, Кулаковы и Кондрашова, Ростовцевы и Рожковы, Бояриновы и Лёвочкины должны тоже уходить, дальше мы будем жить, как жили прежде.

Как именно? А вы не знаете? Съезды «Единой России» вам ничего не напоминают? XXV съезд КПСС, устроенный Логиновым на отчётно-выборной конференции ФЛГР в 2006 году, вам ни о чём не говорит? По всем пунктам повестки дня все голосования — единоголосны! Даже у Сапармурата всегда было то ли 95, то ли 98 процентов. Даже Рамзан Кадыров на последних парламентских выборах в Чечне сумел обеспечить «Единой России» «всего лишь» 99,8%! А тут — такое...



I ...Похоже, у русского народа в крови нет гена, ДНК свободы и демократии. Видимо, нам следует оставить его в покое...

*Джордж Буш-младший,
президент Соединённых Штатов Америки,
2007 год*

II ...В своих мягких кавказских сапогах Сталин умело отошёл в тень истории, чтобы сейчас вновь замаячил на горизонте грозный образ. И павшая величайшая Империя XX века всё чаще вспоминает о своём создателе, и в облаке новых мифов возвращается в страну он — Хозяин, Отец и Учитель...

*Эдвард Радзинский,
писатель и историк,
2007 год*

III Возвращаемся... Тихо, неспешно, неотвратно. Дали себе погулять по полям, лесам и горкам. Думали (те, кто обладает этой способностью), что клетки и вольеры сгнили сами и порушились. Нет. Прутья покрашены, петли на дверях смазаны, в углах — мисочки с пайкой. Смотритель в обновленной, но узнаваемой форме, уже указывающий правильный путь. Там ложатся на подстилку, смотрят телевизор и удовлетворенно не думают...

Мы не изменились. Рабство — в крови. Перетерпели десять лет воли. С трудом. Теперь избавляемся... Вам нравится? Приемлемо? Участвуйте тихо. Устраивайтесь. До вас очередь дойдет. Не сразу. Может, успеете дожить.

*Юрий Рост,
публицист и писатель,
2008 год*

Москва, октябрь 2008 г.

При поддержке Федерального
агентства по туризму РФ



Горнолыжный
инжиниринг

ПЫЖНЫЙ 15
САПОН Эрцог



31 октября
2 ноября **2008**
Москва, Гостиный Двор

Организатор: «Эрцог - Экспо»
www.skiexpo.ru

О ПОДПИСКЕ НА 2009 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 skimagaz@aha.ru, вам вышлют бланк анкеты по электронной почте), сделать две своих фотографии произвольного размера (предпочтительно 4x6 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-2006»)

Как вы заметили, эти выпуски имеют не совсем «правильные» порядковые номера. Мы уже писали о том, что нужны 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, 41, 42;

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

Предъявлен _____ (наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный " ____ " _____ 200 г.
кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____ (где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____ (подпись)

Заполняется получателем
(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. "Планета"
(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. (35711) 25-519

ОМСК
Клуб лыжников "Омич"
т. (3812) 23-95-19
ЧП "Игнатова 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
А.А.Александров
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»

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

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

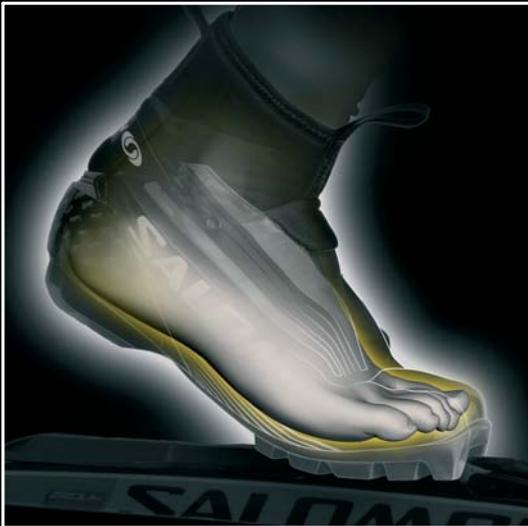
КОНТРОЛЬ И КОМФОРТ



ДВЕ ОСИ: БОЛЬШЕ КОНТРОЛЯ

“КОНТРОЛЬ – ЭТО ВСЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Я МОГУ СЭКОНОМИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Я ИМЕЮ ДЛЯ СИЛЬНОГО ФИНИШНОГО РЫВКА”

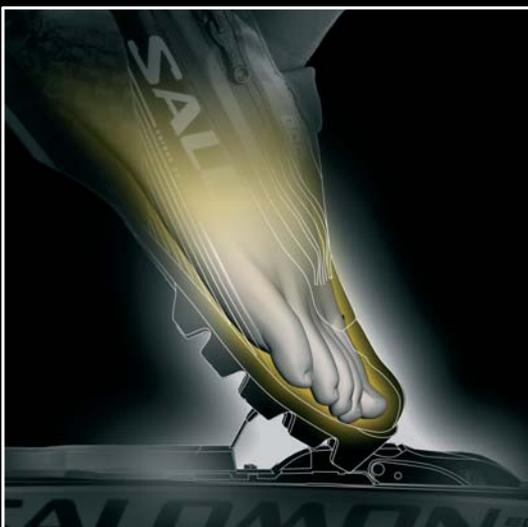
- ЙЕНС-АРНЕ СВАРТЕДАЛЬ, НОРВЕГИЯ,
ЧЕМПИОН МИРА САППОРО-2007 В СПРИНТЕ



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



3 + 8*

САМЫЙ УСПЕШНЫЙ ЛЫЖНЫЙ БРЕНД

В КУБКЕ МИРА 07108

* FISCHER – ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ УСПЕХА:

3 БОЛЬШИХ ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСА

(Кубок мира по биатлону, Кубок мира по лыжным гонкам, Кубок мира по прыжкам с трамплина)

8 МАЛЫХ ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСОВ

(Кубок мира по биатлону в спринте, Кубок мира по биатлону в масстарте, Кубок мира по лыжным гонкам в дистанционных гонках, Кубок мира по лыжным гонкам в спринте женщины, Кубок мира по лыжным гонкам в спринте мужчины, Кубок мира по горным лыжам в слалом-гиганте женщины, Кубок мира по горным лыжам в слалом-гиганте мужчины, Кубок мира по горным лыжам в супер-гиганте мужчины)

Самый успешный лыжный бренд в Кубке мира по лыжным гонкам (согласно статистике FIS /www.fis-ski.com/)

Самый успешный лыжный бренд в мужском зачете Кубка мира по горным лыжам (согласно статистике FIS /www.fis-ski.com/)



