

ВСЕ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№46 2009

DEMINO SKI
marathon

WWW.SKISPORT.RU

БЕГИ, ЗАЙКА, БЕГИ!

ТЕСТ:



ПУЛЬСОМЕТРЫ,
НАВИГАТОРЫ

34



СМОТРИТЕ,
КТО ПРИШЁЛ!

РАННИЕ СНЕГА
ФИНЛЯДИИ



76



6

ISSN 1729-6595

09001



9 771729 659008

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



Экипировка, созданная для победы



Andrea Henkel

2-х кратная
Олимпийская чемпионка,
обладательница
Кубка Мира,
многократная
чемпионка Мира



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 Копылова
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Пшеничников
Сергей Бирюков

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ И РЕКЛАМЕ

Елена Исаева (isaevskisport@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Анастасия Стрелковская
Мария Исаева

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Елена Фёдорова
Тел./факс: (499) 613-94-50
e-mail: skimagaz@mail.ru

WWW.SKISPORT.RU

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

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «БИАТЛОН»
Елена Копылова (copyk@mail.ru)

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

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

ФОТО НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ

Reuters

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 № 1965

2 ГЕОРГИЙ СМИРНОВ:
НАШИ ЮБИЛЯРЫ.

4 АНДРЕЙ КОНДРАШОВ:
ГОНКИ
С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ.
ЕЩЁ ПОСМОТРИМ.

6  **БЕГИ, ЗАЙКА,**
БЕГИ!

Собеседник редактора раздела
«Биатлон» сайта skisport.ru Елены
Копыловой — Оксана Рочева, родная
сестра и личный тренер олимпийской
чемпионки, многократной чемпионки
мира, героини Пьонгчанга-2009
Ольги Зайцевой.

22  **СЕРГЕЙ**
БИРЮКОВ:
ЛИЧНО
ПРОВЕРЕНО.

Эксперт «Л.С.» протестировал лучшие
модели пульсометров с функцией GPS
ведущих производителей мира: Garmin,
Globalsat, Polar, Suunto, Timex.

34  **НИКОЛАЙ**
СЕДОВ:
Я ПОЛУЧИЛ
ОТ
РУКОВОДСТВА
ПОЛНУЮ
СВОБОДУ
ДЕЙСТВИЙ.

42 **ВЛАДИМИР ЩИПАНСКИЙ:**
ЗДРАВСТВУЙ, НИАГАРА!

Что искали и что нашли на том конце
света российские лыжники?

58  **ОМК-СПРИНТ**
— ДЕТЯМ!

Главный редактор сайта skisport.ru
Андрей Краснов побывал в Чусовом.

60  **ВАЛЕНТИН**
САМОХИН:
Я НЕ
СТОРОННИК
ДИРЕКТИВНЫХ
МЕТОДОВ
ПОДГОТОВКИ.

76  **ТЕМА**
НОМЕРА:
РАННИЕ
СНЕГА ФИНЛЯДИИ

Главный редактор журнала «Лыжный
Спорт» Иван Исаев в октябре 2008 года
проехал всю Финляндию с юга на север
и с севера — на юг. Что он увидел?

78 **ВУОКАТТИ.**

84 **КУУСАМО.**

88 **МУОНИО.**

96 **ЮЛЛЯС.**

100 **РОВАНИЕМИ.**

104 **КОНТИОЛАХТИ.**

110 **ИМАТРА.**

112 **ЛАХТИ.**

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

АМЕРСПОРТС	2-я стр. обложки	ЮВЕНТА СПОРТ	55
SALOMON	17, 3-я стр. обложки	9 ЭЛЕМЕНТ	57
FISCHER	4-я стр. обложки	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	61
ЭКИП-ЦЕНТР	3	МИР СПОРТА А. РЕЗЦОВОЙ	63
СНОУСТАР	3	ДУАТЛОН-ТРОФИ	67
ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР"	5	ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ	69
КАНТ	13, 51, 71	МАРАФОН ЛИПАШОВА	81
KV+	19, 47	KOLAZKO	81
АТОМИС	20	ГЕЛАДРИНК	81
НАВИКОМ	25	САНАТОРИЙ "УРАЛ"	87
POLAR	27, 74-75	РОСАВТОБАНК	91
SUUNTO	29	РОДОХЛЕБОВ	95
ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	31	ROSTRAVEL	95
SPORTSWATCH.RU	31	LAKEFORD	103
MASKISPORT	33	ЭФСИ	107
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	37	ФИНЛЯНДИЯ-ХИИХТО	115
SKIWAX	39	ЛЫЖНЫЙ САЛОН	118
ASCENT TRAVEL	53, 83	КАТАЛОГ FISCHER	119-158



Георгий СМЕРНОВ:

НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2010

80 ЛЕТ

Павел КОЛЧИН
(9 января)

Один из лучших представителей первой спортивной волны советской лыжной школы на международной арене. Лидер мужской команды СССР периода 1952 — 1964 гг. Начало восхождения на олимпийский пьедестал было положено завоеванием «бронзы» на X Всемирных зимних студенческих играх 1953 г. в Австрии. Затем он — медалированный участник ЧМ 1954, 1958 и 1962 гг., где становится обладателем 3 серебряных (15, 30 и 4x10 км в 1958 г.) и одной бронзовой награды 1962 г. в эстафете 4x10 км. Выступая на двух ОИ 1956 и 1964 гг., сумел завоевать 3 бронзовые награды (15, 30 и 4x10 км в 1962 г.) и одну золотую в эстафете 4x10 км в 1956 г. На его счету также 25 наград за выступления в чемпионатах СССР (14+6+5). Павел выигрывал все дистанции, кроме 50-километровых. Он — личный тренер первого советского олимпийского чемпиона в индивидуальной гонке на 30 км (1972 г.) Вячеслава Веденина. Звания заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера СССР были присвоены соответственно в 1956 и 1970 гг. Награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени (1957, 1972 гг.), орденом Знак Почета (1970 г.), медалью «За трудовую доблесть» (1960 г.). Окончил ГЦОЛИФК (1968 г.). Приняв эстонское гражданство, вместе с женой проживает в Эстонии.

80 ЛЕТ

Радья ЕРОШИНА
(17 сентября)

Успешно выступала на ОИ 1956 и 1960 гг., где сумела заво-

евать 3 серебряные (3x5 км, 10 км в 1956 г.) медали и «серебро» с «бронзой» в 1960 г. (3x5 км, 10 км). На двух ЧМ 1958 и 1962 гг. завоевала по одной награде: 1958 г. — «золото» в эстафете 3x10 км, а в 1962 г. — «бронзу» на 10 км. Награждена орденом Знак Почета (1958 г.). Заслуженный мастер спорта СССР (1958 г.). Окончила ГЦОЛИФК (1964 г.). На снежных трассах страны в ее «копилке» 19 медалей (4+12+3).

80 ЛЕТ **Алевтина КОЛЧИНА**
(11 ноября)

Одна из именитых долгожительниц советского лыжного спорта. Выступала с 1953 по 1970 гг. На ее счету успехи на трёх ОИ — 1956, 1964, 1968 гг. и столько же ЧМ — 1958, 1962, 1966 гг. Во всех этих состязаниях она завоевывала от 1 до 3 наград. В первую очередь ей улыбалась удача на ЧМ. Так, в 1958 г. она завоевала 2 «золота», а в 1962 г. — 3 «золота» (5 км, 10 км, эстафета 3x5 км). 1966 г. — 1-я в составе эстафетной команды 3x5 км и вторая на 10 км. Олимпиады были менее удачными. «Серебро» в эстафете на ОИ-56, «золото» и «бронза» на ОИ-64 и две «бронзы» на ОИ-68 (5 км и 3x5 км). На внутрисоюзных стартах удостоена 37 медалей (13+20+4). Последнюю союзную медаль ей вручили на 42-м чемпионате СССР в Первоуральске, где в 1970 г. в возрасте 41 года она была третьей на «пятерке» и второй на «десятке». Заслуженный мастер спорта СССР (1958 г.). Окончила ГЦОЛИФК в 1956 г. Отмечена орденами правительства страны. В настоящее время вместе с мужем Павлом Колчиным живет в Эстонии.

70 ЛЕТ

Юрий ЧАРКОВСКИЙ
(24 мая)

Как гонщик выступал в стране с 1963 по 1973 гг., имея наиболее заметные результаты в гонках на сверхмарафонских дистанциях в 70 км. (1970 г. — 3-е и 1972 г. — 2-е место). Работал тренером юниорской команды страны (1980 — 1984 гг.). Заслуженный тренер РСФСР (1984 г.). Долгое время был менеджером сборных команд лыжников. В настоящий момент назначен главным тренером сборной команды России.

70 ЛЕТ **Альберт ВАХРУШЕВ**
(6 июня)

После окончания ГЦОЛИФКа (1962 г.) до 1977 г. работал в системе «Буревестника». Начиная с 1978 г. — сотрудник отдела зимних видов спорта СК СССР. Гостренер команды страны по лыжному двоеборью (1985 — 1992 гг.). Заслуженный тренер РСФСР (1981 г.). Много лет проработал на посту ответственного секретаря Федерации лыжных гонок СССР и РФ. В настоящее время старший методист Федерального государственного училища Олимпийского резерва, возглавляющий отделение лыжных гонок.

65 ЛЕТ

Александр ГРУШИН
(3 июля)

Высокопрофессиональный тренер, заслуживший всемирную известность благодаря победам женской сборной команды страны, которую он возглавлял на четырёх Олимпиадах (1988, 1992, 1994, 1998 гг.) и шести ЧМ, проходивших в этот же временной

период. Награжден: двумя орденами Дружбы народов и орденом «За личное мужество». В 1992 и 1995 гг. признан в стране лучшим тренером года. Заслуженный тренер СССР и РФ. С 1998 г. возглавил сборную команду мужчин. Один из его воспитанников, Михаил Иванов, на ОИ-2002 г. стал олимпийским чемпионом в марафоне.

65 ЛЕТ

Иван ГАРАНИН
(3 декабря)

Единственный из заслуженных мастеров спорта СССР (1976 г.), оставшийся верным спортивному обществу «Енбек» (Казахская ССР). Участник ЧМ-74 и ОИ-76 гг. Здесь он удостоился двух бронзовых (30 км, 4x10 км в 1976 г.) и одной серебряной награды (4x10 км, 1974 г.). В 1977 г. выиграл знаменитую гонку Васалоппет (4:30.34). Последние годы не без успеха выступает в чемпионатах мира среди ветеранов, привозя в Казахстан медали с этих лыжных форумов.

65 ЛЕТ

Владимир ЛОГИНОВ
(4 июня)

Начинал спортивно-административную карьеру в Мурманской области. Вначале как председатель областного спортивного общества «Труд», а затем как руководитель городского спорткомитета г. Мурманска и его области. С 1999 г. — вице-президент Олимпийского комитета России. В 2004 г. избран президентом Федерации лыжных гонок страны, которую возглавляет и по настоящее время.

60 ЛЕТ

Зинаида АМОСОВА
(12 января)

Сибирячка. Выступала в период 1970 — 1984 гг. Зинаида —

олимпийская чемпионка в эстафете 4x5 км 1976 г. и чемпионка мира 1978 г. в гонках на 10 и 20 км. Заслуженный мастер спорта СССР с 1976 г. На состязаниях внутри страны успешнее всего выступала на Спартакиадах народов СССР (1974, 1978, 1982 гг.). Окончила Новосибирский техникум физической культуры. Отмечена государственными наградами.

60 ЛЕТ **Александр ВОРОНИН**
(16 января)

Сахалинец. Окончив Хабаровский институт физической культуры, выступал за команду Вооруженных Сил страны. Начиная с 1985 г. — второй тренер женской сборной команды СССР. Заслуженный тренер РСФСР с 1989 г. и СССР — с 1992 г. После окончания ОИ-98 полковник Воронин продолжал работу с женской сборной командой РФ. В настоящее время отвечает за подготовку инвентаря в сборной команде страны по лыжному двоеборью.

55 ЛЕТ

Александр ЗАВЬЯЛОВ
(2 июня)

Первую золотую награду завоевал в 1975 г., обыграв всех юниоров страны в Первоуральске (15 км). Через два года уже на взрослом чемпионате СССР на этой же дистанции «взял» «бронзу». Пробился на ОИ-80, где в марафоне вновь завоевывает «бронзу». Вторая Олимпиада 1984 г. была более урожайной: два «серебра» — 30 км и эстафета 4x10 км. На ЧМ-82 в гонке на 10 км — второй, а вот в драматической эстафете 4x10 км в яростной борьбе с норвежцами получает «золото». Победитель Кубка мира в 1981 и 1983 гг. Заслуженный мастер спорта СССР с 1982 г. Заслуженный тренер РФ. Начиная с 1996 г. в местечке Ромашково проводит московскую «Гонку на выживание» длиной в 60 км свободным стилем. В юбилейном для себя 2010 г. это будет уже 15-й по счету сверхмарафон.

55 ЛЕТ **Николай ЗИМЯТОВ**
(28 июня)

Представитель Московский области. Родился в поселке Румянцево Истринского района. На международную лыжню попал в

1975 г., когда в чемпионате Европы среди юниоров стал вторым. Затем в ЧМ-78, но уже среди взрослых лыжников, он вновь второй на дистанции 30 км. Настоящая лыжная слава пришла к нему на XIII зимних ОИ 1980 г., где спортсмен завоевал сразу три золотых награды. Две — в личных гонках (50 и 30 км) и одну в эстафете 4x10 км. Выступая на ОИ-84, Николай завоевал четвертую высшую олимпийскую награду, выиграв свою любимую «тридцатку» и завоевал «серебро» в составе эстафетной команды. Заслуженный мастер спорта СССР (1980 г.), заслуженный тренер СССР. Награжден орденами Трудового Красного Знамени (1980 г.), Дружбы народов (1984 г.). В настоящий момент приступил к работе спортивного тренера Московской области по лыжам в Центре зимних видов спорта.

50 ЛЕТ **Александр БАТЮК**
(КОЗЕЛ)
(14 января)

На третьем чемпионате мира среди юниоров в Швеции (1980 г.) он завоевывает две медали: «бронзу» в гонке на 15 км и «золото» в эстафете 3x10 км. Его можно назвать «везучим эстафетчиком». Судите сами: ЧМ-82 — 1-ое, ОИ-84 — 2-е, ЧМ-87 — 2-е места. В личных гонках на этих взрослых соревнованиях Александр не поднимался выше 4-го места. Заслуженный мастер спорта СССР с 1982 г. Орденосец. Образование высшее. Работает и живет на Украине.

50 ЛЕТ **Юрий БУРЛАКОВ**
(21 января)

Хабаровчанин. Выступал вместе с Александром Батюком, завоевав также на чемпионате мира среди юниоров две медали: «серебро» на 15 км и «золото» в эстафете 3x10 км. Став взрослым гонщиком, практически имел лишь один удачный старт на ЧМ-82, где был в составе «золотой» мужской эстафеты и завоевал в гонке на 50 км второе место, уступив полминуты известному шведу Томасу Вассбергу. Выступая на внутрисююзной арене, завоевал 13 медалей, из них 6 — золотые. Заслуженный мастер спорта СССР с 1982 г. В настоящее время живет и работает в Швейцарии.

ЛЫЖНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ЭКИП-ЦЕНТР

www.ekip-center.ru



Чемпион мира, призер Олимпийских игр
Михаил Ботвинов:

«ГАРАНТИРУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД»

M. Botvinov

FISCHER ENERGY INNOVATION | **ATOMIC** | **SALOMON** | **SWIX**
Boffer | **HOLMENKOL** | **SKI WAX** | **Vaughti** | **KV** | **MAPLUS**
BRIKO | **RODE** | **POL** | **Ski-go** | **СТАРТ** | **ТОКО** THE WAX & CARE COMPANY

МОСКВА: 8-я улица Текстильщиков, 13, корп. 2; т.: (495) 178-72-74; e-mail: mos-ekip@mail.ru
ТЮМЕНЬ: ул. Республики, 171, корп. 2; т./ф.: (3452) 49-41-41

Компания Сноу Стар
предлагает оборудование для подготовки лыжных трасс:

▼ РЕЗАКИ ЛЫЖНИ ▼ КАТКИ-СНЕГОУКЛАДЧИКИ ▼ БОРОНЫ

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

На все оборудование гарантия 5 лет

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

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

▼ НАШ ФЛАГМАН — КАТОК-СНЕГОУКЛАДЧИК «SNOWROLLER»

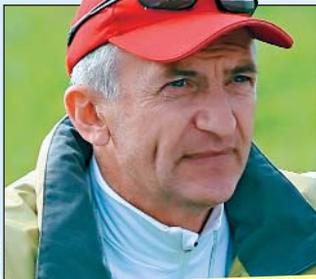
Преимущества:

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



Приглашаем к сотрудничеству дилеров

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



Андрей КОНДРАШОВ:

ГОНКИ С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ. ЕЩЁ ПОСМОТРИМ...

(СНОВА О ТЕЛЕВИДЕНИИ И ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ)

Телевидение и спорт. Не будет в ближайшем времени темы более актуальной, чем эта. Потому что ТВ — это коммерческое, общественное, любое другое благополучие вида спорта. И тот, кто не принял данную аксиому — тот в лузерах*.

Международная лыжная федерация (FIS) давно бросилась догонять биатлонную по показателям телерейтингов. И не безуспешно, судя по последним итогам — телесудиториям чемпионатов мира 2009 года. Невиданное дело: общее количество телезрителей чемпионата мира по северным видам лыжного спорта, что проходил в Либереце, превзошло (и в значительной мере, примерно на 30%) горнолыжный чемпионат во Франции! Правда, основной вклад в этот прорыв внесли болельщики прыжков с трамплина, но и общая аудитория поклонников лыжегоночного телеболельничества выросла немало. Значит, верным путем идет FIS. По меньшей мере — в «северных лыжах» (nordic ski), то есть в лыжных гонках, прыжках на лыжах и лыжном двоеборье.

Весной мне довелось участвовать в семинаре, организованном FIS для руководителей и специалистов телекомпаний, освещающих международные лыжные гонки. Главной целью дискуссий было расширение телевизионной аудитории, а в повестке дня уже уточнялось, какими путями. Во-первых, улучшением качества «картинки» соревнований; во-вторых, поиском новых способов привлечения зрителей.

Йорг Капол, глава комитета по лыжным гонкам, пригласил на этот семинар и представителей российского Спринт-Тура. Так что его высокая оценка многодневной гонки по Уралу и Запад-

ной Сибири во время пребывания на Спринт-Туре вовсе не была одной лишь дипломатической вежливостью. Знакомство с опытом российского Гран-При оказалось также в повестке дня совещания.

Первые слова главного телевизионного консультанта FIS Ричарда Банна, открывшего семинар, можно отнести не только к рабочему содержанию той встречи, но и к призыву руководителям лыжного спорта формировать

них или «болевание». Безусловно, читателей бумажного и виртуального журнала «Лыжный спорт» нужно отнести к подготовленной аудитории — к специалистам лыжных гонок. Выходит, что мы с вами — ретрограды и консерваторы, коль скоро не разделяем современных тенденций, которые явно не в пользу прежних лыжных традиций.

Спешу обнадежить. Руководители FIS не думают избавляться от аутсайдеров телепоказа.

■ количество промежуточных отметок;

■ проведение интервальных стартов только в тех местах, где гарантировано хорошее качество трансляции;

■ установка минакамеры на лыжнике;

■ крупные «портретные» планы лыжников в анфас во время гонки.

Какие из этих предложений уже нашли своё воплощение, можете судить сами. Но главной целью дискуссий вокруг разделки было сохранение интервального старта в программе лыжных гонок. Некоторые специалисты высказывались за радикальное решение проблем интервального старта — за его исключение. Однако обстоятельное обсуждение этих проблем и есть гарантия неприкасаемости разделки в ближайшем будущем. FIS, кажется, нашел оптимальное сочетание гонок разного формата в основных турнирах. Доля гонок на время составляет 25–30%. Растущие телерейтинги последних трех чемпионатов мира укрепляют руководство лыжегоночного комитета в правильности избранной стратегии, направленной на расширение разнообразия регламентов гонок, на внедрение многодневных турниров по типу Тур де Ски.

Лыжным «болельщикам-новичкам», коих оказывается у телезрителей несравнимо больше, чем спецов, по душе более доходчивые масс-старты, спринты, эстафеты. Но не унывайте, знатоки лыжного спорта — читатели бумажного и виртуального журнала «Л.С.». FIS-овцы работают над совершенствованием и этих примитивных гонок. Жаль только, без нашего российского активного участия. Может, вскоре и вы станете их почитателями наравне с истинно ценным для вас интервальным стартом.

Нравятся ли вам гонки с раздельным стартом? (15.08.2009 - 25.08.2009)	
Нравятся ли вам гонки с раздельным стартом?	
Нравится и участвовать, и смотреть такие гонки	85.4%
Нравится участвовать, но быть зрителем на таких гонках неинтересно	9.6%
Нравится смотреть такие гонки, а вот бежать в них охоту	2.5%
Не нравится ни бежать, ни смотреть разделки	2.5%
Всего ответов: 157	

стратегию развития своих дисциплин. Он сказал: **«Мы должны зарубить себе на носу, что показывать соревнования надо не столько для специалистов, сколько, в первую очередь, для «новичков», ничего не понимающих в этом виде спорта телезрителей! Мы должны делать и показывать шоу!»**

Под этим девизом и проходил тот семинар. А наиболее обсуждаемой его темой был показ гонок на время, то есть гонок с раздельного старта. По статистике FIS как раз этот вид лыжегоночной программы собирает самую маленькую аудиторию, имеет самые низкие тв-рейтинги.

Эти воспоминания невольно нахлынули после опроса, проведенного недавно на интернет-сайте нашего журнала по поводу интереса к гонкам с раздельного старта. Почти 90% (!) участников опроса высказались за «разделки», будь то участие в

Во всяком случае — пока. На семинаре в Швейцарии обсуждались самые разные предложения по совершенствованию показа разделок. Вот лишь некоторая их часть:

■ изменение стартовых интервалов в сторону уменьшения до 15 секунд в группе аутсайдеров и в сторону увеличения до 1 мин. в группе сильнейших;

■ включение в «красную» группу слабых гонщиков, чтобы растянуть по времени прохождения промежуточных отметок сильнейшими спортсменами;

■ совершенствование компьютерной графики. Обстоятельное представление трассы с её помощью, погодных условий и их изменений во время гонки;

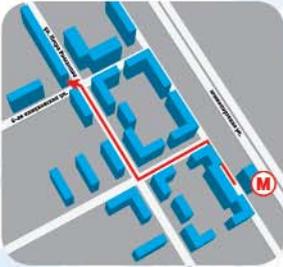
■ дополнительная информация. Например, регистрация и показ величины частоты сердечных сокращений у лыжников;

■ продолжительность показа гонщика на промежуточной отметке;

* «Л.С.»: лузер — от англ. loser — проигравший, неудачник.

Телефоны
8 (495) 971-2431
971-7381

Адрес:
Москва,
м. Кожуховская
ул. Петра
Романова,
д. 6



Профессиональный лыжный магазин

Экипировочный центр
Сервисный центр



На мысль о разговоре с Оксаной* меня натолкнул Сергей Рожков. После женской эстафеты я брала у него комментарий для несостоявшегося альбома «Пьончанг-2009», и первые слова, сказанные Сергеем, были: «То, что сегодня Ольга Зайцева снова в сборной — заслуга ее сестры Оксаны. Я бы сказал, процентов на девяносто, если не больше. Тебе надо обязательно познакомиться с ней».

ОКСАНА РОЧЕВА:

ПОБЕДА ВСЁ ОКУПАЕТ — СТОИЛО СТРАДАТЬ, СТОИЛО РАБОТАТЬ, ТЕРПЕТЬ, ПЕРЕСИЛИВАТЬ СЕБЯ, ПЕРЕНОСИТЬ НЕВЗГОДЫ И СЛЁЗЫ.

С Оксаной я была знакома, но совсем немного — в октябре 2008 года мы в Рамзау обменялись парой фраз на общие темы. Но сейчас, во время чемпионата мира, триумф Ольги показался мне отличным поводом познакомиться с её сестрой и личным тренером поближе.

Наш разговор состоялся в последний день чемпионата мира в Пьончанге. Ольга Зайцева только что завоевала первое в своей жизни личное золото, в упорной борьбе выиграв масс-старт. (До этого в 2005 году Ольга становилась чемпионкой мира в эстафете, в спринте была второй, а в гонке преследования — третьей. Ну и, конечно, все помнят эстафетное олимпийское «золото» Турина.) А всего из Кореи Зайка увезла 4 медали: две «бронзы» были завоеваны в спринте и преследовании, «зо-

лото» в масс-старте и «золото» в эстафете.

После финиша и награждения я вспомнила слова Сергея «на 90 процентов — заслуга Оксаны, если не больше» и решила позвонить — в такой день поздравлений много не бывает.

Звоню. По голосу не чувствуется, что собеседница как-то по особенному счастлива, голос деловой:

— Сейчас, подождите минутку, ребенку игру включу, а то не даст поговорить... Ну вот, я готова, спрашивайте.

Осторожно спрашиваю:

— Счастливы? (Ну не может же быть иначе, такая победа!)

И голос на том конце провода расцветает. Вот теперь, никаких сомнений, со мной говорит счастливый человек:

— О, конечно! Очень! И хочу сказать, а вы это обязательно на-

пишите, что главная радость в том, что мы своим трудом можем приносить столько радости людям! Это потрясающее чувство, оно меня просто распирает. Я представляю сейчас, сколько по всей России людей, в одночасье ставших счастливыми после двух побед наших девушек на этом чемпионате. Ведь люди, когда смотрят гонку, чувствуют себя победителями вместе со спортсменом! Мы дарим им радость победы! Это их победа! Ты Победитель — этим всё сказано!

Огромного труда стоили нам эти победы. Но такие минуты всё окупают — стоило страдать, стоило работать, терпеть, пересиливать себя, переносить невзгоды, слёзы. Всё не зря. Те положительные эмоции, которые получают люди здесь, в России, там, на стадионе, во всем мире — они неоценимы! Это звучит гордо, может быть, даже слишком, но это в самом деле очень здорово.

— В такой момент разве может быть что-то «слишком»? Во время вчерашней трансляции и у меня слёзы подступали, когда Губерниев кричал: «Оля! Оленька, убежать! Убежать!» А потом: «Я хочу видеть российский флаг на финише! Дорогие наши болельщики, дайте ей флаг ПОБОЛЬШЕ!!! Выберите побольше!!! Мы — чемпионы, друзья мои!!! Россия — ЧЕМПИОН!!! Как сейчас радуется президент IBU Бессеберг! Ликует шведский тренер Вольфганг Пихлер — мы лучшие!!!

— Да, вчера Оля была настоящей «звездой», куда там нашей эстраде (смеется)! Конечно, девочки все молодцы, никто свой этап не завалил. Но чего скромничать, в итоге от Ольги практически всё и зависело. Никакого

* Оксана Рочева — старшая сестра и личный тренер олимпийской чемпионки, чемпионки мира по биатлону Ольги Зайцевой.



Финиш масс-старта, первое в карьере Ольги личное «золото» чемпионата мира. На заднем плане — Анастасия Кузьмина, в девичестве Шипулина, экс-россиянка, после замужества выступающая за Словакию, ставшая в той гонке серебряным призером.

фото: Рейтерс

ВСПОМНИМ?

2009 год, 21 февраля, Южная Корея, чемпионат мира по биатлону. Больше половины соревнований позади, у сборной России четыре медали: три «бронзы» и «серебро». Вокруг манды огромная напряженность: от гонок отстранены три спортсмена, обвиняемые в употреблении допинга, спор из-за неправильного прохождения дистанции в мужском преследовании решён не в нашу пользу. Женская эстафета тоже полна драматизма. Светлана Слепцова передает эстафету второй, впереди француженка, проигрывает Светы 16 секунд. На втором этапе в стойке вдруг замирает Анна Булыгина. К счастью, ей удается обойтись без штрафных кругов, три дополнительных патрона, но внезапный «ступор» стоит ей очень дорого: пятое место и проигрыш на передаче лидеру почти минуты. Третий этап Ольги Медведцевой возвращает сборную России к тем же 16 секундам отставания, что были на финише первого этапа. Но впереди целых три команды: немецкая, французская и белорусская.

И вот на свой этап уходит Вильгельм (+7.7), Скардино и Байи. На стойке француженка и немка зарабатывают штрафные круги, Ольга с российским флагом не спеша пересекает линию финиша. Торопиться ей некуда, больше минуты отделяет её от ближайшей преследовательницы — Кати Вильгельм из сборной Германии.

22 февраля. Масс-старт. Не успели улечься восторги от женской эстафеты, как вновь в центре внимания героиня чемпионата мира — Ольга Зайцева. После первой стрельбы она идет на девятом месте. После второй — третья. Третий огневой рубеж покидает второй. Впереди — бывшая соотечественница Ольги, а теперь соотечественница её мужа, выступающая за Словакию Анастасия Кузьмина. Полторы секунды выигрывает Настя у нашей Ольги. Настя тоже вернулась в большой спорт после рождения сына, тоже замужем за иностранным спортсменом (хоть и российского происхождения), у них с Зайкой много общего. В другой ситуации российские болельщики болели бы за Анастасию, как за свою. Но сейчас...

Вместе проходят спортсменки на четвертую стрельбу, вместе проходят штрафной круг и уходят на трассу. Вновь между ними чуть больше секунды, но уже — в пользу нашей Зайки. Промедлится? Да! Семь секунд на финише привозит Ольга свежеспеченной словачке. Для словаков «серебро» чемпионата мира по биатлону — огромный праздник и блестящий результат. Но Оля! Невозможно передать, что значит для сборной России эта победа, трудная победа на таком непросто чемпионате мира... А у неё — первое в жизни личное «золото»!



Маленькой Зайке два годика.

← фото: из семейного архива

преимущества ей не привезли, приняла второй, все зависело от того, как она свой этап отработает. И она отработала на пять! Такой груз ответственности на ней лежал, умничка, справилась, сумела собраться, и отработала хорошо на стрельбище и сумела... Все сделала прекрасно! А потом, конечно, крылья выросли, свобода, победа!

— **Вы её уже, конечно, поздравляли?**

— Естественно, мы созваниваемся после каждого старта, после каждого дня. По вечерам подолгу общаемся в «скайпе». Огромная благодарность тем, кто создал эту замечательную программу — она наш помощник. После каждого старта у меня раздается куча звонков, звонят тренеры, знакомые, незнакомые, все поздравляют, радуются. Я, конечно, начинаю ей писать раньше, чем она появляется в онлайне. Не могу удержаться. После эстафеты написала: «Ты всех спасла». Что она молодец, что она герой (смеется). Что же ещё?

— **Ещё, наверное, анализ, но это потом? Смотрите вместе записи гонок?**

— Да, это потом. Когда Ольга выигрывает чемпионат мира, анализ отступает на второй план, всё перекрывают эмоции. Пытаюсь передать ей все поздравления, которые получаю. Она тоже жаждет поделиться своей радостью. Вчера (после эстафеты) она была так счастлива, эмоции — просто через край. Написала: «Ну надо же, ну бывает же!». И потом: «Всё, нас снимают для канала «Спорт», даже в душ не дали сходить. Ухожу». И тут же: «Нет, ну скажи, здорово у меня сегодня получилось?!». Радует, как ребенок, сияет вся. А я вижу, что у неё уже сильная усталость появилась, что сегодняшняя гонка далась очень нелегко. Оля её отработала на полную катушку. Радостно видеть, как она совершенствуется, становится профессионалом с большой буквы, как растет её уверенность в себе. Как тренер я вижу результат — мне приятно.

— **Не секрет, что многие скептически пожимают плечами, когда спортсмены называют личными тренерами своих родственников. Но про вас человек, которому я доверяю, сказал, что медали Ольги, ее возвращение после родов на прежний уровень — на 90% ваша заслуга. В чем конкретно заключается ваша работа с сестрой?**

— Да, знаю, что говорят. Мол, тренируют спортсменов в команде, а личный тренер получает деньги, почётные звания и пограницам путешествует. Почему-то некоторым людям нравится думать, что чужая жизнь — сплошной праздник (смеётся). В данном случае я — именно личный тренер со всей полнотой тренерской нагрузки. Конечно, когда спортсмен попадает в сборную, личный тренер уже меньше с ним занимается, не важно, родственники они или нет. Но весь прошлый сезон мы работали самостоятельно, на самоподготовке. И всё, что касается тренировочного процесса, его организации, лежало полностью на мне. Мы тренировались вместе — я подбирала нагрузку, на стрельбище работала, планы составляла, осуществляла контроль. Плюс организация процесса — билеты, жилье, выбор мест для тренировочных сборов, организация переездов, контакт с производителями лыж, подготовка лыж, оружие, поиск денег на всё это, и так далее до бесконечности. И ответственность была тоже на мне. Нам никто не помогал, абсолютно. Было очень трудно со всем этим справиться, тем более у меня двое детей, младшему, Максиму, в мае будет 4 года. То есть на тот момент ему ещё двух лет не исполнилось, и у Оли Санька маленький совсем. Поэтому мы взяли в оборот маму, на семейном совете переговорили с отцом, сказали, что нам нужна помощь. Пришлось поугуговаривать папу. Ему, конечно, хотелось, чтобы наша мама была рядом с ним, чтобы заботилась о нем. Но объективно Ольга нуждалась в помощи больше. Мы уговорили маму ездить с нами, и она во время тренировок сидела с Сашей. А я своего сына таскала с собой на стрельбище, приходили, я выставляла трубу, стелила коврики... Кто хоть раз в жизни брал с собой на работу двухлетнего ребенка на весь день



Три сестрицы под окном. В детском садике, где мама работает воспитательницей.

← фото: из семейного архива

три месяца подряд, тот поймет, как это тяжело.

— С деньгами не было проблем? Вашу подготовку оплачивала Москва?

— Ну... скажем так, это была одна из проблем. Одна из задач, которую надо было решать. Как вообще всё было? После Турина, где было завоевано олимпийское «золото», Ольга решила, что она выходит замуж и рождает ребенка. Мы это приняли, и, конечно, я была очень рада за свою сестру... Потом, когда мы родили (Оксана так и сказала: «Мы родили», а я решила так и написать — **Е.К.**), мы собрались на семейном совете подумать, что делать дальше. Главный вопрос был, естественно, хочет ли Ольга заниматься спортом, планирует ли возвращаться? Или будем заканчивать и искать что-то другое? Ольга однозначно сказала, что не готова уйти из спорта, что она не достигла ещё того, чего ей хотелось. Есть нереализованные амбиции, мечта о личной олимпийской награде, о личном «золоте» чемпионата мира. Перед этим мы общались вдвоём, и Ольга назвала своей целью Олимпиаду в Ванкувере. Тогда же я выразила уверенность, что в российских условиях пропускать два года — непозволительная роскошь. Конкуренция огромная. Сами видели, за один сезон после ухода сразу пяти сильнейших спортсменок на мировой уровень вышли Юрьева, Моисеева и Слепцова. Было необходимо как можно быстрее начинать тренироваться, возвращать форму.

Но для женщины, конечно, прежде всего — ребенок, то есть надо обязательно кормить грудью, причём первое время отдавать этому всю себя. Но после того, как ему исполнится 6 месяцев, придется приступать к работе. Как мама двоих детей, я хорошо представляла, с чем ей предстоит столкнуться. С этим мы вышли на семейный совет. Милан*, муж Ольги, конечно, был другого мнения. Что кормить грудью и одно-

В Курске, в гостях у родственников отца.

► фото: из семейного архива

временно тренироваться невозможно, что надо два года пропустить, год просидеть с ребенком и потом год тренироваться, не выступая. На что мы возразили, зная нашу российскую действительность, что скамейка запасных в России очень длинная, и будет нереально трудно через два года возвращаться в российскую команду. Это может оказаться невозможным! Мы обсудили все это примерно тысячу раз и пришли к выводу, что я права. Ольга меня поддержала, и это решило вопрос.

После этого я поехала к Юрию Дмитриевичу Нагорных — заместителю руководителя департамента физической культуры и спорта города Москвы и к начальнику спортивного управления Сергею Ивановичу Купину. Сказала, что нам нужна поддержка московского спортивного комитета, поскольку нас никто не финансирует. На подготовку в составе сборной денег нам, естественно, не дают, тренироваться надо за счёт региональной организации. Пообещала участие Ольги в этапах Кубка Европы, но сразу сказала, чтобы никакого результата не ждали. Потому что эти соревнования для нас в тот момент могли быть только частью тренировочного



процесса — функциональная работа. Так впоследствии и получилось — этапы Кубка Европы стали для Ольги первыми тренировками высокой интенсивности, в 3-4 зоне. До этого мы делали только спокойную работу, 1-2 зона, выкатывались, работали над объемами. Задача была — выполнять тренировки длительностью 2–2.5 часа.

Первое время и это было очень трудно. Поначалу она по-

сле каждой тренировки признавалась: «Еду и думаю: «Господи, что я здесь делаю, я два часа катаюсь, а там меня малыш ждет, пищит. Зачем все это?»».

Семейный альбом. Слева направо: Оксана, Елена, папа Алексей Николаевич — летчик гражданской авиации, мама Александра Дмитриевна — воспитатель в детском саду, Оля — маленькая хохотушка, любимица всей семьи.

► фото: из семейного архива



* «Л.С.»: Милан Августин, словак, родился 17 января 1972, занимался легкой атлетикой, затем биатлоном, закончил карьеру из-за серьезной травмы спины. Сейчас работает в Международном спортивном союзе студентов (FISEU), занимается организацией зимних Универсиад, координирует работу на месте соревнований. С Ольгой Зайцевой познакомился в 2004-м году на этапе Кубка мира в Америке — помог донести лыжи. Общаться начали эзэмсками на немецком — Ольга незадолго до встречи решила его осваивать, но вскоре все же перешли на русский латиницей — его в детстве учил Милан. Спустя два года поженились в Словакии.



В Словакии есть традиция — после регистрации брака все гости поздравляют и целуют новобрачных. Ольгу целуют сестры Елена (слева) и Оксана (справа).

◀ фото: из семейного архива

Каждая тренировка — это была борьба с собой, она себя заставляла, и так было целый год. Финансово московский спортивный комитет нас поддержал, согласившись не требовать немедленно результата. Правда, по ходу дела возникали мелкие проблемы, трудности с подписанием смет.

Например, в январе мне позвонили из ШВСМ «Воробьевы горы», откуда мы командированы. Говорят, что мою смету не подписывают. Почему? Говорят, не отобрались на чемпионат Европы. Что значит «не отобрались»? Мы разве отобрались на чемпионат Европы? Ну не знаем, говорят, зво-

ни, разбирайся. Мне пришлось из Австрии (мы были в Рамзау) звонить Нагорных и разбираться. Таких моментов было несколько, и огромное спасибо спортивному комитету Москвы, что поддержали нас и профинансировали подготовку. Ольгу я даже не посвящала в такие нюансы, потому что боялась,

чтобы она не подумала, что кто-то не верит в её возвращение. У нее и так борьба с собой не на жизнь, а на смерть, причём ежеминутная, мысли, что она плохая мать, бросила ребёнка ради возвращения. Важно было, чтобы она знала, что ее ждут и верят в успех, что весь этот труд кому-то нужен. Что она обязательно справится.

— С последующим подписанием к сборной не было проблем?

— В мае мы приехали с Ольгой в СБР (Союз биатлонистов России). Они знали, что мы на самоподготовке в связи с рождением ребенка. Все наши действия были согласованы со сборной командой. Я так планировала наши сборы и соревнования, чтобы время от времени показываться на глаза команде и её тренерам. Во время этапа Кубка мира в Контислахти мы подъезжали туда, чтобы тренеры оценили ее внешний вид, кондиции, которые, конечно, на тот момент оставляли желать лучшего. Это очень важно, чтобы люди видели, что спортсменка работает, а не сидит, что она никуда не пропала. Всегда же найдутся доброжелатели, которые скажут, что она «толстая», «никакая», никогда не придет в форму, и поэтому в команду надо взять не её, а...

В мае мы пришли в СБР и сказали Тихонову: «Вот, Александр Иванович, мы проделали большую работу, и спортсменка готова переносить все нагрузки по плану сборной команды, без всяких поблажек». Единственное «но» — Ольга продолжала кормить грудью. Тихонов сказал, что никаких вопросов, мы берем ее на подготовку и до октября, включая сбор в Рамзау, можно быть на сборах с ребенком.

Так и получилось. Сбор, который в ноябре перенесли из Екате-



Оксана и Ольга с мамой Александрой Дмитриевной и сыновьями Максимом и Александром.

Такой «дамско-детской» командой они путешествовали по Европе весь подготовительный сезон 2007 года и зиму 2007–2008. На фото: декабрь 2007 года, Обертиллах, Австрия.

◀ фото: из семейного архива



ринбурга в Уват, стал первым, на который Ольга поехала без ребенка. Конечно, нам пришлось вложить свои деньги, чтобы мама могла всё лето и осень ездить с ними. Зато Оля кормила Сашку грудью до года семи месяцев. А на первый снег уже поехала сама, стала, наконец, высыпаться ночами, восстанавливаться.

— Вы тоже были с Ольгой летом?

— Нет, я приезжала в октябре на сбор в Рамзау, потому что оттуда мы всегда ездим на «Ант-шютц» отстреливать оружие, а ещё в Рамзау приезжают сервисёры и менеджеры лыжных фирм, спортсмены там традиционно получают и откатывают лыжи. Я была неделю и уехала. У меня в этом году дети болели очень серьезно, поэтому, закончив работу с оружием, я вернулась в Москву. А Ольга тренировалась уже по плану сборной.

— Многие лыжники и биатлонисты неравнодушны к Рам-

зау. Что-то есть в этом месте особенное?

— Рамзау я люблю, отличное место. Впервые я туда приехала в 2003, кажется, году. В тот момент я подумала: «Очень красивое место». Мы приехали туда в октябре, на глетчере снег лежит, а внизу благодать, почти лето. А для лыжников Рамзау — просто рай. И можно использовать в тренировках разницу высот. Стрельбище там, правда, далеко от мировых стандартов, оно в горах, и там нет стадиона, нет штрафного круга, но для одного сбора этого достаточно. Идеальное место, например, для новогоднего сбора, чтобы между этапами Кубка мира приехать откататься. В прошлом году мы провели там большую часть сборов. Это было связано с Олиным замужеством, ведь Милан не может ездить часто в Россию, это и визы, и с работы не уедешь. Выбирали места, расположенные недалеко друг от друга, в Европе. В Обертиллахе были, в немецком Ландорфе.

Также мне нравится итальянский Риднау. Трасса рядом с гостиницей, стадион, там и соревнования проводятся.

— Вы много времени проводите в Европе, с визами проблем не возникает?

— Ольга замужем за гражданином Словакии, который работает в международной организации, расквартированной в Бельгии, поэтому у нее безвизовый въезд и нет ограничения на срок пребывания в Шенгене. Это, конечно, огромное благо, потому что дает ей возможность трени-

С мужем, Миланом Августиним (Ах, мой милый, милый Милан Августин).

▲ Фото: из семейного архива

вания в Шенгене уже исчерпаны. Пришлось приложить кучу усилий, писать письма, почему все сборы у нас проходят за границей, объяснить, что спортсменка уже там, и посольство Австрии пошло мне навстречу, сделав разрешение на въезд именно в Австрию. То есть я не могла прилететь в Мюнхен, летела через Вену, а Ольга всё это время ждала меня в Рамзау.

Оля кормила Сашку грудью до года семи месяцев.

роваться в Европе, и мне не надо получать для неё визы и считать дни. Все, кто тренируется в Европе, так или иначе с этим сталкиваются. Например, в прошлом году я перед Новым годом приехала делать визу, а 90 дней пребы-

Конечно, у нашего плана подготовки были и противники. Например, Александр Васильевич Привалов считал, что мы зря начали тренироваться сразу в горах, лучше было бы начинать в России. Но «начинать в Рос-



Анна Богалий, Ольга Зайцева, Светлана Ишмуратова и Альбина Ахатова — олимпийские чемпионки! Прошло всего три года, а у них подрастает неплохая эстафетная команда: Максим, Александр, Михаил и Леонид. После победы в Турине все четыре наши чемпионки стали мамами, три из них вернулись в спорт и уже завоевали медали мировых чемпионатов, а Ольга Зайцева стала двукратной чемпионкой мира. Есть женщины в русских селеньях!

фото: Рейтерс

сии» — это дорогие перелеты, смена часовых поясов, и всё это с грудным ребенком... Мне кажется, мы выбрали оптимальный вариант. Жизнь ставит нас в определенные условия, ограничивает нам выбор, приходится искать приемлемые варианты. Примерно так я им и отвечала. Я об этом вспоминаю, когда слышу: «Какая ваша роль в подготовке?». В общем, почти никакой, кроме того, чтобы придумать, как и где Ольге тренироваться, утрясти это с её

мужем, все заказать и организовать для всех, чтобы ребенку было хорошо, потом найти на это деньги и потом всё это воплотить в жизнь: отвезти, привезти...

— А сейчас почему вы не в Корее? Не было желания поехать? Или не было возможности?

— Конечно, желание было, и не просто поехать как зритель, а для помощи сестре. Мало кто знает, насколько тесный у нас с

ней контакт. Говорят, такое бывает у близнецов, мы прекрасно чувствуем друг друга. Когда ей плохо, беспокойно на душе, это

В мире мужчин женщине вообще нелегко доказывать, что она что-то может, тренерские коллективы в этом смысле не исключение.

сразу мне передается, я это чувствую энергетически, как своё. По-

а Ольга будет «дёргаться», где я, хорошо ли мне, что я ем, где я сплю, находить какие-то незаконные возможности, чтобы мне проходить в закрытые пропускные зоны, отвлекаться на это. Я решила, что не поеду. Но при этом перед чемпионатом мира мы провели сбор в итальянском Риднау.

После этапа Кубка мира в Антхольце, когда в соревнованиях возник перерыв, у Ольги началась легкая истерия. Что надо срочно всё бросить и ехать к ребёнку. Она позвонила мне на «скайп» и говорит: «Купи мне билет, я поеду к Саньке». Я говорю «Подожди, минутку, остынь, сейчас я к тебе приеду, и все обсудим». А у самой в этот момент положили в больницу старшую

Чемпионки мира 2009 года в эстафете: Ольга Зайцева, Ольга Медведцева, Светлана Слепцова и Анна Булыгина. У Светы и Ани это первые золотые медали чемпионата мира. У обеих Оль — первые по возвращении в большой спорт после Олимпиады в Турине и рождения сыновей.

фото: Рейтерс



ТОКО®

THE WAX & CARE COMPANY



КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор ТОКО в России

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

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д., д. 7, корп. 2,

тел.: 8 (499) 317-61-01

м. "Полежаевская", ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

Санкт-Петербург: м. "Академическая", Гражданский пр-т, д. 23,

тел.: 8 (812) 535-33-91

м. "Ломоносовская", ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00

Самара: проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



www.kant.ru



Чемпион мира Сергей Рожков, чемпион мира по летнему биатлону Михаил Кочкин, московская биатлонистка Екатерина Луговкина и олимпийская чемпионка Ольга Зайцева перед тренировкой в Рамзау. Екатерина одно время тренировалась в паре с Ольгой, под руководством Оксаны Рочевой. Фотографирует Оксана на камеру Миши Кочкина.

← фото: из семейного архива



Этапы Кубка Европы стали для Ольги первыми тренировками высокой интенсивности. Ланддорф, январь 2008 года. Саньке 9 месяцев, Ольга — кормилица мамы. На финише — 25 место в индивидуальной гонке (3 минуты штрафа и + 7.31.5 от победительницы, имевшей 2 минуты штрафа). В спринте 27 место + 2.35 (2 промаха).

▲ фото: из семейного архива



← фото: Рейтерс

дочь, делали ей пластику носа, у нее проблема с перегородками. В общем, была назначена операция на 27 января. Прооперировали дочь, она отошла от наркоза, я поговорила с доктором, что операция прошла хорошо, и уже ночью вылетела к Ольге. Практически оставила ребенка в больнице. Дочь меня поддержала. Она уже не маленькая, 15 лет, сказала: «Мам, все в порядке, не переживай, папа меня заберет». Посчитали, что подготовка Ольги к чемпионату мира — сейчас самое главное для всей семьи. Я приехала и сказала: «Оля! Настал момент, от которого, возможно, вся твоя будущая жизнь зависит. Столько уже всего позади, столько мы с тобой сделали, сейчас рисковать здоровьем тебе никак нельзя. Перелет, люди кругом, не дай бог, заболеешь, на пике формы это так легко. Тем более муж у тебя плохо себя чувствует — простудился. Ты шла к этому чемпионату мира, всё положи на весы, ты себя преодолевала, ты ребенка бросала, ты чувствовала, что мать ты плохая,

ты столько работала, сейчас минимальный сбой — и все это будет зря. Поступай как знаешь, но лишь бы потом не пожалеть об этом. Давай будем тренироваться, работать, разговаривать, скучать я тебе не дам».

В общем, она осталась, мы провели сбор, была чудесная погода, снег, солнышко, прекрасная трасса, стрельбище замечательное, всё для работы и отдыха. Мы провели сбор, а потом я её отвезла на машине до места встречи с командой, пересадил в автобус и поехала домой. А они поехали во Франкфурт и оттуда — в Корею. С этого момента мы на связи, на скайпе, каждый день обязательно общаемся.

— **Чувствуете отдачу? Не знаю, уместно ли слово «благодарность» между сёстрами?**

— Конечно. Помните, в гонке преследования Кайса Мякярайнен за Ольгой вплотную шла, и было ощущение, что всё, что сейчас финка её «сожрёт», тем более Кайса — спортсменка сильная, с хорошей лыжной подготовкой? Нам показали, что в подъём Кайса почти наступает Ольге на пятки, а дальше картинку переключили. Мне Ольга потом рассказывала: «Я вспомнила, как ты меня заставляла всегда в подъём работать. Представила тебя, что ты меня подгоняешь, утёрлась и ушла от неё. И получилось, что морально её задавила, когда смогла прибавить в конце подъёма». Конечно, очень приятно слышать такое, ведь цена того подъёма — медаль чемпионата мира.

— **Обозреватель газеты «Спорт-Экспресс» Елена Вайцеховская на одном из этапов Кубка мира рассказывала, как Ольга шла лидером в гонке, а когда поняла, что может выиграть, на рубеже «застрелилась». И потом выговаривала тренерам, что не предупредили, не подсказали, что она так хорошо идет. Что она морально оказалась не готова выигрывать. Это было, кажется, в**

Кажется, что Настя Кузьмина (№20) вот-вот обгонит лидера гонки Ольгу Зайцеву, но этого не произойдет.

А вот в борьбе за «бронзу» будущая обладательница Кубка мира Елена Йонссон (№2) из Швеции обойдет украинку Виту Семеренко (№27), единственную, отстрелявшую без штрафа все четыре рубежа в этой гонке, но так и не сумевшую завоевать медаль.



декабре. А из Пьончанга та же Елена Сергеевна писала, что Ольга почувствовала уверенность в своих силах, изменилась, и это очень бросается в глаза. А вы когда почувствовали в первый раз, что Ольга «вернулась»? Что у неё снова всё получается, что она вышла на свой прежний уровень?

— Когда? Не знаю. Сережа Рожков, наверно, потому и говорит, что в возвращении Ольги 90% моей заслуги, что я всегда безгранично верила в свою сестру. И продолжаю верить. Так всегда было, есть и будет. У меня не было никаких сомнений, ни разу не возникло мысли: «А вдруг не получится, вдруг не пойдёт?». Не было такого. Я ведь знаю её как саму себя, знаю, какая она трудяга, знаю её характер, её талант. Наверное, единственным препятствием для нее могло бы стать собственное нежелание возвращаться, если бы семейная жизнь или другая деятельность вдруг стали важнее.

Конечно, иногда такие моменты случались. Я при этом ста-

ралась не гнуть свою линию, хотя понимала, что столько лет отдано спорту, и по-хорошему — надо возвращаться. Когда у неё такие мысли возникали, я говорила, что как сестра и как женщина готова принять любое её решение. Пусть муж её кормит. А она пусть окружит его заботой и уютом, почему нет? Заниматься семьей, радоваться детям, проводить время с ними — это ведь наше женское предназначение. Рисовала такую идиллию, на что мне Ольга сразу: «Нет, я же не говорю, что заканчиваю, я хочу, я буду, я в себе силы чувствую» (смеется). Тогда и я меняла пластинку и говорила, что если она примет решение возвращаться, я сделаю для этого все что в моих силах. Вера у меня всегда была. А чувство «вот оно, возвращение» пришло, наверно, в Рупольдинге. Когда она стала «забегать» в цветы. Это подтверждало, что мы на правильном пути.

— А сама Ольга как реагировала? Чувствовала, что она «уже близко»?

— Всё время хотела больше-го, рвалась в бой, говорила, что чувствует в себе для этого все силы. А я уговаривала, что не всё сразу, что надо потерпеть.

— Сегодня Оля боролась на финише с Настей Кузьминой, экс-россиянкой, после замужества выступающей за Словакию. Вам не поступало предложений сменить спортивное гражданство и тоже выступать за эту страну?

— Когда Ольга родила ребенка, про нее все на какое-то время забыли, я имею в виду прессу. Ни-

Рамзау, Австрия. Лыжная Мекка посреди рафинированной, с аккуратно подстриженной травой, Европы.

▲ фото: Елена Копылова

что Ольга собирается выступать за Словакию?!». Не знаю, откуда они это взяли. Я, помнится, даже давала об этом интервью, что любовь на гражданство не влияет, любовь зла, можно полюбить и иностранца... (смеется). Это не связано с работой и выступлениями в сборной. Мы считаем: «где родился, там и пригодился». Даже мысли таких никогда не было. Мы же по-

...любовь на гражданство не влияет, любовь зла, можно полюбить и иностранца.

кто особо не интересовался нами и нашими планами. А потом вдруг не знаю откуда, не то что-то неправильно перевели, не то просто померещилось, возник слух, что Оля собирается выступать за Словакию. Тут сразу начали звонить и спрашивать: «Оксана! Это правда,

нимаем, что российская команда очень сильная, конкуренция в ней огромная, поэтому и интересно постараться именно здесь себя проявить. И совершенствоваться в окружении сильнейших. Поскольку нам никто не мешал, палки в колёса не вставлял, задумываться о



Вот оно, счастье! Первое личное «золото» чемпионата мира.

▲ фото: Рейтерс

смене гражданства не было повода. Возможно, если бы мы почувствовали, что здесь не нужны, тогда... Но мы никогда даже не обсуждали всерьез такую возможность.

Я несколько не хочу сказать плохо про Настю Шипулину, ко-

торая сменила гражданство. Любой спортсмен хочет совершенствоваться. Да и не только спортсмен, любой профессионал. Работа должна приносить результат. И здесь патриотизм, чувство долга перед страной, которая вложила в тебя большие средства, оказываются с одной стороны, а желание расти, видеть свою перспективу — с другой. Это сложное

решение, почти всегда болезненное, и спортсмен имеет право и должен сам делать свой выбор.

— Из гонок этого чемпионата мира какая показалась вам самой яркой?

— Я люблю эстафеты. Хотя это может показаться странным, ведь личная медаль выше ценится, но я знаю, что и для Ольги командные гонки значат больше. Медаль, наверное, можно выше ценить личную, даже нужно. Но сама гонка эмоциональнее, когда она не только за себя, но и за команду; ответственность, нагрузка несравнимо выше.

тафете, даже плакала, и тушь у меня там потекла, и я бегала по стадиону с размазанными глазами. Понимаете, если Ольга способна в какой-то момент выдать сверхмаксимум, сверхусилие, то это будет эстафета. Это очень ценное качество, не даром же говорят: «командный боец». Это не просто слова, чтоб утешить спортсмена, не добивающегося успехов в личных гонках. Нет. Далеко не каждый спортсмен может так собраться и отработать за команду. Ольга в этом отношении молодец.

— Сильно волнуетесь во время её стрельбы? Или в этот

Я никогда в жизни не водила микроавтобус. А тут приходилось находить этот автобус, потом грузить в него лыжи, смазочный стол, мази, оружие, детский багаж, маму, детей, ехать по горным дорогам, коробка механическая, машина огромная, снег, дождь, темень.

момент в вас говорит тренер, которому некогда переживать, а надо работать?

— Раньше у меня бывало, что сердце просто останавливалось во время некоторых моментов гонок. Но год возвращения Ольги в спорт для меня был тяжелейшим годом, который изменил мое видение жизни. Это было следствием тех обстоятельств, в которые я попала. В тот момент у меня были собственные проблемы, в семье чуть ли не развод, и маленький ребенок, а приходилось, ни на что не отвлекаясь, стиснув зубы, работать, работать и работать. Например, приезжаешь из Австрии в Германию, чужая страна, ты никого не знаешь, а приходится заказывать автобусы, апартаменты. Я никогда в жизни не водила микроавтобус. А тут приходилось находить этот автобус, потом грузить в него лыжи, смазочный стол, мази, оружие, детский багаж, маму, детей, ехать по горным дорогам, коробка механическая, машина огромная, снег, дождь, темень. Страшно, в



Компромат. Ольга и Оксана вместе с Майклом, представителем «Фишер-ски»... и лыжами Мадшус.

▲ фото: Елена Копылова

S-LAB SKATE PRO
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
И ИДЕАЛЬНАЯ ПОСАДКА
ПО НОГЕ



КАРБОНОВАЯ СИЛОВАЯ РАМА CARBON ENERGIZER

Максимальная поддержка лодыжек в поперечном направлении за счет углепластикового каркаса. Технология Energizer допускает коррекцию го и после позиционирования стопы. Результат – более расслабленное и комфортное положение стопы, меньшая усталость стопы и ног в целом, облегчение подъема мыска лыжи, уменьшающее зацеп и ускоряющее возврат лыж.



УВЕЛИЧЕННОЕ КАРБОНОВОЕ ШАССИ ДЛЯ КОНЬКОВОГО ХОДА SHASSIS

Заметно увеличенная карбоновая чаша охватывает большую часть ступни, обеспечивая максимальную торсионную жесткость. Поперечные усилия, прилагаемые лыжником, эффективнее передаются на крепления и лыжи.



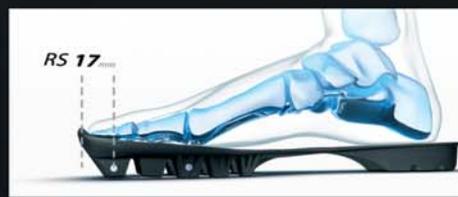
СИСТЕМА ФИКСАЦИИ POWER HOLD

Ремешок с фиксатором-трещоткой точно позиционирует стопу в карбоновой чаше и надежно удерживает ее в правильном удобном положении во всех фазах движения, обеспечивая максимальную точность, отзывчивость и эффективность передачи энергии. Регулировать систему можно на ходу, без остановки.



ОПОРНЫЕ КРЫЛЬЯ

Делая подошву более жесткой, передают энергию на силовую структуру крепления.



RS 17

Ось вращения ботинка смещена на 17 мм назад от его передней кромки, под ногу, что обеспечивает максимальную передачу энергии, полную естественность толчкового движения, точный контроль и мгновенную отдачу.

Всё та же дамко-детская команда, но в домашнем интерьере.

← фото: из семейного архива



автобусе двое детей, мой сын и Олин, такая ответственность... Это выматывает, но и учит многому. Если раньше я очень сильно переживала из-за всего подряд, не было психологической устойчивости, то теперь появился прочнейший стержень.

Это, кстати, чувствуется и в отношении Ольгиной стрельбы. Раньше я изо всех сил старалась

держат себя в руках, старалась загипнотизировать Ольгу и мишень, то сейчас я говорю: «на все воля Божья». И хотя, конечно, волнуясь, но такой внутренней истерики у меня нет. И очень этому рада, потому что мое волнение может сестре передаваться.

— Между вами большая разница в возрасте?

— 5 лет. Я 1973 года рождения, а Оля — 1978. Многим кажется, что я старше, потому что у меня очень взрослая дочь. Я рано вышла замуж, в 19 лет. Был такой лыжник, очень способный — Дробышев Алексей. Был серебряным призёром чемпионата мира среди юниоров. К сожалению, ему не удалось реализоваться как спортсмену, его юность пришлась

торый спад, не страшный, лучшие результаты в сезоне примерно на уровне десятых мест на России. Но для него, привыкшего выигрывать, это был конец. К тому же начались перебои с финансированием сборных команд, а у нас родилась дочь. И он решил оставить спорт. Я больше чем уверена, что у него получилось бы добиться успеха, если бы он согласился тогда потерпеть. Но вышло, как вышло.

— Сейчас вы замужем второй раз?

— Да, мой муж, Дмитрий Рочев, работает в Союзе биатлонистов России, он начальник сборной команды, или менеджер, как сейчас принято говорить.

— К лыжному клану Рочевых вы имеете какое-то отношение? Меня иногда спрашивают, я отвечаю «однофамильцы». Это так?

— Да, просто однофамильцы. Но мы хорошо знакомы с ними. Фамилия не самая распространенная, поэтому нас тоже часто спрашивали, кто мы друг другу. Предполагали даже, что я его жена, и у меня спрашивали: «А Вася ваш муж?». Поэтому когда пересекались, Вася обязательно меня подкалывал, типа: «Как дела, жёнушка, а то полгода тебя не видел?». У нас хорошие дру-

Когда пересекаемся, Вася Рочев обязательно меня подкалывает: «Как дела, жёнушка, полгода тебя не видел?»



на период развала в российском спорте. Я тогда сама тренировалась в сборной ЦСКА, и мы перед каждым сбором, уже сидя на чемоданах, узнавали, едем мы или не едем. Я закончила тренироваться, когда забеременела. А у мужа был очень сложный период перехода из юниоров во взрослый спорт. В лыжных гонках серьезная конкуренция, невозможно безболезненно перейти во взрослую команду, не «просев» в результатах. И у него был неко-

жеские отношения, иногда они меня родственницей зовут. Мы же лыжники, все друг друга знаем. Не просто так говорят «лыжная семья» или «биатлонная семья», имея в виду всё наше огромное мировое лыже-биатлонное братство. Много лет вместе, вместе работаем, здесь общаемся, знакомимся, женимся. Наверное, здесь и умрём. Маленькая вселенная, объединенная родством наших душ и огромной любовью к спорту.

Уват, эстафета чемпионата России, последний официальный старт Сергея Рожкова. Семья Рочевых: Дмитрий, Оксана и Максим — пришли поболеть за друга.

← фото: Елена Копылова

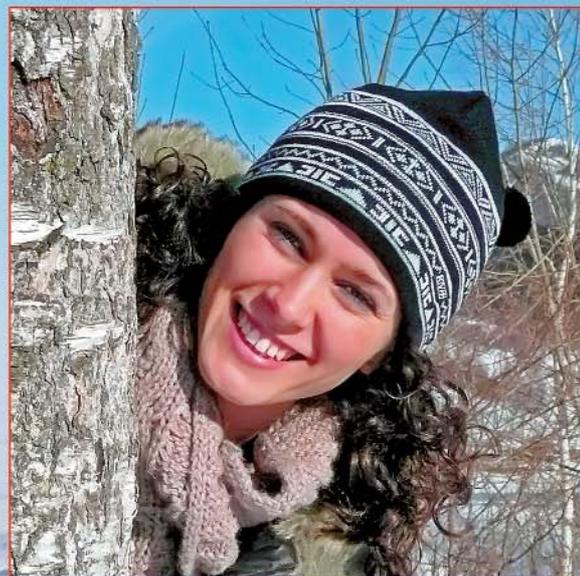
Москва, февраль 2009



Елена КОПЫЛОВА,
редактор раздела «биатлон»
сайта www.skisport.ru —
специально для журнала
«Лыжный спорт»

KV+
SWISS MADE

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**



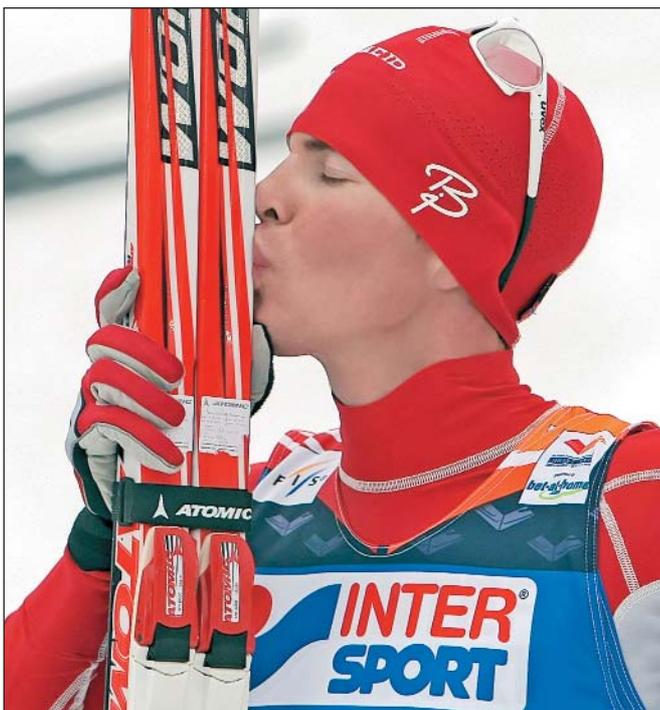
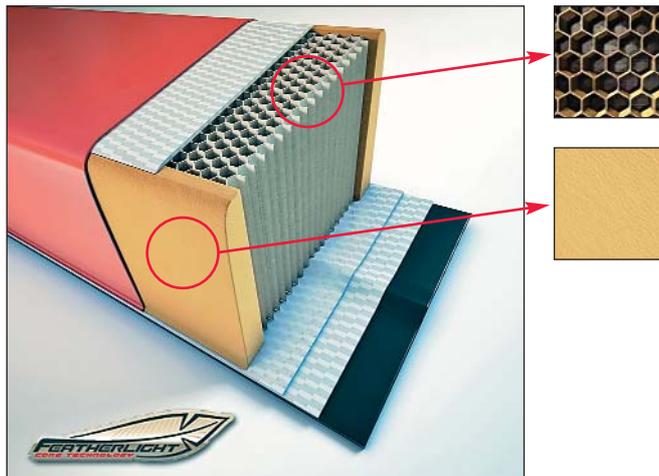
ЮВЕНТА СПОРТ
Москва, ул. Максимова, 10
тел. (499) 196 04 97, 196 31 27
e-mail: sl@uventasport.ru

www.kv2.ch 



Andrea Henkel

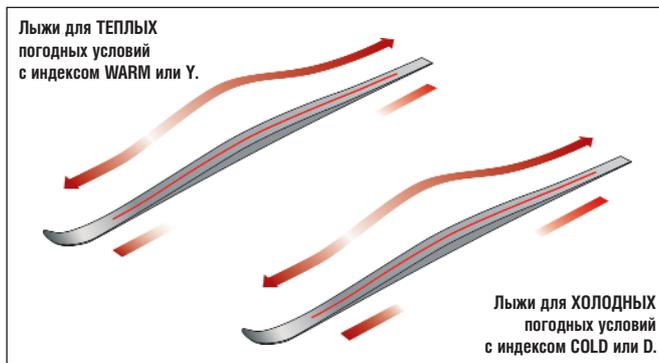
Компания Atomic в этом году представила новинку коллекции Atomic World Cup Featherlight. Новая лыжа обрела принципиально новый сердечник, не использовавшийся ни в одной другой модели лыж. Сердечник представляет собой комбинацию материалов, центральная часть сердечника выполнена из необычайно легкого материала NOMEX CORE, а боковые стенки из зарекомендовавшего себя в других моделях материала ULTRA HIGH DENSOLITE CORE. Новинка получилась не только необычайно легкая, но и, как показали результаты выступления спортсменов на этапах Кубка мира, имеет великолепные рабочие характеристики и прекрасные показатели по скольжению.



Помимо новинки в коллекции 09/10 представлена модель Atomic World Cup, которая успела завоевать доверие на протяжении нескольких сезонов. Atomic World Cup доступна в коммерческой версии и в варианте, изготовленном на базе спортивного цеха. В продаже представлены лыжи с разными структурами, которые доказывают свое превосходство на соревнованиях самого высокого уровня.

От точности подбора инвентаря зависит, насколько эффективно лыжи покажут себя на дистанции.

На топовых лыжах в коллекции применяется технология 3D профиль. Зоны, на которые оказывается повышенная нагрузка, выполнены в виде трехмерного профиля, за счет чего удается достичь желаемых показателей. В текущем сезоне используется две конструкции: для теплых и холодных условий:

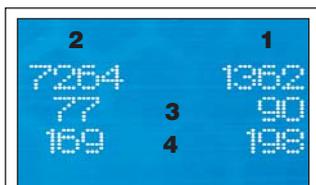


В текущем сезоне при производстве верхних моделей используются два вида скользящей поверхности, принципиально отличающихся по химическому составу:

BI 5000 WARM на тепло и высокую влажность и **BI 5000 COLD** на холод и сухой снег.

Артикул, расположенный в нижней части лыжи, позволяет получить информацию о температурном диапазоне и о классификации жесткости конкретной пары.

Помимо артикула на лыжу наносится дополнительная информация по одной из представленных схем:



1. Четырехзначный порядковый номер лыжи.
2. Первая цифра — год выпуска. Три последние цифры — номер дня в году, в который была выпущена лыжа.
3. Диапазон допустимого веса лыжника в килограммах.
4. Диапазон допустимого веса лыжника в фунтах.



1. Четырехзначный порядковый номер лыжи.
2. Первая цифра — год выпуска. Три последние цифры — номер дня в году, в который была выпущена лыжа.
3. Модель скользящей поверхности, применяется всего два типа: D(cold) и Y(warm).
4. Рекомендация по условиям применения: W — теплые, C — холодные. (Тип эпоры).



Лыжи из спортивного цеха отличаются по артикулу и имеют дополнительный стикер. Каждая пара проходит измерение на оборудовании всемирно известной фирмы Ski selector, после чего результаты печатаются на стикер, который наклеивается на лыжу. Стикер имеет следующую информацию:



- Точка приложения нагрузки сдвинута на 8 см назад относительно баланса лыжи.
- Длина прогиба лыжи высотой более 0,4мм при стандартной нагрузке. Длина прогиба вперед и назад от контрольной точки.
- Длина прогиба лыжи высотой более 0,2мм при стандартной нагрузке. Длина прогиба вперед и назад от контрольной точки.
- Величина стандартной нагрузки на лыжу, используемой для получения данных.
- Высота весового прогиба лыжи в точке приложения нагрузки.
- Индекс жесткости (MIDFLEX)



Основной параметр для правильного подбора инвентаря — это MIDFLEX. Этот параметр рассчитывается индивидуально из расчета веса лыжника, его индивидуальных особенностей и вида лыжной экипировки. Значение вычисляется по следующей формуле:

$$\text{Индекс жесткости (MIDFLEX)} = 1/2 \text{ веса лыжника} + \text{Индекс Допустимая норма MIDFLEX} + 5 / - 5$$

Диапазон допустимых значений MIDFLEX в разрезе ростовки и категории жесткости приведены в таблицах:

SKATE (COLD+WARM)	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
190	soft	58 - 68	70 - 85	+25
	hard	63 - 75	82 - 115	+25
184	soft	50 - 60	60 - 72	+25
	hard	55 - 65	68 - 80	+25
178	soft	40 - 50	50 - 65	+15
	hard	45 - 55	60 - 75	+15
172	soft	35 - 45	45 - 57	+15
	hard	40 - 50	53 - 65	+15

CLASSIC COLD	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
206	soft	35 - 45	65 - 75	+5
	medium	40 - 50	75 - 85	+5
	hard	45 - 60	85 - 115	+5
201	soft	30 - 40	55 - 65	+5
	medium	35 - 45	65 - 75	+5
	hard	40 - 60	75 - 85	+5
196	soft	25 - 35	45 - 55	+5
	medium	30 - 40	55 - 65	+5
	hard	35 - 45	65 - 75	+5
191	soft	20 - 30	35 - 45	+5
	medium	25 - 35	45 - 55	+5
	hard	30 - 40	55 - 65	+5

CLASSIC WARM	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
206	soft	40 - 50	65 - 75	+10
	medium	45 - 55	75 - 85	+10
	hard	50 - 65	85 - 115	+10
201	soft	35 - 45	55 - 65	+10
	medium	40 - 50	65 - 75	+10
	hard	45 - 55	75 - 85	+10
196	soft	30 - 40	45 - 55	+10
	medium	35 - 45	55 - 65	+10
	hard	40 - 50	65 - 75	+10
191	soft	25 - 35	35 - 45	+10
	medium	30 - 40	45 - 55	+10
	hard	35 - 45	55 - 65	+10

Из спортивных моделей в коллекции представлены Vasa Race, Race, Team и пользующаяся безграничной популярностью модель PRO, представленная в двух цветовых решениях. Информацию о всех моделях новой коллекции можно найти на сайте www.atomicsnow.com

Желаем вам удачных покупок и успешных выступлений на соревнованиях.

142704, Московская область, Ленинский район, дер. Мамыри, 21 км Калужского шоссе, Мега Молл, офис 208.
Телефон (495) 6412646

ATOMICSNOW.COM



СЕРГЕЙ БИРЮКОВ:

ТЕСТИРОВАНИЕ

МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ GPS

За всё время существования журнала «Лыжный спорт» на его страницах проскакивали только небольшие заметки по теме мониторов сердечного ритма (HRM). Думаю, настала пора раскрыть эту тему более подробно. В последнее время всё чаще стали появляться на рынке приборы со встроенным навигационным модулем системы глобального позиционирования (GPS). Они позволяют оценивать расстояние и скорость даже при передвижении на лыжах в лесу. В качестве «подопытных кроликов» будет представлена продукция лидеров рынка направления HRM+GPS таких компаний, как: Garmin, Globalsat, Polar, Suunto, Timex. Все эти приборы с возможностью GPS и являются верхними в своей линейке на период 2008-2009 гг. Также кратко вспомню историю моего знакомства с пульсометрами, касаясь особенностей в их работе и интерпретации результатов.

Вот уже прошло более 7 лет, как у меня появился личный пульсометр. Конечно, это маленький период, если сравнивать с многолетней историей самих фирм. Но вполне достаточный срок, чтобы разобраться в большинстве моментов, связанных с использованием пульсометров. Я не любитель рекламных статей, так как являюсь сторонником получения объективной информации. Попробую изложить всё объективно. Это особенно важно в вопросах здоровья и получения высоких спортивных результатов.

В настоящее время МСР подразделяют на группы по своему прикладному назначению: для фитнеса, бега, велоспорта, тризма, мультиспорта. Самыми простыми и доступными считаются недорогие приборы серии фитнес, а самыми сложными — мультиспортивные.

Спидометр и одометр — приборы для измерения скорости и расстояния. Существуют разные методы измерения. Некоторые из них являются универсальными, другие работают только при определённой деятельности (например, когда бежим или едем на велосипеде).

Альтиметр (высотометр) — прибор для измерения высоты в пространстве относительно первоначального положения (начальной точки отсчёта). При помощи этого прибора можно определить высоту подъёма или спуска, найти суммарную величину подъёмов, полный перепад высоты. По своему принципу работы альтиметры бывают двух основных типов: барометрические и на основе GPS.

Тренировочный план. Ещё в ранних моделях МСР были предприняты попытки автоматизировать процесс тренировок, появилась возможность выбирать интервальную тренировку. При-

1. ОБЩИЕ МОМЕНТЫ

■ НЕМНОГО ТЕРМИНОЛОГИИ

Пульсометр — прибор для измерения пульса. Вторым названием является — **монитор сердечного ритма (МСР)**. Но на самом деле современный пульсометр, кроме главного своего предназначения, выполняет множество других функций и даже включает в себя дополнительные приборы. Вот некоторые из них: часы, секундомер, будильник, спидометр, одометр, альтиметр, барометр, навигатор, устройство записывающее R-R интервалы... Поэтому пульсометры часто называют спортивными тестерами и даже компьютерами.

бор сам вёл отчёты времени для периодов нагрузки-восстановления. В новых моделях функциональность существенно выросла, появилась возможность загружать недельный тренировочный план полностью. Это дало большую гибкость, эффективность, стало гораздо нагляднее в моменты занятий и анализа на компьютере.

Попробую объяснить, как работать с автоматизированным тренировочным планом. Предположим, вам наскучил монотонный тренировочный процесс, хочется чего-то нового. Тогда заходим на сайт производителя и качаем к себе на компьютер наиболее близкий по своим пожеланиям тренировочный план. Например, подготовка к 10-километровому забегу для бегуна среднего уровня, план подготовки к велосипедной гонке с раздельным стартом или к лыжному марафону. Также можно написать свой многодневный план.

К этой функции можно относиться без энтузиазма, но в любом случае идёт кое-какое стимулирование скучных тренировок, дисциплинирование, а за этим и рост результатов. Остаётся просто довериться и проверить на себе весь план. В моём случае это сработало.

Запись R-R интервалов — возможность записи МСР времени между каждым ударом сердца. Эта функция позволяет осуществлять более наглядный и углубленный контроль за состоянием сердечной деятельности.

Как же работать с R-R? Попробую кратко описать основные моменты, хотя тема очень обширная, многое предстоит ещё самому узнать. Самое простое, что можно сделать — это организовать ортостатический тест. Для этого надо надеть датчик пульса, взять пульсометр, поддерживающий запись R-R, удобно лечь на спину и запустить прибор. Полежать в спокойной обстановке минут 6-7, а потом быстро встать на ноги и подождать ещё пару минут. Всю эту процедуру следует выполнять в спокойной обстановке, желательно утром до завтрака. Записанный файл потом надо будет загрузить в компьютер, где программными средствами провести анализ. По полученной картине можно оценить состояние организма, дать рекомендации для дальнейшей тренировки. Но это уже отдельная тема.

■ НУЖЕН ЛИ МНЕ ПУЛЬСОМЕТР?

Это самый популярный вопрос, который каждый задаёт себе перед покупкой. Лет десять назад достаточно популярным было мнение о превращении человека в «тупого электронного раба» при использовании пульсометров. Сейчас же большинство серьёзных любителей спорта не представляет свой тренировочный процесс без использования МСР. Недавно по ТВ была трансляция чемпионата мира по велоспорту, где прославленная велосипедистка Зульфия Забирова подтвердила тезис, что в современном спорте она не может представить тренировку без пульсометра. Если провести опрос среди сильных лыжников, то многие ответят: «...мы даже спим с пульсометрами».

Также есть утверждение, что надеваемый нагрудный датчик стесняет движения, затрудняет дыхание, добавляет лишний вес. Производители не стоят на месте и придумывают что-то новое. Вот уже несколько лет выпускается датчик с гибкими электродами (на тканевой основе), а в последнее время начинает внедряться спортивная одежда сшитыми электродами или датчиками в подошве обуви (например: совместный проект Adidas и Polar или Apple и NIKE). По своему опыту скажу, что к датчику давно привык, он меня практически не ограничивает в движениях.

В общем, я определился. Пульсометр мне нужен, без него мне как-то уже некомфортно. За всё это время я накопил очень внушительный архив файлов, часто сравниваю пульсограммы различных лет на одной и той же трассе. А когда забываю взять с собой датчик или по какой-то причине теряю данные, то расстраиваюсь, так как каждые гонка и тренировка уникальны.

■ ДЛЯ ЧЕГО ИЗМЕРЯТЬ ПУЛЬС?

Если кратко, то, зная текущее значение пульса, можно определить нагрузку на свой организм. При правильном тренировочном процессе скучно быть не должно. Всегда должны присутствовать упражнения при низкой, средней и высокой интенсивности в отдельные периоды. Вручную контролировать свой пульс не всегда есть возможность, и не каждый атлет способен полностью чувствовать свой организм.

Пульс является косвенным показателем состояния организма. По его величине можно судить о нагрузке, восстановлении, возможном заболевании, общем состоянии организма. Так как измерить частоту сердечных сокращений достаточно легко, то методы на основе измерения пульса получили большое распространение. В спорте обычно весь пульсовый диапазон разбивают на несколько зон интенсивности, а по-

том контролируют нахождение в определённой зоне. Принято считать, что каждая пульсовая зона отвечает за что-то. Например, зоны низкой интенсивности используются для проведения восстановительных и длительных тренировок, а высокую интенсивность — для подготовки организма к соревновательной нагрузке. Пульсовой диапазон делят, как правило, на три, четыре, пять или даже шесть зон. Если по ощущениям мы можем чётко представлять себе 3 зоны интенсивности (лёгкую, среднюю, высокую), то при помощи МСР реально контролировать пять или шесть зон (отдых и очень лёгкая, лёгкая, средняя, выше средней, тяжёлая, очень тяжёлая).

Построение тренировочного процесса при помощи пульсометров — это очень большая тема. В настоящий момент по этому вопросу много литературы, статей и публикаций. Для начинающих рекомендую сначала ознакомиться с инструкцией к вашему пульсометру, основы этого вопроса там должны присутствовать. Также есть вариант — ознакомление со справкой-помощью к программе обработки данных пульсометров.

Все пять приборов могут работать одновременно, так как у четырёх из пяти кодированная передача сигнала. Показания пульса на FR405 сильно отличаются из-за неплотного прилегания датчика.

▼ фото: Сергей Вирюков



КАКОЙ ВЫБРАТЬ ПУЛЬСОМЕТР?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо представлять себе бюджет и основной вид спортивной деятельности. Расскажу о своём подходе. Когда появились первые МСР, про них мало кто знал, приборы имели небольшой функционал, а цена была высокой (сейчас они тоже стоят денег, но цены уже меньше бьют по карману). Чтобы попробовать электронную пульсомерию в деле, я начал с бюджетной модели. Купил себе в 2002 году простенький (по современным меркам) пульсометр Sigma PC14 и стал изучать этот прибор. Если для фитнеса и оздоровительных прогулок (пробежек, поездок) он меня устраивал, то в соревновательной практике хотелось чего-то большего. Ведь простые модели не позволяли записывать в память всю информацию для последующего анализа. Со временем понял, что для лыжника, велосипедиста наилучшим вариантом будет прибор с возможностью анализа на компьютере, включая альтиметрию. Купленный в то время POLAR s710i являлся практически вершиной технического прогресса. Полученная при помощи этого прибора информация могла только восхищать и удивлять людей. Чтение пульсограмм после тренировок и соревнований, записанных параллельно с альтиметрией, явилось увлекательным занятием. Была создана специальная галерея на сайте <http://www.skisport.ru/photos/view.php?v=2&uid=161>, куда я скидывал самые интересные пульсограммы для просвещения масс. Моему примеру последовали и другие люди. Если поискать, то можно найти картинки из программ различных производителей. Альтиметрия для лыжника и велосипедиста — это очень полезная функция. С её помощью пульсограмма читается значительно лучше, чем без картинки рельефа. Она в большинстве случаев позволяет найти пропущенную точку промежуточного финиша, оценить сложность трассы, рассчитать примерную скорость на участке и оценить свою скорость относительно кого-то с подобным прибором. Если вы много бегаєте, то вам могут быть интересны приборы с возможностью подключения бегового датчика. Эти датчики работают, как правило, по инерци-

онному принципу (попробую объяснить принцип работы попростому: чем резче двигается нога, тем выше скорость). Но, к сожалению, этот метод не всегда даёт точные результаты, а на лыжах, роллерах и велосипеде не работает совсем. В данной статье мы их рассматривать не будем. Подведём промежуточный итог: если выбираем прибор для простого любителя спорта, то берём самый дешёвый вариант. А потом, если возникнет необходимость, приобретаем что-то с учётом возникших пожеланий. Если же мы сразу хотим получать полную информацию о тренировочном процессе, о своём передвижении по трассе, то лучше приобретать приборы с возможностью записи пульса в течение времени, альтиметрии и с подключением беговых, велосипедных и GPS-датчиков. Если в настоящее время бюджет не позволяет купить полный комплект или прибор All-in-1 (всё в одном), то всегда есть возможность приобрести только пульсометр, а датчики прикупить со временем (правда такой подход возможен только к определенным моделям).

2. МОЙ СКРОМНЫЙ ОПЫТ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПУЛЬСОМЕТРОВ

Пока МСР у людей и изыскательских амбиций было не много, меня всем устраивали простенькие модели пульсометров. Но со временем начало нервировать наложение пульсового сигнала от соседних датчиков и ловля различных помех. Так как в простеньких моделях не предусматривалось индивидуальное кодирование сигнала, а запись пульса по времени отсутствовала, то узнать максимальный и реальный средний пульс после финиша не представлялось возможным. Очень часто на экране был пульс за 200 ударов! С появлением на рынке моделей с кодированным сигналом и альтиметрией мне сразу захотелось перейти на новую модель. Все тестируемые приборы имеют возможность записи пульса, альтиметрии, скорости каждые 5с (у некоторых 1с), возможность анализа данных на компьютере. За свою историю знакомства с МСР я попробовал много моделей от разных производителей. У каждого устройства всегда находились достоинства и недостатки.

Абсолютного лидера на рынке в данный момент нет, так как потребитель всегда смотрит на стоимость-качество-функциональность. А у каждого человека свои предпочтения. Кому-то нужен простейший прибор, а кто-то любит максимальный функционал. С моей точки зрения, трудно выделить единственную лучшую модель, учитывая специализацию компании, и тем более из разного ценового сегмента.

3. ОПИСАНИЕ ТЕСТИРУЕМЫХ ПРИБОРОВ

Как уже говорилось, прогресс в электронике есть, в том числе в спортивной сфере. Из-за растущей конкуренции на рынке, каждый производитель старается чем-то привлечь потребителя на свою сторону. Подключение беговых датчиков скорости, каденса и мощности (для велосипеда), использование GPS модуля, наличие встроенных тестов и возможности спортсмена заниматься по электронному тренировочному плану — это всё стало доступным в последнее время любому человеку.

Описывать подробно каждую функцию в данной статье я не буду, так как потребуется для этого организовать специальный выпуск журнала. Но на ряде интересных моментов остановлюсь. Кратко опишу приборы, познакомлю с достоинствами и недостатками. Также в некоторых разделах будут приведены таблицы для сравнения характеристик приборов.

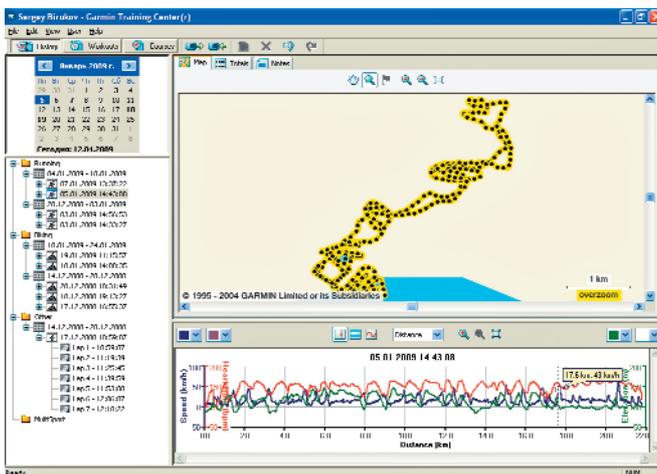
GARMIN FR405

Один из самых известных производителей навигационного оборудования продолжил развитие спортивного направления, выпустив 405-ю модель в дополнение 305-й. Внешне напоминает обычные спортивные часы, но внутри корпуса заключено множество приборов, включая GPS. Это самый компактный МСР из тестируемых в рамках этой статьи. Настройки производятся при помощи сенсорного кольца (принцип работы как у touchpad в ноуте) и

GARMIN FR405 — самый компактный прибор из тестируемых. Фото: Сергей Бирюков



Интерфейс программы GARMIN Training center 3.4.3. Фото: Сергей Бирюков



двух боковых кнопок. Чувствительность кольца регулируется вплоть до блокировки. Когда кольцо намокает, то, к сожалению, перестаёт работать. Также в перчатках управлять прибором при помощи кольца проблематично.

Понравилось обучение пользованию прибором сразу после первого включения. В этом МСР реализована автоматическая настройка часов по GPS. Эффективная регулируемая подсветка и настраиваемая контрастность дисплея.

В комплекте идёт кодированный достаточно мягкий датчик пульса с заменяемым элементом питания и зарядное устройство 220 — USB. В приборе реализована фирменная функция «виртуальный партнёр» (можно наглядно сравнивать графики прохождения дистанции), а также есть работа с тренировочными планами.

На прилагаемом CD только руководство по эксплуатации и быстрый гид на нескольких языках, кроме русского. Программу для работы и драйверы нужно скачивать с сайта www.garmin.ru. Трек в программе накладывается на упрощённую карту местности и не требует подключения к Интернету, что является большим плюсом. Естественно, записанные данные трека можно посмотреть на более подробных картах, включая Google Earth и карты компании Навиком «Дороги России».

Что касается дисплея, то он матричный. Однако показывает максимум 3 различных параметра одновременно (дисплеи предварительно настраиваются — выбор из 34-х параметров), хотя при просмотре записанного файла видно сразу 5 параметров (время, темп, средний пульс, расстояние, расход энергии), но как увидеть остальные данные без компьютера — загадка!

Профиль пользователя в программу из МСР не закачался автоматом, а из программы в МСР перекачивается при первом соединении с компьютером. В компьютерной программе простой для понимания интерфейс и минимум функционала. К сожалению, отсутствует полный листинг тренировки, но можно курсором на графике найти нужные параметры. Также можно сравнивать разные упражнения (активности). В программе можно создавать тренировочные планы.

Есть большое количество примеров планов, но привязки к спортивному уровню пользователя нет. Предлагается обратиться к сайту www.Training-Peaks.com (там программа + планы) и www.connect.garmin.com.

В программе не получилось добавить новый вид спорта (есть только вело, бег, мультиспорт и разное). Можно только создать дополнительную папку со своим именем, куда скидывать информацию о других видах деятельности.

Передача данных выполнена по беспроводному каналу 2,4ГГц. Для этой цели в USB разъём вставляется «брелок».

Определение высоты места — это большой плюс, а неадекватная работа с рельефом — катастрофа. Наборы высоты на простых трассах могут достигать космических величин.

Носить прибор, как часы без подзарядки больше 14 дней, не получится даже при выключенном блоке GPS. Периодически надо обязательно заряжать, иначе погаснет экран. Проблем с перекачкой данных не возникло.

Прибор имеет длинный ремешок и хорошо сидит на руке.

■ GLOBALSAT GH-625M

Интересная модель от тайваньского производителя навигационного оборудования. Она пришла на смену 615-ой модели. Чем-то она напоминает Garmin FR305. Официально в России будет в продаже, начиная с апреля 2009 года.

Прибор полностью русифицирован, навигация по меню понятная. На экране выводится одновременно множество параметров с возможностью отключения и изменения расположения. Эта модель имеет самой большой дисплей из тестируемых приборов.

В пульсовой части, к сожалению, используется аналоговый 5кГц датчик без кодирования сигнала. Электроды датчика умеренной жёсткости, но особого дискомфорта не вызывают. Рядом с компьютером или в автомобиле самопроизвольно показывается пульс во всём диапазоне измерений. Иногда это нервует. Можно сказать, что в данной модели самая простая реализация пульсометра. В приборе можно выставить только одну пульсовую зону. Никаких фирменных спортивных функций тут нет.

GARMIN®

www.garmin.ru

Вперёд к победе!

Александр Легков, член олимпийской сборной России по лыжным гонкам



GARMIN — лучший тренер



Федерация лыжных гонок Ханты-Мансийского округа — Югры выбрала GARMIN



Реклама

Дилерство, оптовые закупки, предложения — vadim.dorofeev@garmin.ru



GlobalSat GH-625M обладает самым крупным дисплеем и набором GPS-функций из тестируемых приборов.

▲ фото: Сергей Бирюков

считать, а запустить его без очистки памяти невозможно. Следует отметить, что память достаточно большая, а интервал записи можно регулировать в широких пределах (1 — 20 сек.).

Компьютерная программа совсем простая. Но в ней есть интересная функция — проигрывание движения по треку с показом основных параметров. Производители советуют пользоваться более функциональной программой, которую можно скачать бесплатно из Интернета (дополнительно установив драйвер www.zonelifesoftware.com/SportTracks/Plugins). Кстати, эта программа работает со многими МСР).

Так же, как и Garmin, носить прибор, как часы без подзарядки, не получится, даже при выключенном блоке GPS, но есть кнопка отключения + функция автоматического отключения, что увеличивает время работы без зарядки.

Ремешок часов короткий, но в комплекте идёт запасной, более длинный вариант.

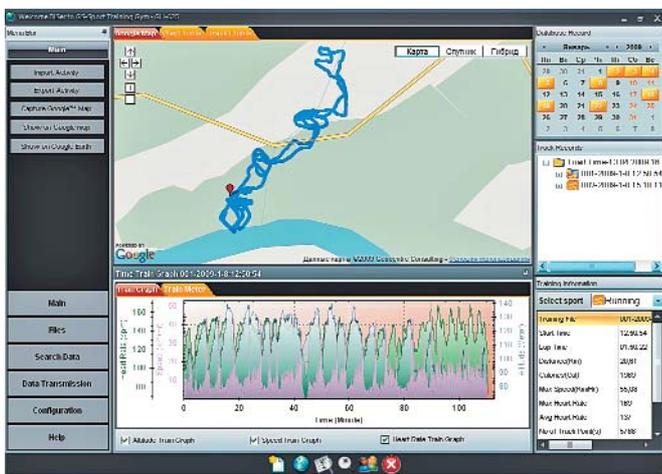
■ POLAR RS800CX + G3

Финская фирма Polar широко известна в спортивных кругах. Эта компания занимается разработкой пульсометров более 30-ти лет. Осенью 2008 года была анонсирована обновленная модель популярного компьютера RS800 (2006г.) — RS800cx. Данная модель предлагается потребителю в различных комплектациях в зависимости от спортивных предпочтений пользователя (с велодатчиками, GPS, беговым датчиком). В RS800cx (по сравнению с RS800) появились новые функции (предупреждения об источнике питания, памяти, сигнала спутников, трек на компьютере, текущие координаты). Также были добавлены пункты в меню.

В комплекте идёт новый гибкий датчик на тканевой основе WearLink W.I.N.D.+ Датчик хорошо тем, что электродную часть можно надеть задолго до старта, а электронный блок подключить только по необходимости. Также можно отсоединить блок после

Polar RS800cx + G3. Новые модели пульсометров Polar комплектуются гибкими электродами на тканевой основе с отсоединяющимся пульсовым модулем.

▼ фото: Сергей Бирюков



Интерфейс программы Training Gym 1.8. Смотреть графики можно в двух режимах.

▲ фото: Сергей Бирюков

Зарядка и передача данных через USB, в комплекте идёт 220В адаптер, аналогичный Garmin.

Функциональность GPS (лидер среди тестируемых приборов) впечатляет. В приборе реализовано множество функций, используемых в специализированных навигационных приборах. На борту установлен усо-

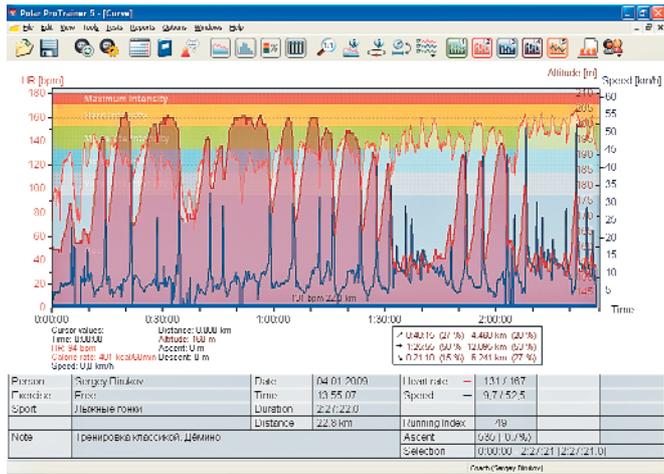
вершенствованный чипсет SiRF Star III LPx, что дополнительно экономит энергию. К сожалению, возникли очень большие вопросы с альтиметрией. Никакой набор высоты не определяется, если изменения высоты незначительные. При суммарном наборе больше 500 м прибор зафиксировал только 30 м! Однако российский представитель обещал связаться с производителем по этому вопросу и разобраться. Также есть очень большие вопросы к подсчёту калорий.

В фирменной программе часто значения пульса, скорости по кругам отличаются от реальности. Цифры бывают очень странными (пульс 612 уд/мин, макс. скорость 0,74км/ч). Ограниченное число видов спорта (только 4 вида). Поиск идёт только по дате или виду спорта.

Автоматически обновить программу не получилось (сайт был недоступен). Нашлась версия 1.8 на американском сайте. Сверху программа не установилась, пришлось сносить старую, спасая базу данных вручную. Чтобы увидеть трек, требуется обязательное подключение к Интернету. Большие треки сильно тормозят в программе. Для вывода данных используются ресурсы IE, что осложняет работу. Экспорт-импорт данных затруднённый и медленный. Сохранение возможно только по одному треку. При добавлении повторных треков появляются дубли в программе без предупреждения, что перегружает базу данных. Но это всё программные недоработки. Есть шанс, что они скоро будут исправлены.

К большому недостатку можно отнести отсутствие предупреждений об окончании памяти. Секундомер просто перестаёт





финиша, а электроды оставить на теле. Это экономит элементы питания, улучшает гигиену и делает более надёжным контакт между телом и электродами.

Связь между датчиками и MСP идёт по каналу с частотой 2,4ГГц (W.I.N.D.). Обмен информацией между компьютером и MСP осуществляется через инфракрасный порт.

Управление прибором достаточно простое. Русского языка в меню нет, но пиктограммы облегчают выбор нужного раздела.

Фирменная красная кнопка на передней панели позволяет оперативно делать отсечки по кругам даже в перчатках. Также присутствует возможность блокировки кнопок от случайного нажатия. Обидно, что красная кнопка иногда не срабатывает или залипает, но производитель постоянно борется с этой проблемой.

Интерфейс программы Polar ProTrainer 5.35.161. Календарь, ежедневные данные и GPS данные тренировки.

фото: Сергей Бирюков

Интерфейс программы Polar ProTrainer 5.35.161. Рабочее окно.

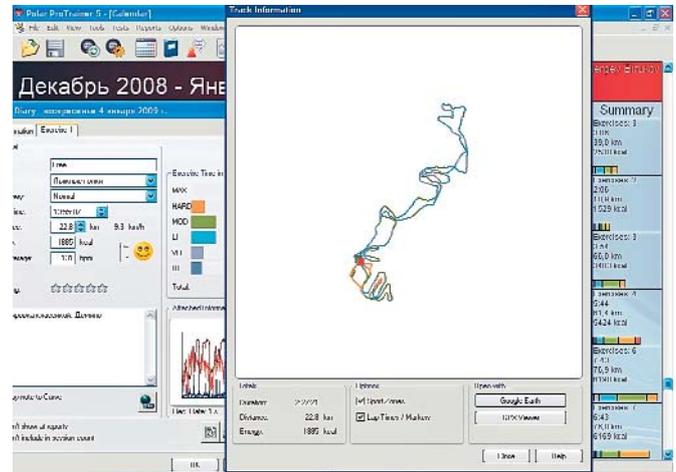
фото: Сергей Бирюков

Сейчас кнопка работает лучше, чем в первом выпуске RS800. А пропущенную отметку всегда можно добавить на компьютере.

Дисплей имеет множество настраиваемых экранов и функцию Zoom (увеличение одного из параметров на экране). Что позволяет контролировать или просматривать большинство параметров непосредственно на мониторе.

В этом приборе реализованы уникальные функции: фитнес-тест, тест оптимизации нагрузки и тест на определение оптимальной тренировочной пульсовой зоны. Кроме того, появилась возможность комбинировать файлы с различными датчиками, что важно для мультиспорта.

Фитнес-тест. Этот тест появился в некоторых приборах фирмы с 1999 года и используется до сих пор. После проведения ~5-минутного теста мы получаем цифру — OwnIndex. По этому по-



казателю можно судить об аэробных возможностях организма. Производитель говорит о возможной 6,5% ошибке при оценке МПК по OwnIndex. На форуме www.skisport.ru была интересная дискуссия на эту тему. Тогда мы пришли к выводу, что по нескольким значениям OwnIndex можно судить об общем состоянии организма, а предсказать результат на гонке по этой цифре нереально. Это естественно, поскольку OwnIndex отражает адаптацию организма к кардионагрузкам. А результат соревнований зависит от множества факторов, поэтому оценивать с такой точки зрения некорректно.

В новых моделях пульсометров в памяти сохраняется несколько значений тестов, что упрощает дальнейший анализ. Чтобы корректно сравнивать свои результаты, надо проводить измерения в одинаковых условиях. Значения сильно зависят от пользовательских настроек.

Тест оптимизации нагрузок (OwnOptimizer). В верхних моделях присутствует автоматический ортостатический тест. Раньше результаты этого теста можно было увидеть только на компьютере при использовании приборов, записывающих R-R интервалы. Суть теста заключается в том, что сначала фиксируются данные сердечного ритма лёжа, а потом стоя. Дальше прибор сравнивает полученную информацию с предыдущими результатами теста и определяет один из девяти уровней состояния организма. Можно сказать, что этот тест — накопительный. Чем больше мы его делаем, тем больше информации для анализа. Самый первый тест лучше всего делать при хорошем состоянии организма.

Также есть возможность записи R-R интервалов. Поскольку верхние модели мониторов ориентированы на профессиональных атлетов, то обычному пользователю эта функция может оказаться не нужна. Её вполне может заменить тест OwnOptimizer, но для фанатов и специалистов она просто находка, особенно в сочетании с удобным для анализа программным обеспечением ProTrainer (5.35.161).

Тест на определение оптимальной тренировочной пульсовой зоны (OwnZone) Этот тест оценивает текущее состояние спортсмена и рекомендует пульсовые границы на текущую

тренировку с учётом предотвращения перегрузки. Надо отметить, что разработками методики определения перетренированности Polar занимается очень давно, а в некоторые приборы подобные тесты стал включать уже, начиная с 1998 года.

Что касается альтиметрии, то получаемые цифры перепадов и наборов высоты достаточно близки к реальности, в некоторых случаях даже немного занижены.

Программа для компьютера постоянно обновляется. Интерфейс очень наглядный и позволяет вести полный спортивный дневник. К сожалению, пока не реализована связь между GPS треком и пульсограммой (не видно общей точки на пульсограмме и треке). Однако интересно сделано окрашивание маршрута на карте в зависимости от интенсивности нагрузки. Любые параметры можно корректировать при возможной ошибке. Следует добавить, что при помощи этой программы очень удобно задать собственный тренировочный план или использовать общедоступные файлы со сторонними планами для подготовки к определенному соревнованию.

SUUNTO T6C + GPS POD

Финская фирма Suunto давно известна, прежде всего, своими приборами для дайвинга и туризма. С недавнего времени стала уделять большое внимание циклическим видам спорта и предложила функциональную спортивную линейку. В настоящее время старшая модель — T6c используется многими ведущими спортсменами.

Передача данных на компьютер идёт по USB-кабелю (одна из самых быстрых из тестируемых приборов). Батарейка в пульсометре легко заменяемая. Герметичность «часов» 100м! Датчик пульса выполнен на тканевой основе, обладает большой гибкостью, малым весом и компактностью.

Записанные параметры легко просмотреть в журнале, видно большинство параметров без компьютера. Управление прибором достаточно простое, но несколько осложнено отсутствием кнопки на передней панели. Отсечки по кругам в перчатках делать не очень удобно.

Работа с пульсовой информацией практически близка

Интерфейс программы Suunto Training Manager 2.3.0.15.
 фото: Сергей Бирюков

Точность расчета величин в приборе Suunto T6c

	Типичное значение	Средняя ошибка	Точность	Точность 8/10
Частота дыхания, 1/мин.	20-30	±1.3	93%	96%
Потребление кислорода, мл/кг/мин.	20-45	±1.5	88%	91%
Вентиляция лёгких, л/мин.	30-75	±6.8	86% ¹	88% ¹
Энергетические затраты ккал/мин.	8-17	±0.5	89%	91%
ЕРОСРЕАК, мл/кг	40-150	±10.7	93% ²	93% ²

Примечания:
¹ Данные цифры соответствуют действительности при вентиляции > 30 л/мин.
² Совпадает с реальными цифрами у восьми из десяти человек.

Polar. Также следует отметить наличие записи R-R интервалов. Температура пишется в каждый заданный интервал, но в тестируемом приборе была проблема в значениях при отрицательных температурах (продолжительный скачок до 240 градусов).

Альтиметр (барометрический) показывает достаточно правдивые значения и хорошо реагирует на изменение высоты.

Для обработки информации предлагается программа Suunto Training Manager 2.3.0.15. В этой программе можно увидеть несколько интересных параметров

- вентиляция, л/мин., вдохов/мин.;

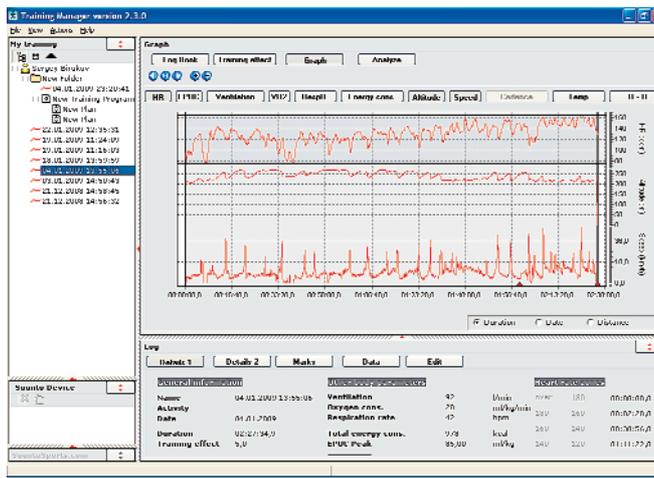
— потребление кислорода, мл/кг/мин.

Тренировочный процесс корректируют исходя из параметра ЕРОС (excess post-exercise oxygen consumption — что-то вроде кислородного долга), который рассчитывается по пульсу.

Точность расчёта этих величин оценивают в процентах согласно таблице (см. таблицу в верхней части страницы).

Как посмотреть цифровой расклад по R-R, осталось загадкой. Фильтра, как в программе

Suunto T6c комплектуется самым лёгким и компактным датчиком пульса из тестируемых моделей.
 фото: Сергей Бирюков



Polar, по частотам сердечного ритма нет. Остаётся опираться только на собственные знания.

В программе есть возможность создавать простые тренировочные планы (разминка, интервалы, заминка).

В зависимости от частоты тренировок программа сама корректирует текущий уровень подготовки пользователя.

На поставляемом CD записано интересное методическое пособие для начинающих по тренировкам, правда, на нескольких языках, кроме русского. Примечания в программе на русском языке не читаются.

■ TIMEX IRONMAN TRIATHLON BODYLINK TRAIL RUNNER 5J985

Модель T5C391 была разработана американской компанией Timex в 2003-2004 г.г., но до сих пор в продаже. 5J985 — незначительно обновлённая модель, поступившая в продажу в 2007 году. Эта же модель присутствует в каталоге 2009 года. Это говорит о том, что модель опередила своё время. В настоящий момент появились модернизированные варианты пульсмет-

Полный комплект TIMEX IRONMAN Triathlon Bodylink Trail Runner 5J985 состоит из трёх устройств.

► фото: Сергей Бириюков

ров, но данную модель обновление пока не коснулось.

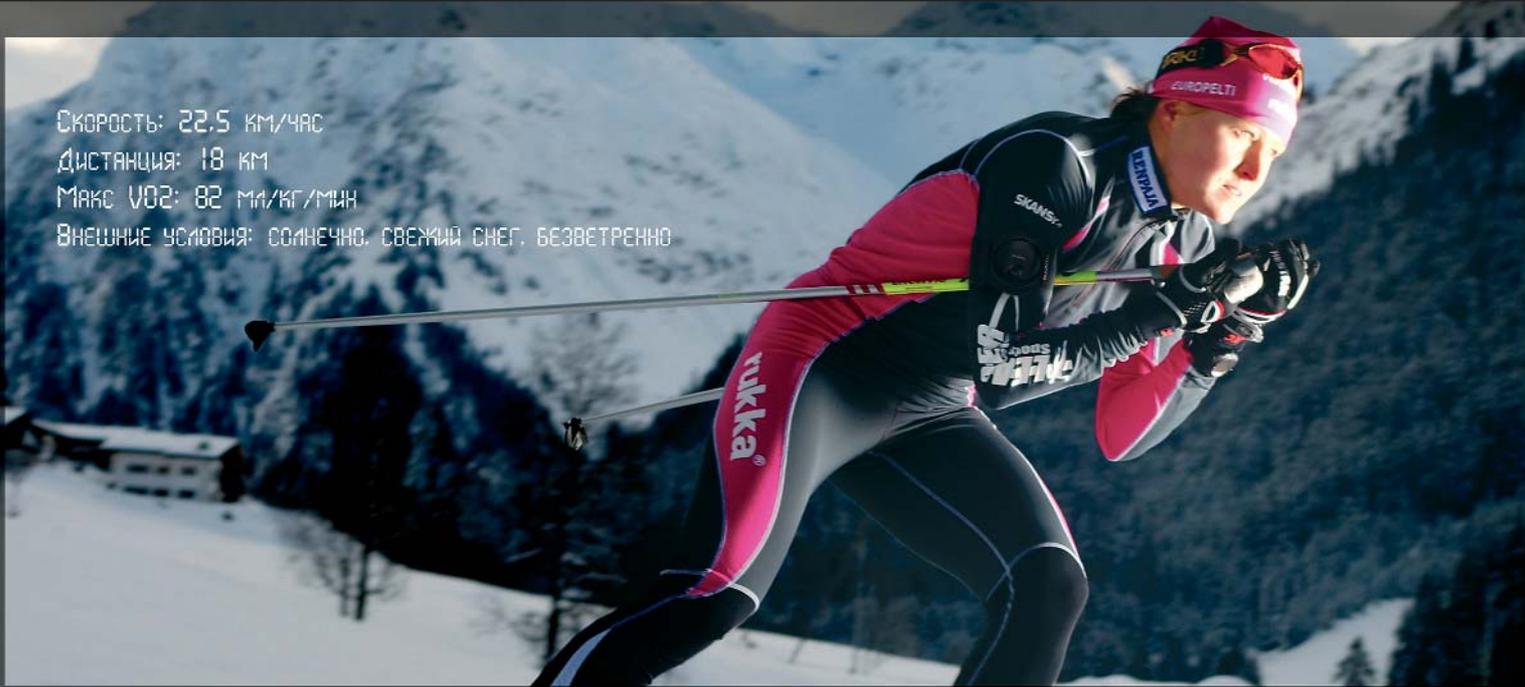
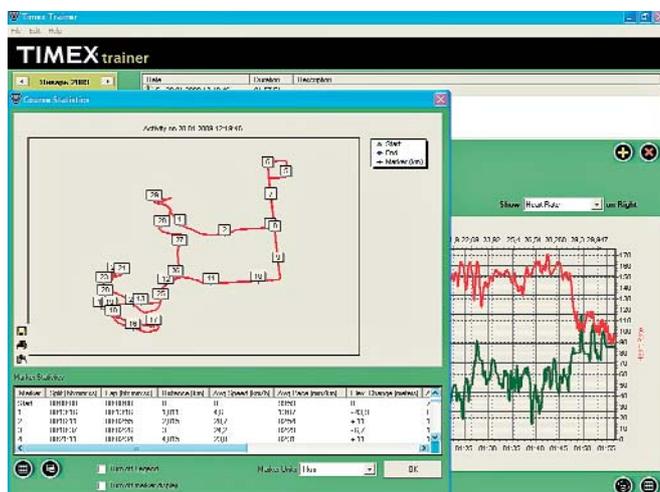
На корпусе пять боковых кнопок + одна на передней панели. Переключение между режимами осуществляется одной кнопкой. С одной стороны это просто, но с другой — бывает утомительно, так как нажимать приходится много раз. Следует отметить, что секундомер реализован с сотыми долями секунды.

В инструкции характеристики даны очень кратко. Прибор имеет расширенный арсенал GPS функций по сравнению с Polar и Suunto. Подробнее об этом — в разделе теста GPS. Данная модель имеет самый длинный ремешок часов из представленных для теста. Надеть «часы» можно на толстый рукав куртки без особых проблем.

Для сохранения параметров требуется дополнительное уст-

Интерфейс программы Timex Trainer Software, Version 1.3.36.

► фото: Сергей Бириюков



Скорость: 22.5 км/час
 Дистанция: 18 км
 Макс VO2: 82 мл/кг/мин
 Внешние условия: солнечно, свежий снег, безветренно



SUUNTO t6c

Когда вы стремитесь к высшим достижениям, вам нужен монитор сердечного ритма, который сможет контролировать вашу физическую форму на каждом шаге к победе. Suunto t6c обеспечивает ваши тренировки настолько точными измерениями и рекомендациями, что вы словно находитесь в спортивной лаборатории. Те, макс VO2, EPOC. Если вместе с Suunto t6c вы будете использовать дополнительные датчики POD, то сможете дополнить свой дневник данными о скорости, дистанции и ритме движения. Узнайте больше о Suunto t6c на сайте www.suunto.com/t6c.

Официальное представительство SUUNTO в России — компания «Амер Спортс»: (495) 641 26 46.

SUUNTO
www.suunto.com



Все пять приборов удалось разместить на велосипедном руле. Синхронизировать работу и контролировать показания приборов оказалось сложной задачей.

Фото: Сергей Бирюков

Таблица 1. Основные характеристики МСР.

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985
Количество записываемых упражнений	1000	100	99	30	1 (при Data Recorder 2 - 128)
Период записи параметров, сек.	4	Авто, 1...20	1, 5, 15, 60	2, 10	2 (требуется Data Recorder 2)
Макс. время записи (при мин. интервале), ч	~20	15	~68 ~10	~20	72 14
П+А+С			4,5		7
П+А+С+Т					
Запись интервалов R-R	Нет	Нет	Есть	Есть	Нет
Встроенные спортивные тесты, уникальные функции	Виртуальный партнёр	Нет	FitnessTest OwnZone OwnOptimizer	ЕРОС, TE	Нет
Работа с расширенными тренировочными планами	Есть	Нет	Есть	Нет	Нет
Тип альтиметра	GPS	GPS	Барометрический	Барометрический	GPS
Количество информационных полей, экранов	3	4, 4	3, до 8	3, 2 + выбор любого параметра в нижней строке	3, 5
Тип передачи данных на компьютер	Радиоканал ANT+SPORT 2,4ГГц	USB проводной	Инфракрасный	USB проводной	требуется Data Recorder 2 по USB
Питание	Li-зарядка от USB, 220В через прилагаемый адаптер	625mAh Li-P зарядка от USB	самостоятельно заменяемый CR2032	Самостоятельно заменяемый CR2032	самостоятельно заменяемый CR2430
Время работы до зарядки (замены ЭП)	с выкл. GPS около 2 недель	до 21ч	около 1 года		около 2 лет
Допустимая температура работы, °C	-20... +60	-10...+60	-10...+50	-20... +60	
Влагозащита	IPX7 (1м <30мин)	IPX7 (1м <30мин)	50м	100м	50м
Русификация	МСР, инструкция	МСР, инструкция	Инструкция, программа	Краткая инструкция	Инструкция
Настройка параметров через компьютер	+	+	+	+	-
Самостоятельное обновление прошивки	+	+	-	-	-
Поддержка дополнительных датчиков кроме GPS	Вело-скорость, вело-каденс, бег	-	Вело-скорость, вело-каденс, бег	Вело-скорость, вело-каденс, бег	-
Датчик пульса					
Тип и частота сигнала, кГц	Кодированный, 2400	Аналоговый, 5	Кодированный, 2400	Кодированный, 2400	Кодированный
Исполнение	Гибкая резина	Гибкая резина	Гибкий, тканевая основа	Гибкий, тканевая основа	Гибкая резина
Питание	Самостоятельно заменяемый CR2032	Самостоятельно заменяемый CR2032	Самостоятельно заменяемый CR2025	Самостоятельно заменяемый CR2032	Самостоятельно заменяемый CR2032
Влагозащита			30м	20м	30м

ройство Timex Data Recorder 2. Без него комплект «часы» + GPS также работает, но видна только текущая и итоговая информация после завершения упражнения. Рекордер представляет собой отдельное устройство со своим питанием. Он записывает (пульс, скорость) каждые 2с. Потом это всё можно через USB-подключение посмотреть на компьютере. Крепление предполагается на пояс, но там его легко потерять при сильной активности. Правда, производитель предусмотрел страховочную петлю. Без неё или без застёгивающегося кармана лучше не выбегать: я приобрёл печальный опыт потери данного девайса. Синхронизацию-включение всех трёх устройств можно контролировать только по лампочке.

С рекордером поставляется программа обработки информации. Программа, что была на диске (август 2005 г.), не установилась на мой компьютер, с WinXPsp3 (на Висту также не поставить)! Русификация не предусмотрена. После поиска на официальных сайтах компании разных стран более новую версию так и не нашёл.

Пришлось установить на компьютере с более ранней XP и перенести себе папку с полным комплектом файлов. В таком варианте у меня она запустилась.

Программа позволяет вести дневник тренировок с умеренным функционалом. Посмотреть статистику всех параметров можно в табличном виде, на экране можно только масштабировать график и выводить не более двух параметров одновременно. Круговые отсечки на компьютере не видны. Трек изображён только схематически, масштабирование реализовано не очень удобно. Есть возможность расставить километровые отметки по треку. Узнать параметры в конкретной точке можно только примерно, используя табличный вид записанных данных.

* * *

Для наглядности некоторые технические характеристики МСР были сведены в табл. 1, а предлагаемого программного обеспечения — в табл. 2.

4. СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ПУЛЬСОМЕТРА И GPS

Если использование велокомпьютера для велосипеда давно уже не новость, то компьютер для бега, катания на лыжах и подобных занятий ещё новинка. Раньше постоянно возникал вопрос о текущей скорости и пройденном расстоянии, а с появлением миниатюрных устройств GPS эти вопросы практически отпали. Совместная работа GPS и спорттестеров дала новый импульс в развитии тренировочного процесса и анализа соревновательной деятельности. Теперь можно с достаточной точностью определить скорость, расстояние и даже нарисовать карту перемещения — трек (к сожалению, Suunto пока не позволяет). Сразу хочется сказать: не стоит думать, что гражданский GPS — суперточная система. Но этой точности вполне хватает для решения многих наших спортивных задач. В технических характеристиках на датчики GPS обычно заявляют точность на определение дистанции 2%, а скорости 2км/ч. Ради интереса я попробовал оценить эти цифры в реальности и свёл информацию в таблицу.

Таблица 2. Краткие характеристики «родного» программного обеспечения

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985
Наименование	Training center 3.4.3	Training Gym 1.8	Polar ProTrainer 5.35.161	Suunto Training Manager 2.3.0.15	Timex Trainer Software, Version 1.3.36
Требования к ОС	XP, Vista	XP, Vista	XP, Vista	XP, Vista	Windows 9x, 2k, XPsp1
Количество видов спорта (видов активности)	4 задано + возможность добавления	4	3 задано + возможность добавления	возможность добавления	11 задано + возможность добавления
Обновление	Интернет со специального сервера	Интернет со специального сервера	Интернет со специального сервера	С сайта	В настоящее время нет
Поддерживаемые файлы	TCX, NLF	GPX, CVS, TXT, KML	HRM, GPX, KML	STE, SDF	CSV, NMEA (txt)
Тип базы данных		MySQL	Файлы: HRM (Время, параметры и датчики, кроме GPS), GPX (GPS)		MDB
Поиск данных		По виду спорта, дате	По виду спорта, дате, тексту		
Возможность коррекции данных	-	Удаление круга	Пульс, высота, скорость	Высота, скорость	-
Обобщённая статистика	+	-	+	+	+
Русификация	+	-	+	-	-

Опыты проводил, катаясь на велосипеде с правильно настроенным проводным велокомпьютером, при различных температурах воздуха от -12 до +5 градусов, на

разной по степени открытости местности и разным рельефе.

Было проведено более пяти сравнительных тестов, результаты которых представлены в табл. 4.

Из таблицы видно, что практически всегда приборы GPS занижают пройденное расстояние и достаточно часто показывают скорость меньше действительной (если не

www.sports-watch.ru



SUUNTO
POLAR
GARMIN
HIGHBEAR
Oregon SCIENTIFIC
CASIO

Часы для спорта, дайвинга и активного отдыха

WWW.SPORTS-WATCH.RU
Москва (495) 220 65 36
С.-Петербург (812) 943 48 66

Преврати информацию в результат!

30-й юбилейный ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН

27 МАРТА 2010 ГОДА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
пгт. Верхошижемье, Кировская область

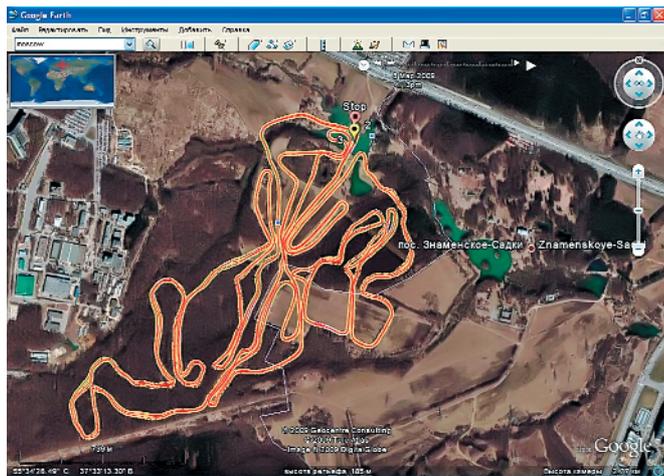
СТАРТ: 10³⁰

50 км, свободный стиль

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

Спонсоры: ИП Крутихин В.М. • ООО «Дизайнстрой» г.Киров
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



Изображение трассы лыжного марафона в Битце в программе Google Earth. Цвета на треке показывают персональные пульсовые зоны, что делает картину наглядной. Ярко-красный цвет соответствует самой высокой нагрузке.

▲ фото: Сергей Бирюков

стоять на месте). Особенно сильное занижение наблюдается в режиме экономии энергии (датчик Polar G3 позволяет включить такой режим), при неравномерном движении по местности с большим числом поворотов, со значительным перепадом высоты и препятствиями к приёму сигнала. Это связано с алгоритмом работы, так как мы перемещаемся не по прямой, а GPS-приёмник обрабатывает сигналы через определённые промежутки времени, соединяя обработанные точки прямыми. В режимах экономии энергии эти промежутки увеличиваются, что существенно сказывается на точности измерений. Также неверные цифры можно получить при перемещении с очень малой

скоростью (менее 1-3 км/ч) или при стоянке. К сожалению, из-за нехватки времени не удалось более детально изучить вопрос, но стало понятно, что использование GPS-датчика вполне оправдано для бега, лыж, гребли, где оценить пройденное расстояние бывает трудно.

Ещё интересен факт несоответствия значений расстояний на МСР и в программе на компьютере. Этим грешат все исследуемые приборы.

Также хочется отметить, что время работы существенно зависит от температуры воздуха. Так, при температуре ниже 5 °С ёмкость элементов питания существенно падает, а пока приборы GPS очень прожорливы. В моей практике был случай, когда только что заряженный аккумулятор отработал менее двух часов (в экономном режиме при температуре около 4 °С), а потом G3 неожиданно выключился (предупреждения о разряде батареи не было). Также несколько раз была потеря сигнала со спутника, пришлось выходить на полностью открытый участок, чтобы вновь активировать прибор.

Полученный опыт говорит, что использовать GPS в своей тренировке очень увлекательно, главное — вовремя менять элемент питания или заряжать аккумулятор. Для экономии бюджета и экологии лучше использовать несколько аккумуляторов повышенной ёмкости. Выносные датчики GPS позволяют оперативно заменить источник питания практически без потери данных. Второе включение GPS происходит достаточно быстро, в отличие от первого (когда нужно выждать 1...5 мин.). Это является большим плюсом при отсутствии возможности зарядки. При передвижении на невысоких (до 20 км/ч) скоростях и без особых требований к точности вполне можно использовать экономный режим — это продлит работу датчика на одном элементе питания.

Как уже отмечалось, у Garmin и GlobalSat датчик GPS — встроенный, а у других трёх производителей — выносной. К выносным датчикам применяются дополнительные требования: надёжность и удобство крепежа, простая замена элемента питания, низкий вес, герметичность и прочность. Все производители решают эти вопросы по-своему. С точки зрения герметичности и

Таблица 3. Основные характеристики датчиков GPS (из инструкции).

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985
Наименование, тип, чипсет	Встроенный, SIRF III Star	Встроенный, SIRF III Star LPx	G3, выносной, SIRF III	GPS pod, выносной, SIRF III	не указано
Функции GPS в связке с МСР	- Скорость; - расстояние; - текущие координаты; - количество спутников; - синхронизация времени; - работа с картой (треком) на компьютере; - идти к месту; - запись точки.	- Скорость; - расстояние; - текущие координаты; - количество спутников; - синхронизация времени; - работа с картой (треком) на компьютере; - отображение трека; - идти к месту; - запись точки.	- Скорость; - расстояние; - текущие координаты; - количество спутников; - работа с картой (треком) на компьютере.	- Скорость; - расстояние.	- Скорость; - расстояние; - текущие координаты; - синхронизация времени; - идти к месту; - запись точки; - работа с картой (треком) на компьютере.
Питание	От основного аккумулятора	От основного аккумулятора	Автономное, 1xAA	Автономное, 2xAAA	Автономное, 1xAA
Время работы, ч	~ 8	8...21	Алкалин. ~10 (~14 пониж.)	Алкалин. ~10	Алкалин. ~13
Исполнение	Встроенный	Встроенный	Выносной	Выносной	Выносной
Влагозащита	IPX7 (1м <30мин)	IPX7 (1м <30мин)	20м	IPX7 (1м <30мин)	IPX7 (1м <30мин)

Таблица 4. Тестирование датчиков GPS и альтиметрии.

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985	
ТЕСТ 1	не участвовал	Расстояние 22,7 км	22,12	22,19	22,54	22,11 (22,14)*
		Максимальная скорость 31 км/ч	27,59	38,8; (44,6; 31,1)	185,9 (34,4)	30,2 (49,89)
		Альтиметрия сумма	0	75	222	669 (763,9)
		Перепад	0 (117)	36	40	(77,5) был выброс на 314м
		Время холодного старта, сек.	37	32	48	41
Время горячего (тёплого) старта, с	<5	14	14	40		
ТЕСТ 2	не участвовал	Расстояние 22 км	19,88	21,55	21,88	
		Расхождение в текущей скорости, км/ч	~-1...-4	~-1...-4	~+1...-4	~-10...0
		Максимальная скорость 27,5 км/ч	24,2	25,23	25,7	285
		Альтиметрия сумма	675	0	75	123
		Перепад	54	0	33	37
Время холодного старта, с	39	27	42	45		

* В скобках указаны значения по программе.

прочности лидером является Polar G3, наиболее лёгким — Suunto.

В целом приборы дают похожие цифры, но отличия всё-таки есть. Также следует отметить, что данные на МСР и на компьютере часто различаются.

Самая низкая GPS-функциональность оказалась у Suunto (только расстояние и скорость), выше стоит Polar (добавлен трек), потом идут Timex, Garmin и GlobalSat. Приборы, поддерживающие работу с треком, позволяют наложить его на карту, включая GoogleEarth. К сожалению, у Timex и Suunto отсутствует эта возможность.

Лидером по скорости старта GPS являются GlobalSat и Garmin. Они даже в самых сложных погодных условиях стартовали не более 1,5 минут. Датчик Polar G3 в некоторых условиях, даже на открытом пространстве, стартовал лишь через 3-5 минут, а при движении запустить его не удавалось. Если никуда не спешить, то с замедленным стартом проблем нет.

Результаты некоторых тестов GPS и альтиметрии представлены в табл. 4. Следует обратить внимание на значения максимальной скорости. При проездах под мостами, либо с помехами GPS-сигналу возможны выбросы.

5. СРАВНЕНИЕ РЕАКЦИИ МСР НА ИЗМЕНЕНИЕ ПУЛЬСА

Так как основной функцией МСР является измерение частоты сердечных сокращений, то важным испытанием был тест на скорость изменения сердечного ритма. Так как 4 из 5 приборов имели кодированную передачу данных, то появилась возможность одновременного запуска приборов с фиксацией параметров. Методика была простой: замер пульса в спокойном состоянии (сидя) и наблюдение за изменением пульса на дисплеях при вставании. Также проводилось несколько тренировок с одним, двумя и тремя датчиками.

Можно сказать, что в диапазоне низких значений пульса показания приборов практически никогда не совпадают. Видимо, это связано с алгоритмом усреднения значений по времени. При пульсе более 140-160 показываемые значения практически близки. Так как приборы Polar и Suunto имеют возможность фиксировать R-R интервалы, а показания очень близки, то сравнение

Таблица 5. Показываемые значения пульса, уд./мин., при одновременной работе приборов.

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985
Тест 1	72	74	73	74	72
Тест 2	73	75	74	73	73
Тест 3	77	77	77	77	77
Тест 4	73	72	74	74	75
Тест 5	73	74	73	73	73
При значениях более 140 уд./мин.	показания различаются ±2				

Таблица 6. Общие данные.

	GARMIN FR405	GlobalSat GH-625M	POLAR RS800cx	SUUNTO t6c	TIMEX 5J985
CD	+	+	+	+	+
Дополнительный ремешок другого размера	-	+	-	-	-
Комплект для подключения к ПК	+	+	+	+	в комплекте с Data Recorder 2
Крепление на велосипед	-	+	±	-	+
Условия гарантии	1 год	1 год	2 года	2 года	1 год
Стоимость (РРЦ на 04.2009), руб	16990	8500	800cx — 23500 + G3 — 11000 800cx Multi — 28600	20500 + GPS Pod 9000	11700 + Data Recorder 2 1900
Приборы были предоставлены	Навиком www.garmin.ru	Глобалсат www.globalsat.ru	М-фитнес www.polar.fi/ru	Амер Спортс Россия* www.suunto.ru	Бизнес и Вотч** www.business-watch.ru

* Отдельное спасибо магазину www.sports-watch.ru за Suunto.

** Отдельное спасибо Чурикову Максиму за предоставленный Timex.

остальных приборов буду проводить по ним (возможно, что Suunto чуть быстрее Polar).

У Garmin пульс чаще всего отличался, иногда на 7 ударов! Но в зоне высоких значений был ±2 удара. Средний и максимальный пульс равен или отличается на 1 удар, а иногда совпадает. Реакция на изменение пульса хуже, чем у Polar. Идёт запаздывание примерно на несколько секунд.

GlobalSat, так же как и Timex, быстро отзывается на изменение пульса, но очень часто выдаёт нереальные значения. Даже без датчика прибор может показывать «пульс» во всём диапазоне измерений при внешних электромагнитных воздействиях, так как передача аналоговая, без кодирования. Такое впечатление, что пульсометр реагирует на изменение ЧСС быстрее, чем Polar!

Timex реагирует быстро, но имеет очень большой разброс значений в статике (пульс скачет: например, 65-70-68). При потере сигнала с датчика длительное время показывает 30 уд./мин.

Приведу несколько значений пульса при одновременной работе всех 5 приборов (см. таблицу 5).

6. ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какие можно сделать выводы из всего этого? Приборы чем-то похожи, но также есть много отличий. Кому важна серьёзная пульсоизмерительная система и хорошая альтиметрия, то посоветовал бы Polar и Suunto. Если вам важны навигационные функции, то — GlobalSat. Если вам нужно что-то среднее, то Garmin и Timex. Ещё следует обратить внимание на стоимость. Ведь при привлекательной цене можно закрыть глаза на некоторые недостатки или отсутствие функций.

Обидно, что публикация статьи происходит с большой задержкой, но хочется верить, что мой труд будет востребован. Естественно, я допускаю, что некоторые моменты были упущены, а некоторые специально не озвучены. В рамках спортивного журнала попытка сделать максимум. Объективное тестирование — процесс не простой, результаты могут различаться, но общая тенденция будет сохранена. Выбор прибора — за вами.

Октябрь 2008 — апрель 2009г.

**НИКОЛАЙ СЕДОВ:****Я ПОЛУЧИЛ ОТ РУКОВОДСТВА**

ПОЛНУЮ СВОБОДУ ДЕЙСТВИЙ

В минувшем зимнем сезоне на небосклоне российских лыжных гонок зажглась ещё одна звёздочка — Пётр Седов, выигравший на юниорском чемпионате мира все дистанционные дисциплины. За два года выступлений на юниорских чемпионатах Пётр собрал внушительную коллекцию — четыре золотых и одна серебряная медаль. История советских и российских лыж знает всего лишь несколько таких примеров: шестикратными чемпионами мира среди юниоров были Геннадий Лазутин и Юлия Чепалова, четырехкратными — Рут Рехемаа, Александр Чайко и Герман Карачевский, трехкратными — Ольга Данилова, Татьяна Бондарева (Кириллова), Ирина Лузина (Складнева), Наталья Масалкина (Баранова), Юрий Скобов, Евгений Дементьев. Кому-то из них, как например Чепаловой, Дементьеву, Даниловой, Скобову, Барановой, удалось проявить себя на взрослом уровне, стать олимпийским чемпионом или чемпионом мира. Кто-то, как Лазутин, Карачевский, Чайко и Рехемаа затерялся и не смог полностью раскрыть свой талант.

«Л.С.» решил встретиться и побеседовать с отцом и тренером Петра Седова Николаем, который с этого года возглавляет экспериментальную группу «Ванкувер-2010 — Сочи-2014» внутри сборной команды России, чтобы попытаться понять, какое будущее ждет его сына, а также других перспективных гонщиков, тренирующихся под его руководством.

ЗНАКОМИМСЯ

— Николай Евгеньевич, расскажите, пожалуйста, о той группе, которую вы возглавляете. Она называется «Ванкувер-2010 — Сочи-2014». Каков смысл этого названия, каков состав группы, её цели?

— Это экспериментальная группа, созданная по инициативе Юрия Викторовича Бородавко. Это была его идея — создать такую группу внутри сборной команды страны, состоящую из молодых перспективных спортсменов, которым ещё рано вливаться в основной состав и которые пока не готовы выполнять нагрузки, характерные для мужской и женской основных команд.

Надо сказать, что в советские времена такая команда всегда была: это была молодёжная команда страны, команда «Дружба». Наша команда — это как раз подобие тех команд. С этого года её решили возродить, было получено «добро» от президента федерации Владимира Алексеевича Логинова, который тоже немало сделал для открытия группы. Ведь одно дело просто «открыть» команду, а совсем другое — сделать так, чтобы она эффективно работала. Открытие нашей группы повлекло за собой большие финансовые вложения: это и организация учебно-тренировочных сборов, и инвентарь и оборудование, и медицинское обеспе-

чение спортсменов. Однако благодаря руководству федерации и Юрию Бородавко эта группа была создана и, начиная с августа, полностью финансируется по линии Министерства спорта.

— А кто финансировал вашу группу до этого времени?

— До этого были проблемы. Первый сбор в Сарове мы провели целиком за счет федерации, следующие сборы в Отепя и Острове нам профинансировали благодаря личным контактам Логинова с руководителями региональных спорткомитетов. Но, несмотря на сложности, всё пока идет по плану. Очень большую помощь оказал нам Департамент развития спорта Нижегородской

области в лице Виктора Владимировича Харитоновича и Алины Геннадьевны Горшуновой. Они без всяких вопросов обеспечили финансирование, чтобы командировать Седова и Хазову в Отепя и Остров.

— Так всё-таки, почему у вашей группы такое название?

— Группа названа так, потому что её основная перспективная задача — подготовка к Олимпийским играм в Сочи-2014, так как основной костяк группы составляют молодые и перспективные ребята и девочки. Но из этого состава по прикидкам нашего руководства один-два человека могут попасть

Николай Седов ведет своего сына по дистанции к очередному «золоту» юниорского чемпионата мира. Пра де Ли-2009.

► фото: из личного архива Николая Седова

на Олимпиаду в Ванкувере. Отсюда и название, которое символизирует переход от Ванкувера-2010 к Сочи-2014.

Разным спортсменам поставлены разные задачи, но жестких условий попасть на Олимпийские игры в Ванкувер перед нами не ставится. Руководство реально смотрит на вещи: надо успешно выступить на первенстве мира среди юниоров и молодежи до 23 лет, которое пройдет в этом году в Германии, а также у нас есть два участника с перспективой выступления на Европейском Зимнем Юношеском фестивале на будущий год и в первых Детских олимпийских играх в 2012 году.

— **Наверное, ваше назначение не было для вас неожиданностью. Расскажите, как вас пригласили в сборную?**

— Если честно, то тренером в сборную команду страны меня зовут уже не в первый раз. Это приглашение было четвертым или пятым, и исходили они обычно от главного тренера сборной Юрия Викторовича Бородавко и от старшего тренера по резерву Владимира Даниловича Тимофеева. Мне предлагали возглавить молодежный состав, юниоров или юниорок. Вот и в этот раз речь шла сначала о юниорках, но в конечном итоге мы остановились именно на таком варианте экспериментальной команды. И этот вариант, конечно, меня больше всего устраивает, потому что основной костяк группы составляют спортсмены Нижегородской области: Ирина Хазова (бывшая Артёмова), многократная чемпионка мира среди юниоров и молодёжи, у которой в этом году закончилась двухлетняя дисквалификация, юниорка Евгения Тихова, талантливая лыжница 1990 года рождения, показывающая весьма приличные результаты. Затем мой сын Пётр Седов, четырехкратный чемпион мира среди юниоров; Артём Мальцев 1993 г.р., который уже попадает в «пятнашку» лучших по юниорам и выиграл первенство России по среднему возрасту; и моя дочка Настя Седова 1995 г.р. Она в этом году выиграла четы-



ре гонки на всероссийских соревнованиях, то есть на Первенстве России по средним девушкам, в Сыктывкаре.

Что касается остальных, то тут вообще звездный состав — победители чемпионата мира среди юниоров этого года в эстафете. Кроме Пети это Рауль Шакирзянов («золото» в эстафете и «серебро» в дуатлоне на юниорском чемпионате мира), Андрей Кальсин («золото» в эстафете и «серебро» в гонке свободным

стилем) и Павел Викулин («золото» в эстафете и «бронза» в гонке свободным стилем). Ещё со мной готовится Алевтина Таныгина 1989 г.р., лыжница из Москвы, которую я знаю уже очень давно, так как родом она из Приволжского федерального округа. Она также ездила на юношеский фестиваль в испанской Хаке, когда первый раз выезжал Пётр, и выиграла там одну индивидуальную гонку. Причем, она боролась там с такими сильными соперни-

цами как, например, Марте Кристофферсен, которая уже выступает за основную команду Норвегии. После этого она попала в юниорскую команду, два года ничего не показывала, но девочка, я считаю, очень талантливая и способна показывать высокие результаты. Пока по подготовке к ней вообще нет никаких вопросов. Таким образом, основной состав у нас 7 человек, и двое, Седова и Мальцев, ездят с нами за счёт регионов.

— А есть ли у вас помощники: второй тренер, массажист, сервисмен?..

— Благодаря опять же руководству федерации с самого первого сбора в Сарове у нас появился свой медик, который ездит с нами уже третий сбор — Владимир Ильич Сорбитов. С этого сбора у нас появится и свой инженер-смазчик Дмитрий Пирогов, а с сентября его заменит мой воспитанник Павел Трошкин.

НАЧАЛО ПУТИ

— Расскажите о себе, как вы попали в лыжи?

— Лыжами я занимаюсь давно, еще в школьные годы начал бегать, а после армии поступил в Смоленский Государственный институт физической культуры, где учился на кафедре лыжного спорта. Там у меня стали проявляться первые задатки тренера. У нас был очень грамотный педагог

Любовь Фёдоровна Кобзева — именно она привила мне любовь к тренерской работе. Вот с этого всё и началось.

— А где родились, как выросли?

— Я родился в Сасовском районе Рязанской области, там же где-то с пятого класса начал заниматься лыжами в школьной секции под руководством учителя физкультуры. Потом пошли соревнования: первенство школ района, области и так далее. С тех пор лыжные гонки сопровождают меня в течение всей жизни, и когда пришла пора поступать в институт, я даже не сомневался, что пойду в физкультурный. Потом тренерская работа, которая идет до сих пор.

— Не было желания подольше побегать самому?

— Я закончил институт в 1989 году в разгар перестройки, и, честно говоря, уже было не до этого.

— Вы стали работать тренером сразу после окончания ВУЗа?

— В те времена ещё существовало распределение, и меня вместе с женой Седовой Еленой Сергеевной, которая, как и я, была мастером спорта по лыжным гонкам, направили в закрытый город Саров. Мы специально выбрали место, где были нужны два молодых специалиста. Хотя были предложения остаться в Смоленской области и побегать. Но мы всё же решили ехать работать в саровской детско-юношеской спортивной школе, и довольно удачно там устроились.

— Как удалось решить вопрос с жильем?

— Нам сразу дали комнату в общежитии, и потом пошло: «малосемейка», служебная трехкомнатная квартира и на данный момент у нас уже есть собственная квартира.

САРОВ И ЕГО ЗВЁЗДЫ

— Раз уж речь зашла о Сарове, расскажите, пожалуйста, какие в городе условия для занятий лыжными гонками?

— Условия для занятий лыжами в Сарове — идеальные. Результат в лыжах складывается из трёх составляющих: первое — это наличие талантливых спортсменов, второе — наличие хороших тренеров, третье — наличие грамотного человека в администрации города, который понимает потребности спортсменов и тренеров. Если хотя бы один из этих компонентов отсутствует, то нормального результата не добиться. Но в Сарове на данный момент все три составляющих успеха в наличии.

Городок у нас небольшой, всего 120 тысяч жителей, из конца в конец его можно пройти пешком за 30 минут, и он находится на территории Мордовского заповедника. Лыжная база стоит не на окраине, а практически в самом городе. Внимание к лыжным гонкам со стороны администрации города Сарова в лице руководителя Валерия Дмитриевича Димитрова очень высокое. Он взвалил на себя ответственность за постройку на нашей лыжной базе лыжероллерной трассы, единственной в области, активно развивает спорт в городе. В Сарове проводилась «Лыжня России», в этом году благодаря ему город собирает приобрести ретрак, а это будет уже совсем другой уровень подготовки лыжных трасс. В городе проводится огромное количество соревнований, начиная от Первенства внутренних войск, заканчивая финалом Кубка России по лыжероллерам. Как вы понимаете, это сделать было бы невозможно. Также он активно помогает детско-юношеской спортивной школе.

Школа у нас небольшая, в ней всего четыре тренера, но из года в год мы стабильно поставляем в сборную команду страны своих воспитанников. В течение последних семи-восьми лет в юниорской сборной каждый год есть один-два спортсмена из Сарова. Сначала Трошкин, потом Артёмов, Хлопотина, Седов, Тихова... То есть очень много народа для нашего маленького города.

— После вашего ухода в сборную остался кто-нибудь, кто вас заменит?

ЗА ПОЛЧАСА ДО СТАРТА

Перед 5-километровой женской гонкой пошел густой туманный снег. Быть может, в другой ситуации Геннадий Лазутина, мужа и тренера Ларисы Лазутиной, это и настроило бы на лирический лад. Но сейчас его мысли заняты только одним: как не ошибиться со смазкой. Два дня назад на спортивном небосклоне зажглась новая «звезда» — Ольга Данилова, и теперь фоторепортеры не спускают с нее объективов своих фотокамер. Ларису же удача опять обошла стороной. Неужели это рок? Столько лет стоять в одном шаге от своей мечты, но так и не осуществив ее? В спорте так бывает. Ты силен, ты очень силен, но именно в главных стартах тебе не везет. Достаточно вспомнить одного из безоговорочных лидеров целого десятилетия Владимира Смирнова, лишь однажды, на третьей своей по счету Олимпиаде, поднявшегося на пьестол ступень олимпийского пьедестала почета. Что-то будет сегодня? Удастся ли Ларисе переломить судьбу? Палочка до старта. Идет красивый густой туманный снег. Что принесет он Лазутиным?

Геннадий ЛАЗУТИН, шестикратный чемпион мира по лыжным гонкам среди юниоров: БЕЗ ОБЪЕМОВ НИКУДА

— Есть ли что-то в вашей спортивной биографии, о чём вы жалеете, что не сбылось?

— Нет, не жалею ни о чём. Я доволен тем, как сложилась моя спортивная судьба. Я много добился в юниорском возрасте, но потом меня стали преследовать травмы. Много сил и времени ушло на восстановление колена, которое мне чистили и промывали. И всё-таки, восстановившись, я выступал удачно. Я вынужден был сам искать спонсоров, готовиться за свой счёт и, тем не менее, пробился в основной состав сборной

команды на Олимпийские игры в Лиллехаммере, где занял пятое место в эстафете и 15-е в индивидуальной гонке. После того как закончил спортивную карьеру, я стал менеджером своей супруги — пятикратной олимпийской чемпионки Ларисы Лазутиной.

— Что бы вы пожелали Петру Седову с высоты сегодняшних дней?

— Конечно же, хочется пожелать Петру удачи, а также, чтобы он не боялся тренировочной работы. Сейчас молодежь очень боится объёмов, но поверьте, без этого никуда, и пример той золотой палочки наших лыжниц это доказывает.

Беседовал Андрей КРАСНОВ

17	1984 НОРВЕГИЯ Тронхейм	1	Х.Буарот	ГДР	1	СССР	(Г.Лазутин, А.Ушакелено, В.Смирнов)
		2	В.Смирнов	СССР	2	ГДР	(Л.Лайпкольд, Е.Лаутнер, Х.Буарот)
		3	А.Ушакелено	СССР	3	ШВЕИ	(Х.Фурберг, Е.Вингер, Ю.Каноль)
18	1985 ШВЕИЦАРИЯ Ранда/Таш	1	Г.Лазутин	СССР	1	СССР	(И.Тарасов, Л.Турчик, Г.Лазутин)
		2	Х.Буарот	ГДР	2	НОРВ	(Л.К.Аюбсен, С.Брбос, Т.Лавти)
		3	Л.Турчик	СССР	3	АВСТ	(А.Шварц, М.Гандлер, А.Блаттер)
19	1986 США Лейк Плейсид	1	Г.Лазутин	СССР	1	СССР	(А.Жиряков, Г.Лазутин, С.Кичин)
		2	С.Кичин	СССР	2	НОРВ	(З.Левне, Т.Росаксен, Е.Хеген)
		3	З.Левне	НОРВ	3	ИТАЛ	(М.Меттонен, М.Куусисто, Й.Расанен)

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



Победители эстафеты на чемпионате мира среди юниоров-2009 во французском Пра де Ли: Рауль Шакирзянов, Петр Седов, Павел Викулин, Андрей Кальсин.
 ← фото: из личного архива Николая Седова

— Заменить меня, наверное, пока некому. Теперь там работает только моя жена, с которой мы обычно работаем вместе, tandemом. Она работает на группах начальной подготовки, доводит спортсменов до определенного уровня, а потом передает их мне. И этот бригадный метод работы себя никогда не изживёт. Для развития лыжных гонок — это один из лучших способов, потому что один человек не может объять необъятное и должен работать только с определенным контингентом обучающихся, которые находятся на определенном уровне подготовки.

— Когда пришли первые успехи на тренерском поприще?

— Как я уже сказал, мы с женой пришли в спортивную школу в 1989 году. Хотя на тот момент там было шесть тренеров, выпускников у этой школы не было. Дети доучивались до восьмого-девятого класса и уходили. Первые успехи пришли к нам буквально через два года. В те времена ещё проводили соревнования на призы газеты «Пионерская правда», и наши дети, прозанимавшись два года, уже выиграли областные соревнования этой газеты. Через года три-четыре наши ребята стали выигрывать область, а до этого в лыжных гонках Саров в области был на самых далеких ролях. Сейчас же мы безоговорочные лидеры в области, но шли мы к этому постепенно, поднимаемся со ступени на ступень.

Первыми мастерами спорта у нас стали Анатолий Родионов 1978 г.р. и Валерий Сухов 1977 г.р. Валерий потом стал одним из ведущих лыжников Смоленской области, так как учился в Смоленском инфизкульте.

Следующей ступенькой вверх у нас стал Павел Трошкин. Он занял второе место на первенстве России по старшим юношам, попал в юниорскую сборную к Юрию Викторовичу Бородавко. Кстати, тогда мы с Бородавко и познакомились. А Павел стал чемпионом мира среди юниоров в эстафете, серебряным призером чемпионата. С тех пор пошло-поехало.

За Пашей пришла Ира Артёмова, которая, не готовясь в сборной, отобралась в команду на юниорский чемпионат мира, где заняла первое место в эстафете и третье в индивидуальной гонке. На следующий год она уже выиграла на чемпионате мира три дистанции.

Потом была Ольга Хлопотина, мастер спорта, два года она побеждала на первенстве России, но до сих пор, я считаю, так до конца и не раскрылась. Затем наверх поднялся мой сын Пётр Седов. Так же не готовясь в сборной, Пётр привез полный комплект медалей с юношеского Зимнего фестиваля в Хаке: он был третьим в классической гонке, вторым в коньковой и завоевал «золото» в составе смешанной эстафетной команды. На следующий год мы поехали в Италию, где он, ещё будучи юношей

старшего возраста, занял второе место в индивидуальной гонке и первое в составе эстафетной команды. В этом году Пётр выиграл две индивидуальные гонки и эстафету. Также в этом году вместе с Петром в команду попала Евгения Тихова. Это гонщица из Нижнего Новгорода, но уже лет пять она тренируется со мной. Очень талантливая и перспективная девочка, но «на мире» ей проявить себя не удалось — приболела. Её лучшим местом было десятое в спринте, но на будущий год, надеюсь, всё сложится удачнее.

Смена им тоже подрастает: это как раз те молодые ребята, которых я вожу с собой за счёт региона — Артём Мальцев и Анастасия Седова. Так и работаем потихоньку.

СИСТЕМА

— С чего начали работу в должности тренера экспериментальной группы сборной команды?

— Я начал работу с разговоров с личными тренерами своих ребят. У тренерской работы в сборной своя специфика. Здесь тебе дают уже готового спортсмена, который из себя уже что-то представляет, у которого есть свой тренер со своими методиками подготовки. Обычно это совсем разные методы, совсем разные подходы к тренировочному процессу. Здесь всех под одну гребенку грести нельзя, потому что кому-то определенная система подготовки подходит, кому-

то — нет. Так что, прежде чем что-то планировать, необходимо было послушать личных тренеров, убедиться, что спортсмены могут выполнять ту или иную работу, есть ли у них желание её делать. Ведь часто так бывает, что у спортсмена нет желания делать ту или иную работу, выполнять ту или иную нагрузку.

Первый сбор мы провели в Сарове, потому что там накоплены статистические данные за двадцать лет. Эти данные помогли мне понять, подходят ли ребятам мои тренировки, могут ли они тренироваться по моей системе, потому что она кардинально отличается от той, по которой они готовились. Если честно, то на первых тренировках народ был просто в шоке. Они и представить не могли, что можно так тренироваться. Особенно Алевтина Таныгина, у неё просто «волосы вставали дыбом». Но, в конце концов, все втянулись, и уже ближе к завершению сбора я понял, что ребята и девочки могут выполнять такую работу, и переход к такой системе подготовки пройдет для них безболезненно.

— Вы прямо заинтриговали! Что это за такая система, от которой у спортсменов волосы дыбом встают?

— В принципе, для лыжников ничего нового не придумано: это бег, роллеры и кросс с имитацией. Плюс к этому ещё можно добавить велосипед и греблю. Однако сочетать эти средства тренировки можно совершенно по-разному: в разных объемах, разных интенсивностях. Одно упражнение, например, 20 приседаний, можно делать одну минуту, а можно растянуть на десять минут. Так вот моя система заключается в быстром выполнении всех тренировочных заданий и процессов. Но есть одно «но»: работа на довольно высокой интенсивности, в третьей-четвертой зоне, требует гораздо более чуткого и внимательного отношения к спортсмену со стороны тренера. Перебрав с нагрузкой, спортсмен может попасть в «яму», так что нашу работу можно назвать «хождением по лезвию ножа»: с одной стороны ты недотрениро-



ЛЫЖНАЯ СМАЗКА

И НЕ ТОЛЬКО...

www.skiwax.ru

С 1 ПО 20 НОЯБРЯ,
СКИДКА*

5%



ДОСТАВКА
КУРЬЕРОМ
В ЛЮБУЮ
ТОЧКУ РОССИИ



Со старшим тренером по резерву Владимиром Тимофеевым и сыном после победы на чемпионате мира среди юниоров. Пра де Ли-2009.
 фото: из личного архива Николая Седова

вался, с другой — перетренировался, и очень сложно найти золотую середину. Правда, в последнее время это не так тяжело

контролировать: появились мониторы сердечного ритма, в которые можно ввести индивидуальные для каждого спортсмена зоны интенсивности. Поэтому и тренироваться стало намного проще. Благодаря этим приборам, а также двадцатилетнему опыту работы с детьми упустить перетренировку практически невоз-

можно. Ты уже просто чувствуешь спортсмена, видишь его настроение при выходе на тренировку, его работу во время тренировки, его самочувствие. Большое внимание уделяется дневникам самоконтроля, которые проверяются постоянно.

Сами тренировки у нас очень короткие по времени. По сравне-

нию с другими сборниками наша группа тренируется практически в два раза меньше. Однако интенсивность у нас чуть выше, много работы мы делаем на уровне ПАНО. Самая длинная тренировка в нашей группе для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса составляет 2 часа 20 минут. Практически все первые тренировки у нас развивающие, вторые — восстановительные. На вторых тренировках мы тренируемся только в первой-второй зоне, то есть просто восстанавливаемся, а вся работа проходит на первых тренировках. Естественно, есть отличия и в построении недельного микроцикла. Если взрослая сборная использует семидневный микроцикл с шестью тренировочными днями, одним днём отдыха и разгрузкой по середине, то наша группа три дня тренируется, потом идет день отдыха, потом ещё два тренируемся и снова день отдыха. Причем, день отдыха у нас полный.

— **Есть ли у вас любимая тренировка?**

— Нет, любимой тренировки нет. Я рассматриваю тренировочный процесс как единое целое. У меня годичный план нарисован в виде графика, где показаны все пики и спады нагрузок. Ещё есть такая особенность: мы не делаем прыжковую имита-



Герман КАРАЧЕВСКИЙ, четырёхкратный чемпион мира по лыжным гонкам среди юниоров:

СЕДОВА НАДО ОСВОБОДИТЬ ОТ ОТБОРОВ НА ОЛИМПИАДУ

20	ИТАЛИЯ Асиаго	1	Г. Карачевский	СССР	1	К. Нагюмбаев	СССР	1	СССР	(А. Кириллов, К. Нагюмбаев, Г. Карачевский)
		2	М. Куоисто	ФИН	2	С. Фаунер	ИТАЛ	2	ШВЕЦ	(А. Бергстрём, И. Даниелссон, Х. Фабберг)
		3	А. Кириллов	СССР	3	О. Скаанес	НОРВ	3	ИТАЛ	(У. Сатор, А. Пель-Фаборо, С. Фаунер)
21	АВСТРИЯ Саалфельден	1	Г. Карачевский	СССР	1	А. Карачевский	СССР	1	СССР	(А. Козлов, А. Варварин, Г. Карачевский)
		2	М. Коалов	СССР	2	Ф. Вальбуа	ИТАЛ	2	ИТАЛ	(Г. Масарио, Г. Годика, С. Фаунер)
		3	М. Кнот	ГДР	3	Л. Е. Рамстрём	ШВЕЦ	3	ШВЕЦ	(А. Бергстрём, Л. Е. Рамстрём, Н. Йонссон)

— Как вы оцениваете собственную спортивную биографию, как она, по вашему мнению, сложилась — счастливо, или не очень?

— Юниорскими своими достижениями я доволен. Что касается взрослого спорта... Наше поколение перешло в основную сборную команду, когда там были такие асы, как Смирнов, Прокуроров, Девятьяров. Видимо, в первый год мы не переварили нагрузки, предложенные в

сборной, в определенном смысле — не оправдали ожиданий тренеров. А потом начались какие-то очень сложные годы: не поймёшь, за какую страну бежали — на Олимпиаде бежали под олимпийским флагом, когда поднимались на пьедестал — звучал олимпийский гимн. Плюс — начались какие-то проблемы с финансированием, потому что мы готовились то со сборной командой, то с «переходкой» Н. Лопухова. Потом этой «переходки» вдруг не стало. И неудовлетворение оттого, что я не показал в спорте

то, что хотел, есть, конечно. Может быть, был к тому времени выхожден уже юниорскими соревнованиями, не знаю...

Но потом мне повезло: я немножко поработал с одним из лучших тренеров России — Валентином Владимировичем Самохиным, который действительно подходил к тренировочному процессу индивидуально. Потому что в сборной было в те времена как — вышли скопом восемь человек на тренировку и погнали... А с Самохиным интересно было работать, он к каждому подходил индивидуально. На Олимпиаду мы с Сашей Голубевым попали уже не членами сборной команды, мы готовились в тот год с Лопуховым. С нами ещё и Гена Лазутин попадал, но команду зачем-то с восьми человек сократили до шести, и так вот искусственно Гену от Олимпиады «отцепили».

— Вы ведь были одним из самых многообещающих, самых ярких гонщиков в юниорские годы?

— Знаете, я не скажу, что был самым ярким в этой команде, просто так складывалось, что ключевые соревнования я выигрывал. У нас была очень хорошая команда — Максим Козлов, Андрей Варварин, Александр Карчевский, я — все 1968-го года рождения. Мы отличались от остальных, и все мы как раз и готовились с Самохиным. Он не хотел сразу передавать нас в основной состав, хотел ещё годик поддержать, дать нам возможность адаптироваться среди мужиков, дать нам окрепнуть. Но не получилось...

— Кого-то вините в этой ситуации?

— А кого сейчас винить и зачем? Просто так сложилось — попали в период смены поколений. Тогда ведь Олимпийские игры в Калгари приближались, нужно было молодежь подтягивать к сборной, — вот тут, может быть, и поторопились немножко руководители команды. Хотя, в принципе, старший тренер юниорской

цию. Все мои спортсмены при желании и на шаговой имитации могут разогнать свой пульс до максимальных значений, чего, кстати, нет у остальных тренеров. Их спортсмены не привыкли делать эту работу на такой интенсивности.

— **Это какая-то тренерская хитрость?**

— Нет, никакой хитрости нет, обычная привычка. В этом году ко мне пришли Кальсин, Шакирзянов и Викулин, и сначала у них не очень получалось, но потом втянулись, привыкли и сейчас делают эту работу так, как я от них требую. Также они постоянно меня спрашивали сначала, почему же мы так мало тренируемся. Но на последнем сборе в Острове все улучшили свои прошлогодние результаты. Андрей Кальсин улучшил свой результат на целых три минуты! Я даже испугался, потому что такого резкого роста не должно быть. Также очень сильно прибавили Таныгина и Шакирзянов. Рауль на шестикилометровом круге, а круг там очень сложный, у самого себя образца прошлого года выиграл минуту 50 секунд. То же самое и в роллерах: по сравнению с прошлым годом ребята очень сильно прибавляют, но это пока еще лето, посмотрим, что будет дальше.

— **Какие дальнейшие планы по сборам?**

— Сейчас мы улетаем в Австрию, в среднегорье. Хотя я считаю, что для молодых ребят среднегорье не очень-то нужно. Среднегорье нужно для таких ребят

как Легков, Дементьев, Панкратов, Вылегжанин — то есть для мужиков, которые уже стоят на определенной высокой ступени и которым, чтобы сделать следующий шаг, нужны горы и нехватка кислорода. А юниоры, юноши, молодежь могут пока обходиться и без гор. Но раз предлагают, значит можно и съездить, но большой работы в горах всё равно не сделаешь. Ведь организм у ребят ещё не созревший, и можно в горах так «накушаться», что будешь «стоять» потом весь сезон. Всю работу там надо делать очень аккуратно, и особенно это относится к тем спортсменам, которые тренируются со мной уже много лет, например, Хазовой Ире. Её и здесь-то сдерживаешь на тренировках, потому что она выполняет работу на слишком большой интенсивности. То же самое с Петей Седовым, Женей Тиховой, так как они работают по такой системе уже с десяток лет. Вот с ними в горах будет тяжело, их постоянно надо держать на привязи, иначе зимой результата не будет никакого. А с остальными, думаю, всё будет нормально.

■ РУКОВОДСТВО ПОМОГАЕТ

— **Женская сборная и группа Анатолия Чепалова в горы не поедут, будут проводить сбор в Дёмно. А у вас была возможность отказаться от гор?**

— Да, конечно, возможность отказаться была. Никто из руководства не диктует мне, как тренировать, что делать, куда

— Что я могу пожелать Петру? Чтобы не приходило чувство пресыщения, чтобы всегда у него сохранялся азарт, настрой на тренировку, на гонку.

А насчёт того — пригодится или не пригодится он на Олимпиаде... В принципе, можно поставить его там на одну-две гонки. Перегореть он может не на Олимпиаде, а в «жерновах» отборов — вот там устоять, не перегореть как раз будет очень трудно.

Я думаю, что он должен ехать на чемпионат мира по юниорам, должен выполнить там свою задачу, и после этого — ехать на Олимпиаду без отборов. То есть таким должно быть волевое решение тренерского совета, руководителей федерации. Я знаю, что он сейчас довольно неплохо выступил на летних соревнованиях, я слежу за его выступлениями, он в хорошей форме. Хочу пожелать ему здоровья и холодной головы и, что очень важно — хорошего тренера. С последним, как я понимаю, у него проблем нет — его ведет отец, ведет бережно, грамотно, так что, главное — холодной головы и здоровья.

беседовал Иван ИСАЕВ,
сентябрь 2009 г.



ехать на сбор. Это моё личное видение, и ни Бородавко, ни Чарковский, ни тем более Логинов в это дело не вмешиваются. У меня полная свобода действий, и я тренирую так, как считаю нужным.

— **Какие взаимоотношения между тренерами сборной?**

— Не знаю, как было раньше, но сейчас отношения между тренерами сборной дружеские. Я отлично общаюсь и со Смирновым, и с Бородавко, и с Каминским, и с Девятьяровым. Да и между ними я не замечал никаких ссор. Немного особняком тут стоит Анатолий Чепалов, но это просто своеобразный тренер. Но и он нормально общается и со Смирновым, и с Чарковским.

— **Отчитываетесь ли как-то перед главным тренером?**

— Обязательно. Мы пишем отчеты главному тренеру каждый месяц, и это, я считаю, правильно. Он собирает эти отчеты и видит, как готовится наша группа, как готовится группа Смирнова, как готовится группа Бородавко. Это его работа, так и должно быть. Также Юрий Анатольевич помогает решать насущные вопросы по подготовке. На

На лыжероллерной трассе города Саров висят такие плакаты. Здесь своих героев знают в лицо.

▲ фото: из личного архива Николая Седова

пример, на первом снеге мне надо было отсоединиться от группы Бородавко и присоединиться к Смирнову. Это связано с попаданием Ирины Хазовой на первые этапы Кубка мира. Дело в том, что Юрий Викторович едет на первый снег в Норвегию, а комплектование женской команды будет проходить в финском Муонио. Для этого надо было заказать коттеджи в Муонио, сдать билеты в Рамзау и так далее. Я просто подошел к Чарковскому, объяснил ситуацию, и ситуация разрешилась. Он все прекрасно понимает, и, что ни попросим, все делается без всяких проблем.

* * *

Остается лишь пожелать удачи Николаю Евгеньевичу, ведь в запасе у Петра остался еще один чемпионат мира среди юниоров, на котором он может превзойти достижение Геннадия Лазутина и Юлии Чепаловой по количеству золотых медалей на этих состязаниях. Будем верить, что Петр под чутким руководством отца ступит на путь Евгения Дементьева и Юлии Чепаловой, Натальи Барановой и Ольги Даниловой — на путь, ведущий к победам на олимпийской лыжне. Также будем верить, что и остальные подопечные Николая Евгеньевича будут показывать лишь высокие результаты и приносить медали в копилку нашей сборной.

Андрей КРАСНОВ,
главный редактор www.skisport.ru,
кандидат в мастера спорта
по лыжным гонкам





Владимир ЩИПАНСКИЙ:

ЗДРАВСТВУЙ, НИАГАРА

ЧТО ИСКАЛИ И ЧТО НАШЛИ РОССИЙСКИЕ ЛЫЖНИКИ НА ТОМ КОНЦЕ СВЕТА?

НАЧАЛО

Решение поехать на два эта-
па Worldloppet, проходящих на
североамериканском континен-
те, было принято нами еще вес-
ной 2008 года. К сожалению, из
7 желающих один из нас не полу-
чил канадской визы, и нас оста-

лось шестеро: вдохновитель и ор-
ганизатор Володя Кочетов, Тимур
Кадышев, Андрей Одинцов, Вера
Гурьева, Анатолий Калтышкин и
ваш покорный слуга. Все, за ис-
ключением костромского Анд-
рея, из Москвы. Кочетов несколь-
ко лет назад уже ездил на эти

этапы, но тогда ребята проехали
на арендованной машине чуть ли
не 4.000 км, переезжая из Кана-
ды в США, сейчас же мы решили
больше лететь, чем ехать, что
оказалось правильным. Из сооб-
ражений экономии решили вос-
пользоваться не беспересадоч-

ным перелетом, а с промежуточ-
ной посадкой.

Итак, рано утром (в семь с
копейками) 8 февраля вылетели
из Домодедово. Кстаати оказался
завтрак в самолете, так как я
лично в 4 утра не смог в себя что-
нибудь запихнуть. Через 2,5 ча-

МИР МАРАФОНОВ «Л.С.»

	«Финляндия Хиикто» №1	1
	Новосибирский сверхмарафон №2	2
	Гонка MBTV №№2, 3, 9, 10, 16, 24	2, 3, 9, 10, 16, 24
	«Доломитен Лауф» №5	5
	«Васалоппет» №7	7
	Марафон Праздника Севера №№9, 14	9, 14
	«Самарская лука» №10	10
	Десногорский сверхмарафон «100 км за 1 сутки» №12	12
	Гонка альпинистов на приз И.Ерохина №12	12
	Токсовский марафон №14	14
	Тартуский марафон №18	18
	«Арктик Сёкл Рэйс» №19	19
	«Супер-сотня» на призы журнала «Лыжный спорт» №№21, 24, 27, 31	21, 24, 27, 31
	«Скади лоппет» №25	25
	«Флуктинглоппет» №28	28
	Сафроновская «100 км за 1 день» №31	31
	«Хамар-Дабан» №32	32
	«Троль-марафон» №33	33
	«От границы до границы» №37	37
	«Прощание со снегом» №37	37
	«Сутки на лыжах» №39	39
	«Мун Лайт Классик» №43	43
	«Ромашковский вызов-24» №44	44
	«Гатино Лоппет» №46	46
	«Американ Биркебайнер» №46	46



Национальный парламент.
▲ фото: Владимир Щипанский



«Вся наша жизнь одно из двух...» («Машина времени»).
▲ фото: Владимир Щипанский



Интересной показалась реклама мобильных телефонов.
▲ фото: Владимир Щипанский

движения. Об этом феномене несколько лет назад уже писали на скиспорте наши люди, побывавшие на этом табличафоне. Помните фото с табличками ограничения скорости? Стоят, родимые.

В парке живут всякие зверушки и птички, говорят, даже есть медведи. Вообще, это бывшие земли племени гуронов, в местных названиях это отражено.

Лес нетронутый, упавшие деревья и сучья никто не подбирал, ухаживают только за трассами.

В будние дни катающегося народа совсем мало, с утра под лыжами нетронутый «вельвет».

Катание платное, билет на день стоит 12 канадских долларов (которые дешевле американских на 4-5 рублей). Процедура выглядит так: около парковки при входе на лыжню стоит ящик, куда надо опустить денежки, рядом лежат билеты. Согласитесь, немного странный подход для российского гражданина... Конечно, на каждом «лыжном» перекрестке указатели с расстояниями, так что заблудиться сложно. Туалеты на парковках — обычные наши дачные «скворечники», правда, без запаха и с номером телефона ответственной за обслуживание фирмы.

Приятно встречать на лыжне местных, едущих навстречу. Обязательная улыбка на лице и такое же обязательное «Хай» или «Бонжур». Скорее всего, это привычка с детства, но все равно симпатично...

Совершенно, о трассе марафона... Рельеф хороший, то что надо. Длинные, до двух километров протяженностью, тягуны и такие же спуски. Хорошо подходит для классического стиля, тем более, что в день классической гонки в субботу на старте было минус 15 градусов, солнце и жесткая лыжня после оттепели и свежего снега. Трасса почти вся проходит по автодорогам, так что ширина не является лимитирующим фактором. Первоначально предполагался другой вариант трассы, с более серьезными, лобовыми подъемами, но, наверно, из-за погодных условий (в среду было плюс 5, в четверг минус 10, свежий снег выпал только в пятницу) организаторы остановились на более простом варианте.

благо Владимир помнил дорогу, да и навигатор подстраховал.

парка, начинающегося на окраине Gatineau. Постоянно функционирует, то есть укутано ратраками, порядка 100 километров лыжных трасс. Часть проложена прямо по автомобильным дорогам, которые на зиму закрыты для

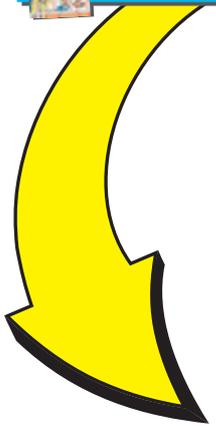
ТРАССА

Трасса марафона проложена по территории огромного (площадь 33 тыс. га) национального

ОТТАВА

Понятно, что дни до марафона проходили в тренировках, у кого двух-, у кого одноразовых.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...



В центре Оттавы есть на что посмотреть.

▲ фото: Владимир Щипанский

Но вот в четверг настал день отдыха, и всей компанией мы отправились на другой берег реки — в настоящую Оттаву. Город красивый, в центральной части комплекс старинных зданий (парламент, национальная библиотека и музей), причем, построен в едином стиле, соседствует с высотными современными зданиями. Машин много, но пробок нет, т.к. парковка на центральных улицах запрещена.

Авто можно оставить в основном на платных стоянках под землей. Да, кстати, раз уж заговорили об автомобилях. Есть в Канаде модификация нашего дорожного знака «Проезд без остановки запрещен». Такой знак ставят там со всех 4-х сторон нерегулируемого перекрестка. Если к такому перекрестку подъезжает несколько машин, то первой перекресток проезжает та, которая первая к нему подъехала. Спрашиваем у Тимура: как быть, если несколько машин одновременно подъехало к перекрестку? Опытный Тимур ответил, что в этом случае все будет как у нас в России: первой проедет самая большая автомашина. Еще там есть красный мигающий сигнал светофора, это тоже аналог «Проезд без остановки запрещен».

Автомобили как в Канаде, так и США по-прежнему предпочитают большие, в основном свои, американские внедорожники. Забавно наблюдать, когда какая-нибудь бабуля-«божий одуванчик» выкатывает из супермаркета огромную тележку снэди, подкатывает ее к своему монстру, и на фоне огромного авто тележка уже кажется небольшой детской игрушкой. Далее бабуля перегружает еду в багажник, пакеты исчезают в чреве, бабуля садится за руль и также «исчезает из виду», как перед этим пакеты.

На втором месте по популярности, наверное, «японцы», далее «корейцы» и «кнемцы».

По типам кузова после внедорожников идут универсалы и хэтчи, седаны редки.

По канадским законам на авто может не быть переднего номера, только задний, чем многие канадцы и пользуются.

В центре Оттавы существует аж с XVIII века канал, протяженностью 202 км, построенный для во-



енных целей и соединяющий одно из Великих озер Онтарио с рекой Оттава. В наше время зимой там устраивается, как утверждает рекламная растяжка на входе, самый большой каток под открытым небом в мире, длиной больше 8 км в одну сторону. По краям канала стоят музыка, работаает прокат, играет музыка, полно катающегося народа. Увы, в день нашей экскурсии в городе было плюс 5, и по-

верх льда стояли огромные лужи, так что даже энтузиастов не наблюдалось. Посетили также выставку ледяных скульптур, некоторые из-за той же оттепели места потеряли четкие контуры.

Возвращаясь после осмотра к машине, которая была оставлена на подземной стоянке под зданием каземо-то театра, встречаем толпу людей без верхней одежды, идущих от своих машин

На старте классической гонки.

▲ фото: Владимир Щипанский

наверх, в театр. Так что не везде «театр начинается с вешалки»...

Перекусили в восточной «забегаловке», где смуглые люди, знающие даже несколько русских слов, предлагают столь знакомую шаурму с лагашом. Порция большие, боязни отравиться не было, жаль только, что заведение не име-

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

МИР МАРАФОНОВ (Л.С.)



Главное богатство страны на главной улице Хейварда.
 фото: Владимир Щипанский

Имеется порядка 80 километров лыжных трасс разной сложности, готовящихся ратраками. Но главная «ценность» этого местечка заключается в наличии огромной поляны, которая и служит местом старта «American Birkebeiner».

Вокруг горы разбросано много частных домов, гармонично «вписанных» в лес. Дома невысокие, отсутствуют заборы и столбы с проводами, всё электричество спрятано под землю, канализация и отопление автоном-

ные, насчет холодной воды не знаю. Отопление газовое, около каждого дома стоят небольшие сосуды-цистерны. К каждому дому подходит частная дорога. Многие дома сдаются в аренду, некоторые продаются. Взяв позднее в супермаркете местную рекламную газету, выяснил, что цены на такого типа домик с небольшим участком земли начинаются от 100 тысяч долларов.

Наши хозяева — американцы с норвежской фамилией Pederson (Педерсон), Joel и Judy, показывают где что, как чем пользоваться, оставляют ключи, проспекты ближайших точек общепита с рекомендациями, где что надо кушать, и уезжают.

Домик небольшой, но обжитой и уютный, со «вторым светом» над гостиной и кухней. Внизу — кроме объединенного просторной гостиной и кухни — санузел и две спальни. Наверху — еще одна спальня. Внизу — большой подвал с отопительным котлом. Среди всякого сезонного инвентаря типа удочек, двух квадроциклов нашлись и два старых стола, которые успешно использовались нами для подготовки лыж. Среди кухонного оборудования имеются такие агрегаты, как измельчитель органического мусора и пресс для алюминиевых

банок. С мусором там тоже проблема. Пакеты надо отвозить примерно за километр вниз, к гостинице, где бак на несколько домиков закрывается на замок. Мусорные баки частенько навешивают белки, которые там выполняют санитарную роль наших крыс. Белки там вообще на каждом шагу, причем двух цветов — серо-рыжие, как у нас, и черные. Согласитесь, что белку видеть приятнее, чем крысу.

ТВ-ящик показывает примерно 6 программ, в том числе круглосуточный погодный канал, что было большим подспорьем при выборе смазки, особенно учитывая то обстоятельство, что прогноз дается чуть ли не для каждой деревни округа.

Главная засада подстерегала нас в области мобильной связи и Интернета. Их в нашем «дачном поселке» не было вообще. Wi-Fi имеется только в гостинице на площади в 10 кв.м. Приноровились раз в день посещать это благословенное место и по Skype звонить на родину, а также просматривать электронную почту. Правда, где-то на второй тренировке, проезжая ничем не примечательный участок трассы будущей гонки, вдруг услышал на своем телефоне, который по привычке брал в подсумок, сигнал о пришедшем SMS. Оказалось, что примерно на пяти погонных метрах трассы, в глухом лесу, в 10-ти км от гостиницы, каким-то чудом есть связь.



ПОДГОТОВКА

Два дня — вторник и среда — мы с Тимуром пытались ознакомиться с трассой предстоящего марафона, поэтому каждый новый день катались по еще неизведанному участку. В первый день со старта по 11-км и обратно, на следующий день подъехали на машине по лесной дороге к 9-му км, проехали до 22-го км и вернулись обратно. Народу на лыжне еще мало, поэтому, как и в Канаде, едешь утром по «велвету». Классисты осваивали близлежащие к Телемарку трассы.

На пунктах питания расположены стационарные баки с газом, в четверг поставили шатры с газовыми же печками посередине.

Володя читает американскую газету, Андрей с Толей смотрят американское ТВ. Проблем с языком нет
 фото: Владимир Щипанский

BP

PURE FUNCTION



КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Bjorn Daehlie в России

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

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д., д. 7, корп. 2,

тел.: 8 (499) 317-61-01

м. "Полежаевская", ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

Санкт-Петербург: м. "Академическая", Гражданский пр-т, д. 23,

тел.: 8 (812) 535-33-91

м. "Ломоносовская", ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00

Самара: проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



www.kant.ru



ИТАЛИЯ

горнолыжные курорты **Пьемонте:**
Сестриер, Праджелато, Суз д'Улькс, Сан Сикарио, Бардонеккья



www.visitpiemonte.ru



www.torinopiemonte.com



www.ascent-travel.ru

Гарантированные номера в отелях на
лучших горнолыжных курортах Европы
Собственные чартерные рейсы
и представители на курортах
Экскурсионные программы,
индивидуальные и комбинированные туры
Продажа авиабилетов, визовая поддержка
и страхование туристов

Москва	(495) 981-88-55
Санкт-Петербург	(812) 635-635-6
Екатеринбург	(343) 356-50-95
Казань	(843) 533-19-51
Нижний Новгород	(831) 296-09-82
Новосибирск	(383) 222-57-16
Челябинск	(351) 263-66-86

14; Самарская лука N 10; Десногорский сверхмарафон "100 км за 1 сутки" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерохина N 12; Токосовский марафон N 14; Арктик Свкл Рейс N 19; Тартуский марафон N 18; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" N 21, 24, 27, 31; Скали лоплет N 25; Дуктинглоплет N 28; Сафоновская "100 км за 1 день" N 31; Камар Дабаг N 32; Троль марафон N 33; "От границы до границы" N 37; Прощание со злом N 37; "Сутки на лыжах" N 39; Муллайт Классик N 43; Ромашковский вывоз 24 N 44; Татиню Лоплет N 46; Американ Биркебеинер N 46; Финляндия Хикко N 1; Новосибирский сверхмарафон N 2; Гонка МВТУ N 2, 3, 9, 10, 16, 24; Долomiteн Лауф N 5; Васалоппет N 7; Марафон Праздника ера N 9, 14; Самарская лука N 10; Десногорский сверхмарафон "100 км за 1 сутки" N 12; Гонка альпинистов на приз И.Ерохина N 12; Токосовский

МИР МАРАФОНОВ



Вы когда-нибудь видели Владимира таким?!
 фото: Владимир Шипанский

AMERICAN BIRKEBEINER

Утром -15 градусов по нашей Цельсию и сантиметра 4 свежывывавшего снега. Идти до стартовой поляны от нашего дома недалеко, метров 600, но холодно, сверху комбинезонов одеваем куртки, благо пакет для одежды, выданный вместе с номером, вполне достойных размеров, не то что в Канаде. Народа на оба стиля собралось прилично, порядка 4.500 человек, и это только на длинные гонки. Сняли лишнюю одежду в огромном теплом шатре, установленном на краю поляны, попили, рассовали гель. Рядом на высоком шесте огромный «звездно-полосатый». Сыграли гимн, американцы подпевали, напутственных речей руководящих товарищей не было.

Таковую организацию старта на Worldloppet я видел впервые, а не был я только в Японии, Австралии, Швейцарии, ну и теперь еще в Польше. Кто участвовал в марафонах с подобным количеством лыжников, понимает, как трудно сделать старт, да еще двумя стилями, комфортным, безопасным и более-менее справедливым для всех. Американцы устроили это так. Наличие огромной поляны позволило организовать две стартовые зоны, для конька и классики. Лыжники обоих стилей, получая номер и чип, попадали в одну из 10 стартовых волн (для каждого стиля). Начинается старт с элиты в коньке, далее через 5 минут стартует элита в классике, еще через 5 минут — первая волна в коньке и т.д. Таким образом, в каждой волне народу не так уж и много, в нашей первой коньковой волне было человек 200. Получается, что следующая волна в том или ином стиле стартует через 10 минут после предыдущей. Классисты уходят по 12 лыжням, лыжники свободным стилем — по широкому, метров 30, коридору. Первый километр обе трассы идут параллельно друг другу, далее расходятся, соединяясь на пунктах питания, а после 25-го километра идут уже вместе по лесной просеке. Там уже две лыжни для классического хода и 2-3 «ручья» для конька.

Он все такой же...
 фото: Владимир Шипанский

Как, наверно, читатель уже понял, проблем в начале гонки не возникло, продуманная система и удачно выбранное место старта позволяют инвентаря и употреблению ненормативной лексики.

После первых двух километров стартовой поляны коньковая трасса следующие три километра пролегает по просеке для линии электропередачи. Эта просека метров 70 шириной, и вся эта ширина укатана ратраками! Правда, утром организаторы поленились пройти ее еще раз, и свежий снег вынуждал идти «след в след», но возможность для маневра была.

В конце 4-го (уже!) километра — первый пункт питания, после него коньковая лыжня уходит в лес. Рельеф гонки вообще веселый, вечером Тимур показал измерения Garmin'a, так вот профиль напоминал кардиограмму нездорового человека, сплошные зубцы разной высоты. Первые десять километров приходится постоянно влетать на невысокие, метров 5-7 абсолютной высоты, «торчки», тут же съезжать вниз, опять вверх и т.д., равнины практически нет. После 10 километров подъемы, а стало быть и спуски, становятся посерьезнее, и к 14-му километру трасса взбирается на свою верхнюю точку, но далее подъемы не кончаются, и только после 22 километра начинает наблюдаться общая тенденция к «снижению», что, впрочем, не означает, что рельеф кончился.

Народ вокруг, в основном, конечно, местный. Немало возрастных гонщиков. Несмотря на достаточно скромную экипировку (многие, например, бегут в комбинированных ботинках) и не идеальную технику, передвигаются достаточно бодро и агрессивно. Когда обходишь того или иного дяденьку, он старается «зацепиться». Чувствуется, что лыжи здесь любят и катаются довольно много, судя по физической форме.

Потихоньку начинают попадаться девушки из элиты, причем большинство уже бредет, да не по одной, а стайками. Тактика моя была достаточно типичной для марафонов: найти «паровоз» по силам, а дальше, если темп нормальный, ехать с ним, если начинает замедляться, пробыть начинать впереди идущий.

Худо-бедно, съев пакетик геля и 2 раза попив, миновал поло-



Вера на третьей ступеньке пьедестала — награждение в абсолюте.
 фото: Владимир Шипанский

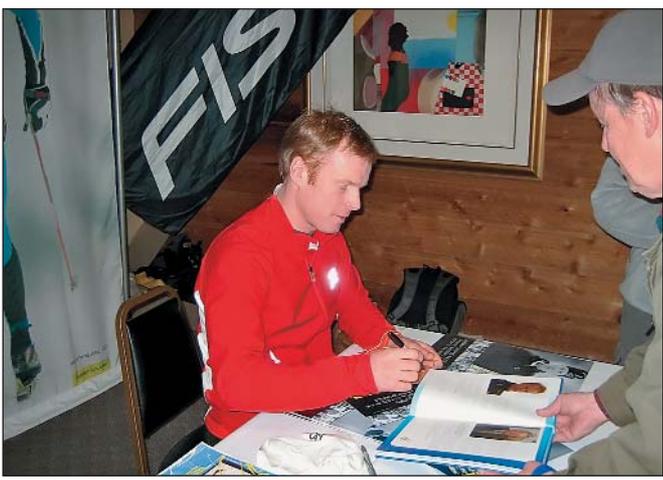
Main Street является торговой улицей этого провинциального городка, здесь все первые этажи зданий отведены под всевозможные магазины и предприятия общественного питания.

И, конечно, все эти магазины были открыты все дни, включая и день гонки — субботу. Марафон гуманно проводится в субботу, чтобы участникам с других континентов можно было попасть

домой к началу рабочей недели.

В пятницу при отличной солнечной и в меру морозной погоде немного покатались, пробуя варианты смазки. Днем солнышко припекало уже по-весеннему. Мы с Тимуром решили посмотреть еще раз стартовую поляну и проехать километр-другой со старта и обратно.

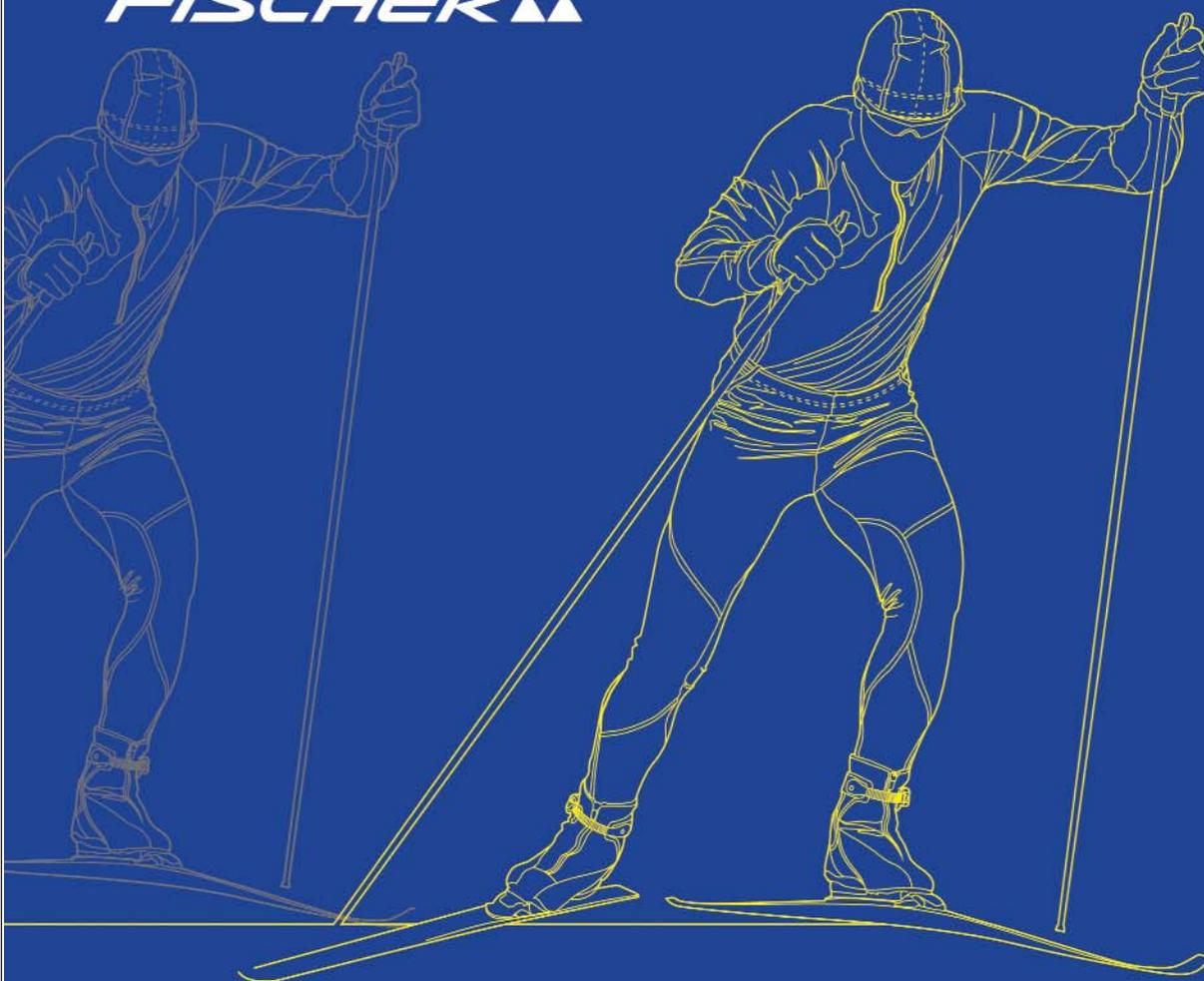
Трасса уже «выютюжена» ратраками, и уходить с лыжи при такой погоде и скольжении, конечно, не хотелось. Но что делать, завтра нелегкие 50 км (для классистов — 54 км), надо идти готовить лыжи и отдыхать.



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.

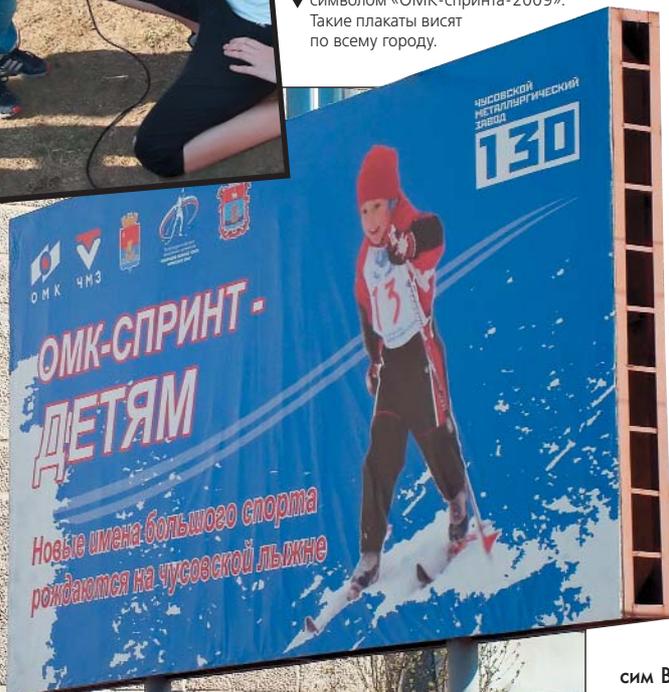


ЧУСОВСКОЙ ОТВЕТ КРИЗИСУ:



«ОМК-СПРИНТ» — ДЕТЯМ!

◀ Савелий Коростелев стал символом «ОМК-спринта-2009». Такие плакаты висят по всему городу.



10 мая в городе Чусовом Пермского края прошел уже третий «ОМК-спринт» — традиционные соревнования на сохранном с зимы снеге. И если в предыдущие годы главной изюминкой соревнований было участие профессиональных спортсменов или «звезд» мировой лыжни прошлых лет, то в этот раз основным событием на празднике стали детские соревнования. Хотя и без «звезд» не обошлось, но все они были местные, уральские: Лариса Шайдурова и Иван Алыпов, Мария Садилова и Максим Вылегжанин, Наталья Коростелева и Николай Мориллов.

— Кризисы приходят и уходят. Мы, взрослые, можем подождать их окончания, а дети ждать не могут, они растут и развиваются без

остановки, — написал в своем обращении к участникам соревнований глава администрации Чусового Виктор Бурьянов.

* * *

С утра в Чусовом меня встречает спортивный комментатор канала НТВ+ Василий Парняков, приехавший комментировать соревнования: «Эх, жалко ты вчера не был, мы столько пробежали, я уже лет десять столько не бежал!». О чем речь, мне догадаться пока сложно, и я обращаюсь с этим вопросом к Михаилу Девятьярову-старшему, по словам Парнякова, тоже участвовавшему в пробеге:

— Этому пробегу на будущий год будет 35 лет, он проводится с 1975 года в честь Дня Победы, — говорит Михаил Толгатович. — Стартует он в городе-побратиме Чусового Лысьве и от вечного огня Лысьвы ведет к вечному огню Чусового. Дистанция обычно составляет 27 км, но в

этот раз в честь 130-летия Чусовского Metallургического Завода мы решили её увеличить до 32,5 км. А так как бежали мы четвером: Иван Кузьмин, Василий Парняков, Анатолий Жвакин и я — то и суммарная дистанция получилась как раз 130 км.

* * *

Погода в Чусовом просто отменная, светит яркое солнце, по-майски тепло, и на улице Мира уже собралось большое количество горожан, которым не терпится стать очевидцами спринта.

Бескомпромиссная борьба идет везде без исключения, ведь все ребята проходили специальный отборочный тур, но особенно острой она получается в категориях старших юношей и девушек. Там цена первых мест особенно велика ещё и потому, что первые участники получают право выступить в спринтерских эстафетах со «звездами» мировой лыжи.

Забег сменяют друг друга, как в калейдоскопе: вот уже бегут элитные гонщики и гонщицы, вот — олимпийские «звезды» прошлых лет, а вот стартует VIP-забег, после которого Сергей Мориллов босиком бежит по лыжне, передав бутинки одному из своих воспитанников, которому пришел черед стартовать. А главное, финишировавшие дети бегут к олимпийским «звездам», облепляют Ивана Альпова и Николая Зимятова, Николая Морилова и Марию Садилу и

▼ Казалось, весь Чусовой в этот тёплый и солнечный день пришёл на улицу Мира.

многих-многих других. Сразу видно — у детей настоящий праздник. И называется он — «ОМК-спринт».

— Я участвую в этих соревнованиях уже в третий раз, — делится с «Л.С.» впечатлениями победительница среди женщин Лариса Шайдурова из соседней Лысь-



вы. — И каждый раз впечатления новые. В первый раз это была какая-то неизвестность, загадка, во второй — спортивная борьба со своей тактикой, распределением сил между забегами, сейчас же у нас был всего один забег, в ходе которого мы должны были продемонстрировать своё мастерство. Но, тем не менее, борьба была, и я, честно говоря, упиралась. Очень хотелось победить, как и в любом соревновании, в котором участвую независимо от того, большое оно или маленькое.

Особенно порадовала погода. В те разы было холодно, а сейчас солнышко, тепло, пришло огромное количество зрителей, которые болеют за нас, переживают. Вообще, молодцы организаторы. Хочется сказать им большое спасибо за то, что они устраивают такие соревнова-



▲ В Омк-Спринте-2009 приняли участие представители семи мальчишеских и пяти девчоночьих возрастных групп.

◀ На трассе Омк-спринта — старшие юноши..

только бежать бегом. А у меня вчера была хорошая подготовка: я участвовала в пятикилометровом пробеге в честь Дня Победы у себя в Лысьве и хорошенько там отдышалась (улыбается). Ведь, казалось бы, такая маленькая дистанция — всего 500 метров, но под конец очень сильно устаешь, уже ищешь глазами финиш.

* * *

А завершился этот замечательный день триумфальной победой сборной России на чемпионате мира по хоккею! Возможно, свой маленький вклад в эту победу внес и участник «ОМК-спринт-2009», бронзовый призер Олимпийских игр Иван Альпов (см. фото).

Андрей КРАСНОВ,
Москва — Чусовой — Москва

► Нет, это не Илья Ковальчук приехал полюбоваться на Омк-Спринт, это призер Олимпийских игр в Турине Иван Альпов так переживал за сборную России, сражавшуюся в это время на льду чемпионата мира. Сразу после финиша Иван сел в машину и отправился в родной Екатеринбург следить за перипетиями финала, в котором наши одолели-таки канадцев. Может, в этой победе есть и крошечный вклад Ивана?





ВАЛЕНТИН САМОХИН:

Я НЕ ЯВЛЯЮСЬ СТОРОННИКОМ ДИРЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ

С бывшим тренером молодежной сборной СССР, старшим тренером мужской сборной Чехии по лыжным гонкам, а ныне — счастливым отцом и дедом Валентином Самохиным мы повстречались сразу после юбилея... 27 сентября 2008 года Валентину Владимировичу исполнилось 70 лет.

Надо отметить, что найти Валентина Владимировича в Москве было непростой задачей. От знакомых мы узнали, что летом Валентин Владимирович старается уезжать подальше от города, что вроде бы у него есть домик в деревне где-то далеко-далеко от Москвы... Поэтому как только представилась возможность повстречаться с героем очередного интервью «Л.С.», мы не преминули воспользоваться этим шансом.

«ПРИВЕТСТВУЮ ТЕБЯ, ПУСТЫННЫЙ УГОЛОК...»
(А.С.Пушкин, «Деревня»)

— А я все лето провожу в деревне в 200 километрах от Москвы в сторону Углича, — **начинает разговор Валентин Владимирович.** — У всех деревушек поблизости названия нормальные, а у нас — Коги (смеется). Находится она в десяти километрах от Калязина, там же, в Калязине, и ближайшая «цивилизация». До Демино, кстати — в районе девяноста километров...

Место там, конечно, очень красивое, просто удивительное! Глушь невероятная, а сейчас, ког-

да поля запустили, лес вообще прямо к дому подступил (улыбается). Единственное, что плохо — от Москвы долго ехать, да и к тому же на обычной машине туда не доберешься. Я специально для этого купил себе УАЗ — теперь только на нем в деревню езжу. Когда приезжаю временами в деревню зимой, то вообще там нет ни единой души. Обычно беру с собой большие охотничьи лыжи и прямо по целине три километра до дома иду.

Магазинов поблизости нет, поэтому обычно привозим с собой мешок сахара, мешок муки, несколько килограммов мака-

рон, чтобы надолго хватило. Телевизор тоже до некоторых пор не работал, потому что в Калязине находится крупный космический центр с огромным телескопом, перебивающим все сигналы. Пришлось купить более мощную антенну — теперь удается поймать некоторые телеканалы.

— **А вам этот дом в деревне по наследству достался или сами купили?**

— Там жила родная сестра дедушки, и нас на лето, начиная с первого класса, все время туда отправляли. Мама, когда закончила работать и ушла на пенсию, тоже переехала туда жить. Теперь вот нам участок перешел... За это время подправили дом, сделали террасу, второй этаж благоустроили, баню построили, обиходили землю — ее там сколько хочешь обрабатывай! Двадцать соток!

— **Да уж, наверняка без дел сидеть не приходится...**

— Еще бы. Так ведь я же еще пчел развожу (улыбается). Правда, пока я начинающий пчеловод — всего лет десять ими занимаюсь. Год на год не приходится,

но в принципе, без меда никогда не остаемся.

— **Как вы вообще пришли к тому, что начали разводить пчел?**

— Мне просто пчелы очень нравятся, это удивительные создания! Трудолюбивые, умные, как у них все обязанности четко распределены, как у них жизненный цикл построен, это же просто умиление!

НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

— **Расскажите, пожалуйста, подробнее о своей семье: о жене, детях, внуках...**

— Внуки растут... Старшая, Валерия, учится в Московской академии туристского и гостинично-ресторанного бизнеса при Правительстве Москвы, солирует в Большом детском хоре им. Виктора Попова. Младшая, Мария, учится в школе, в основном увлекается компьютерными играми, хочет стать юристом.

У меня одна дочь, Ольга, в кругу семьи мы называем ее Ляля. Она работает на одном из телеканалов редактором, имеет два высших образования, ее

Самохин — фамилия абсолютно загадочная для советских (российских) лыжных гонок. С этой фамилией я сталкивался на протяжении почти полутора десятков лет, что делается наш журнал, но живём пересечись с Валентином Владимировичем нам так и не доводилось. А загадочность этой фамилии заключалась в том, что все эти годы вроде бы существовала сборная команда России, вроде бы в ней работали тренеры и шёл тренировочный процесс, но при этом едва ли не все ведущие российские гонщики последнего десятилетия XX века в том или ином контексте неизменно говорили о том, что их тренирует или консультирует некий Валентин Самохин. Говорили об этом Владимир Смирнов и Михаил Ботвинов, Алексей Прокуроров и Сергей Крянин, Владимир Леготин и Герман Карачевский, Валерий Родохлебов и Геннадий Лазутин...

Поэтому когда нам позвонил Александр Вертышев и предложил для журнала «очень интересный материал по методике от Самохина», мы сразу же согласились на эту публикацию, попросив лишь усилить чисто методическую составляющую матери-

ала рассказом о том, чем сегодня живёт Валентин Владимирович, что у него за семья, что ему сегодня в жизни интересно... За «усилением» в гости к Самохину отправился Андрей Арих и... через несколько дней принёс очень интересное, абсолютно самостоятельное и, что самое ужасное — ОГРОМНОЕ интервью с Валентином Владимировичем. И что было делать?

Решили так: Самохин — фигура в советских (российских) лыжных гонках слишком неоднозначная, чтобы вот так взять, и пообрубить все тексты для того, чтобы «утоптать» их до размеров одной публикации. Поэтому в этом номере мы публикуем «жизнеописательное» интервью Андрея, а в следующем — «методический» материал, подготовленный Александром. Так что продолжение следует...

Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»

муж — три высших (улыбается). У зятя свой бизнес, он занимается ледовыми технологиями. Его фирма восстанавливала тренировочную базу сборной России в Новогорске, делала лед для съемок танцев на льду, они работают по всей стране, даже на Чукотке чего-то строили! Я рад за зятя. Главное, что ему самому нравится, чем он занимается! А живут дети в соседнем доме, так что мы часто навещаем друг друга. Живем практически одной семьей.

— А супруга? Кто она, ваш спутник жизни?

— Вы с ней и так скоро познакомитесь (улыбается). С минуты на минуту она должна прийти. Супругу мою зовут Лидия Александровна. Она много лет работала директором библиотеки, в 1995 году ушла на пенсию. Дело в том, что родители наши были в тяжелом состоянии, да и тетушки все по девяносто с лишним лет жили, надо было быть рядом. Случилось так, что практически со всеми шестью близкими людьми пришлось одновременно расстаться, все были долгожители. После двух лет, проведенных в Чехии на посту старшего тренера мужской сборной, меня звали остаться еще на четыре-пять лет, но... я не согласился. Семье надо было помогать!

— И в 1997 году вы ушли из спорта...

— Да, вернулся домой и начал заниматься семьей.

— А с кем из чехов вы работали?

— Со всеми, кто тогда был в мужской сборной — Любош Бухта, Вацлав Корунка, Петр Михал, Павел Бенц, Йозеф Кучера, Вит Фоусек.

— Честно говоря, мне не понятно, как так получилось, что вы начали работать с чехами. Расскажите, пожалуйста, подробнее...

— В этом нет ничего удивительного — тренеры же все между собой общаются. Я хотел уже закончить тренерскую карьеру, но меня долго уговаривали, заказали билет, пригласили приехать и посмотреть все своими глазами. Я подумал и дал положительный ответ.

— Как же вы с чехами работали? У вас был собственный переводчик?

— Нет, переводчика не было. Чехи ведь немного русский язык



понимают, и я по-чешски чуть-чуть могу говорить. Проблема больше была не в общении, а в том, что у них другой менталитет, более европейский... Тем не менее, удавалось найти общий язык. В принципе, тренировочная схема у меня была уже разработана годами, по ней и работали.

ВЗГЛЯД СУПРУГИ

(Пришла Лидия Александровна, жена Валентина Владимировича).

— Лидия Александровна, а мы тут вашего мужа вопроса-

ми мучаем... Вот вы ответьте, пожалуйста, как же вы так супруга-то своего в Чехию отпустили?

— Конечно, тяжело было. Я практически на два дома жила — по два месяца то там, то здесь. Иногда Валентин в Москву приезжал домой, а иногда мы приезжали к нему в Чехию. Леру, старшую внучку, брали с собой к папе на лето.

— Расскажите, какой он у вас?

— Валя — очень порядочный, внимательный человек. Причем не

Валентин Владимирович и Лидия Александровна по дороге в деревню на лыжах... Зимой дорогу до деревенского дома Самохиных так заметает снегом, что никак иначе добраться до него нельзя.

▲ фото: из семейного архива

только по отношению к близким, но и к друзьям, знакомым. Вот живем мы в деревне летом, и не было еще ни одного случая, чтобы он кому-то отказал в помощи. Как что, так сразу все к Валентину бегут, потому что он никогда не откажет, все сделает с открытой душой! Он совершенно не меркантильный человек, его никогда не

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

1	43	ЗАВЬЯЛОВА	29:37.5
2	31	ВАСИЛЬЕВА	38:23.3
3	21	НАГЕЖКИ	
4	39	ЕГОРОВА	
5	35	МЕДВЕДЕВ	

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-e@mail.ur.ru

WWW.MARATHON-E.RU



Супруга Валентина Самохина, Лидия Александровна, демонстрирует коллекцию «грачилов», которую Валентин Владимирович собрал, будучи старшим тренером сборной Чехии по лыжным гонкам. Лидия Александровна также внесла свою лепту в данную коллекцию, разбавив ее гжелью (сверху в кадре).

Фото: Александр Вертышев

интересовали денежные вопросы, и он всегда поступает только в соответствии со своими принципами и убеждениями. Очень хозяйственный, все умеет делать, руки у него просто золотые! Валентин мне и белье стирать, и готовить помогает всегда. Я порой могу «собаку спустить» на него, будучи человеком вспыльчивым, а он молчит, никогда не ругается, он вообще человек совершенно не конфликтный. Он и с ребятами так: когда работал тренером, всегда старался, чтобы ребята сами все поняли и осмыслили, и никого не заставлял слепо выполнять свои указания.

Когда Валентин еще работал в ДЮСШ в Рублево, он ребят воспринимал не как учеников, а как-то по-другому. У него душа болела за каждого из них. Сколько «трудных» ребят он спас, найдя правильный подход и приобщив к спорту! Он же педагог «от Бога»! Одного мальчишку чуть не отдали в спецшколу, директор отправлял туда, но Валентин не поз-

волил, и прав ведь был! Сейчас такой хороший парень... Да куда уж там парень? Мужчина уже под «полтинник», у него у самого уже внуки (улыбается)! Вон, недавно жена ещё одного воспитанника звонила и говорила: «Если бы не Валентин Владимирович, то не знаю, что было бы». А сейчас муж — на высокой должности... Полковник!

Ребята Валентина очень любят, до сих пор звонят, интересуются, помогают, всегда поздравляют с праздниками. Сколько лет уже прошло, но все равно звонят. Это очень приятно!

— Валентин Владимирович был все время в разъездах, вдалеке от семьи... Как вы на это реагировали? Не каждая супруга выдержит такое!

— Любовь... (смеется). Мы легко находили взаимопонимание, тем более он ведь не с первого дня после свадьбы начал уезжать. Дочь, Оленька, уже в 4-5 классе училась, и он только тогда начал ездить по командировкам.

Талантливый Валя человек — чего с него взять?! Не заставлял же его си-

деть дома? Он всегда ребятам хотел дать больше, чем возможно, а сам всегда отличался природной скромностью. Вот был у него день рождения, а он на вопросы, что ему подарить, мне, как всегда, отвечает: «Ничего не надо, все у меня есть». А вот такие побрякушки (Лидия Александровна показывает на фигурку Лафа и сервант с полками-ступеньками в виде горки, на котором располагаются миниатюрные игрушки. — Прим. ред.) собирает всегда с удовольствием. Смотрите, какие смешные (улыбается)!

— Ну, Валентин Владимирович, вы избавили своих близких от раздумий, что вам дарить на праздники!..

— Нет, почему же? Мне, например, на днях на юбилей дети автомобиль подарили.

(тишина)

— Subaru Forester. Отличная машина! — продолжает Валентин Владимирович. — Я такое удовольствие получаю за рулем!

«ДОМАШНИЕ» УВЛЕЧЕНИЯ

— А что это у вас за симпатичные тарелки по всей квартире висят?

— Эта коллекция сувенирных тарелок началась с «легкой руки» Сережки Крянина. Он первую тарелку мне однажды подарил, так и пошло-поехало... Какие-то я сам привозил из-за границы, где бывал, какие-то — ребята дарили. Зять

был в Америке и тоже привез оттуда пару тарелочек. А теперь из каждой командировки дети и внуки привозят сувениры (улыбается).

— Выходит, коллекционирование тарелок — это ваше хобби?

— Нет, с тарелками скорее случайно получилось, а вот грачики — «игрушки» по-чешски — это уже хобби. У меня их очень много, весь сервант ими заставлен. Я их привозил из всех стран, где бывал, а теперь и внучка тоже привозит, когда на гастроли ездит.

— Почему вам нравится собирать эти игрушки?

— Мне очень нравится мастерство их выполнения. Вообще у меня предрасположенность к ювелирным всяким делам, профессия ювелира нравилась мне с детства. Конечно, есть обычные поделки «ширпотребные», но есть и просто потрясающие произведения искусства.

— Какие еще увлечения у вас есть, помимо коллекционирования грачилов?

Л.А.: Мы любим ходить за грибами и за ягодами, ходим часто за клюквой на соседние с деревней болота. Как соберемся с деревенской компанией, возьмем с собой бутылочку, закуску (сметается). На болото придем, поработаем немного, а потом и отдохнуть можно: выпьем, закусим, сровняем корзиночки и идем домой (улыбается). Благодарные у нас в деревне места... И черника, и брусника, и клюква... Когда Валя туда приезжает, он душой отдыхает, как ни в одном другом месте.



СЕМЕЙНЫЕ КОРНИ

— Вообще мои корни — с Волги, — продолжает Валентин Владимирович. — Семейное гнездо находилось в деревне Басово, которую затопили в советские времена. Она находилась в 7 км от нашего нынешнего деревенского дома. Оттуда родом дед, он работал всю жизнь порт-

ным, но рано нас покинул. У отца детство тяжелое было, в 12 лет начал работать, потому что остался единственным кормильцем в семье. Деваться было некуда, прошел всю Великую Отечественную войну, пришел с фронта сержантом.

И по отцовской, и по маминной линии семья большая. По маминной линии я дедушку очень хорошо помню. Отличный был дед — настоящий русский мужик! Мамина работа со спортом была связана: она закончила техникум физкультуры, работала в отраслевых советах «Спартака». Дед — так в семье моего отца звали — в хоккей хорошо играл, а работал инструктором в этой же системе. После войны папа ушел в торговлю, а мама работала тренером по лыжам, стала директором спортшколы «Спартак» — той, которая находится на Планерной. Затем еще много лет судила соревнования, да и к тому же была ярым коммунистом — работа для нее всегда стояла на первом месте!

— **Выходит, вы пошли по стопам своих родственников?**

— Не сказал бы, что на мое решение заняться спортом повлияли близкие. Это произошло само по себе. В 7 классе у меня стало получаться, я начал тренироваться более интенсивно, достиг уровня КМС, поступил в областной педагогический институт имени Крупской, он на ул. Радио в районе метро Курская до сих пор находится. Не знаю, то ли пошел туда за своим товарищем, то ли сам захотел — не помню. Мы сдавали документы в МОПИ и в институт физкультуры, но почему-то



пошли именно в МОПИ. Там, безусловно, был сильный преподавательский состав — я очень доволен уровнем образования!

Со второго курса я начал тренироваться с Андреем Алексеевичем Карповым. Перешел к нему сразу же, как только мы начали топтаться в «Спартаке» на одном месте. Тогда я, не долго думая, попросил отпустить меня к другому тренеру. Андрей Алексеевич в то время со сборной СССР работал — с Терентьевым, Кондаковым, Вагановым, Мариничевым — а мне помогал в планировании, учил уму-разуму. Потом он тренировал сборную команду МГУ, а жил в Бабушкино. Я ездил к нему на велосипеде от

Ботанического сада — тут недалеко... Были с ним и практические занятия: приезжали в овраг, он задание даст, посмотрит, как я имитацию прыгаю, и подскажет, как лучше делать. Хороший он был специалист, да и мужик — хоть куда!

— **Я слышал, что у вас два высших образования...**

— Не совсем... После окончания МОПИ я немного поработал в ДЮСШ в Рублево, и меня забрали на два года в армию. Служил я здесь, в московской дивизии в Алабино. Сначала — танковая «учебка», потом — 73-й полк в Лефортово, потом оказался в спортивной роте... При каждом полку были ребята, отвечающие

Скучать в деревне никогда не приходится. Работы — хоть отбавляй. Последнее время Валентин Владимирович занимается благоустройством дома. На фото Валентин Самохин кроет крышу.

▲ фото: из семейного архива

за обеспечение, они помогали начальнику физической подготовки: проводили соревнования, обеспечивали хозяйственную часть, но и сами участвовали в различных стартах. Вот и я пополнил их ряды...

Когда я пришел из армии, поступил во второй медицинский институт, отучился там два года и ушел. Мне просто хотелось «подтянуть» физиологию, биохимию и другие практические

САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ



Все для лыжного спорта от любителя до профессионала

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



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

141400 г. Химки, ул. Нахимова, д. 4а, тел./факс: (495) 570-36-87, e-mail: 5703687@rbs-club.ru



Чехия, 1996 год. Тур «Богемия». Валентин Самохин с одним из самых именитых своих воспитанников — легендой лыжных гонок конца XX века, Владимиром Смирновым. Фото: из семейного архива

ТРЕНЕРСКИЕ БУДНИ

— Где вы работали после Рублево?

— После ДЮСШ Рублево, где я работал на протяжении 16 лет (!), я перешел в ЦСК ДСО Профсоюзов. Игорю Ворончихину нужен был помощник для работы с мужской группой. В «Профсоюзах» я начал работать с 1977 года, а в 1978 году на их базе образовалась команда для подготовки юниоров к соревнованиям соцстран «Дружба», где я работал тренером на протяжении восьми лет. К соревнованиям «Дружба» допускались юноши и девушки на год младше, чем к чемпионату мира среди юниоров, то есть 19-летние. За счет этого была создана преемственность подготовки спортсменов. Через эту команду прошли практически все сильнейшие юниоры, с 1959 по 1969 гг. рождения. Большинство из них затем успешно выступало на чемпионатах мира среди юниоров и взрослых.

С 1987 года я начал тренировать сборную СССР по юниорам и возглавлял ее до 1992 года. Работа была новая, очень необычная. Приходили все к нам с «домашней» подготовки, всех надо ставить на централизованную подготовку, приучать к дисциплине. Спортсмены, попадавшие в молодежную сборную, уже были хорошо подготовлены, талантливы, их отобрали по всему СССР. Финансирование ко-

манды велось за счет Профсоюзов, а отчитывались мы перед спорткомитетом. Виктор Федорович Маматов с Борисом Михайловичем Быстрым утверждали персонально по каждому спортсмену. В той команде я работал с Батюком, Ломакиным из Эстонии, Бурлаковым, потом были Сахнов, Смирнов, Кузнецов, Непеин, Асташкин. Последние двое ушли в биатлон. Были и диномовские ребята, и армейские. Был Прокуроров, но его, как и Лазутина, сразу в сборную забрали. А Володя Смирнов два года со мной все-таки отработал еще после юниорского возраста.

Тогда мужскую сборную возглавлял Юрий Чарковский. Наша задача заключалась в том, чтобы подготовиться к чемпионату мира среди юниоров, а также подготовить резерв для основной национальной сборной. Необходимо было так подгадать с построением тренировочного плана, чтобы и на чемпионате мира не провалились, и в течение сезона хорошо выступали, и отбирались во взрослую команду. Руководство требовало ежегодного пополнения основного состава сборной в количестве одного-двух человек. Кто-то попадал в основную команду, а кто-то оставался «за бортом».

Сергей Крянин и Владимир Леготин тоже провели со мной больше положенного срока... Вообще это, конечно, слабое место — держать ребят в молодежной команде всего два года. Только ты найдешь с ними общий язык, наработаешь методику, а им уже надо уходить к другому тренеру. Помню, я пришел од-

кие науки, которые могли бы помочь мне в спорте. Поначалу было интересно, а потом слишком много общей информации на меня навалилось, которая мне была не нужна на том этапе. Пошла сплошная рутина, мне это не понравилось... Я, может быть, и перетерпел бы, но надо было разрываться — и деньги уже нужно было зарабатывать, и учиться тоже приходилось. Утром я ходил на лекции, а потом после учебы ехал на работу тренировать детей. У меня была группа в ДЮСШ — дети школьного возраста.

— В Рублево?

— Да, в Рублево. Это мое

первое место работы в качестве тренера... ДЮСШ была в ведении «Спартака», который, в свою очередь, входил в состав ДСО Профсоюзов. В то время у «Спартака» было несколько отделений — так называемые «кусты». Один из таких «кустов» — как раз в Рублево. Главный же «куст» находился на Планерной, где и сейчас проходит много соревнований.

Ко мне в Рублево вся детвора на тренировки сбегалась. Из той ДЮСШ вышло много хороших спортсменов, которые показывали довольно приличные результаты, были призёры Первенств СССР и ЦС. Много было хороших ребят. Проблема заключалась в том, что я не мог их вести после юниорского возраста. Приходилось «пристраивать» в отделения ГАИ, в Мосгаз и в другие государственные учреждения, чтобы их могли освобождать и отпускать на тренировки. Но не всегда это удавалось сделать.



Владимир СМОРНОВ:

— С Валентином Владимировичем Самохиным мы работали довольно долго. Первый раз мы встретились, когда мне было 16 лет. Он тогда тренировал юношескую национальную команду Советского Союза, которая называлась «Дружба». Еще год я тренировался у Самохина, будучи юниором, а потом перешел в юниорскую команду, а он остался в «Дружбе». В 1991 году увидел проблемы в

своем росте, точнее в том, что рост прекратился, и я стал топтаться на месте. Тогда я решил целиком поменять всю систему своей подготовки, и возможность это сделать я увидел под руководством одного-единственного человека — Валентина Владимировича Самохина. В то время мы очень много общались, и я видел, что у него очень много свежих идей, у меня у самого также было много идей, и тогда мы решили попробовать работать вместе. После чемпионата мира в Валь ди Фиемме я попросил тогдашнего главного тренера Виктора Александровича Иванова позволить мне проводить отдельные сборы с Самохиным.

И несмотря на то, что идея эта была воспринята не очень хорошо, такую возможность мне предоставили.

Мы с Валентином Владимировичем перестроили весь тренировочный процесс, ушли от той стандартизации, от того традиционного подхода к тренировочному процессу, который я применял в течение 12 лет. Мы начали развивать свой подход, и он был, не побоюсь этого слова, гениален. Мы совершенно по-другому взглянули на тренировочный микроцикл. Если раньше стандартный тренировочный цикл насчитывал шесть дней, то теперь мы стали его разбивать: делали то четыре дня, то шесть, то во-

второе новшество заключалось в том, что мы стали разбивать тренировочную нагрузку, уйдя от стандартной схемы, предусматривавшей в понедельник — кросс, во вторник — имитацию, в среду — лыжероллеры, в четверг — разгрузку, в пятницу — имитационную работу, в субботу — длительную работу. Эту работу мы стали распределять, исходя из длины цикла и его задач. То есть, повторюсь, мы ушли от той стандартизации, которая характеризовала весь советский тренировочный процесс.

(из прямой линии с Владимиром Смирновым на www.skisport.ru, июль 2009 г.)

нажды к Маматову Виктору Федоровичу и говорю: «У хоккеистов есть методика, когда набирается юношеская команда и ведет их один тренер вплоть до взрослого возраста — почему бы нам не попробовать?». Ведь в каждом возрасте есть по два-три одаренных спортсмена. С этими ребятами надо идти дальше, как делается за рубежом, а не отдавать другому специалисту, чтобы фактически перечеркнуть все то, что было сделано до этого. Там не отбирают в команды — там работают личные тренеры. Спортсмен ведь, безусловно, больше получит от своего тренера, с которым тренировался на протяжении многих лет, чем от перемены тренеров.

Такая система должна сработать, потому что ребята находятся в одних руках, тренер знает все их слабые и сильные стороны, в психологическом и в воспитательном плане — намного надежнее. Любой переход к другому тренеру переносится болезненно. Когда тренер и воспитанники работают вместе несколько лет, они уже начинают чувствовать друг друга, появляются какие-то наработки, механизмы притираются, и это дает только положительный эффект! А то ведь передал туда, передал сюда...

Особенно это относится к переходу из молодежной команды в основную. В основной сборной сначала молодые никому не нужны. В команде есть лидеры, с которыми работают на результат — кому есть дело до пополнения? «Догонят! Подтянутся!». А ведь это очень тонкая материя... Чуть перегорел, чуть переработал — и все, нет результата!

— И как, удалось вам убедить Виктора Федоровича?

— Нет, не удалось. Мне сказали, что каждый должен заниматься своим возрастом. Так я расспрошлся с одной, второй, третьей плеядой лыжников... Я считаю, что именно данная система, которая практикуется у нас в стране уже много лет, не позволила мне больше работать с командой. Сейчас, по прошествии лет, я считаю, что до 25 лет, как минимум, спортсменов необходимо держать в одних руках! В общем, когда очередную группу ребят у меня «отобрали», я решил уйти...



Это было в 1992 году. Я уже утвердился в качестве тренера, проработал год со Смирновым, добился успеха на международном уровне, знал, что я на правильном пути и могу дать что-то большее. Мне было очень обидно осознавать, что ребята «на ходу», перед ними открываются серьезные перспективы и, возможно, через два-три года они могут быть в числе лидеров сборной страны. От понимания, какое отношение будет к ним во «взрослой» сборной, в каком они будут ущербном состоянии, мне становилось не по себе.

Потери были очень большие! Многие не выдерживали, «сэкономились» и уходили из спорта, не смотря на свой талант. Так, мы потеряли очень хороший 1966 год, 1968 год... Великолепные были парни — Карчевский, Карчевский, Варварин, Козлов!.. С ними в сборной очень жестко работали, никто их не жалел.

Ведь как любой тренер работает со сборной? Есть лидеры, им дают поблажки, а если ты не лидер, ты должен на всех соревнованиях «отмечаться», доказывать,

что можешь стоять с ними в одном ряду. Рано или поздно в таком ритме где-то обязательно исчерпаешь свой потенциал. Надо идти вабанк, иначе тебя просто «заклюют», но не каждый это выдержит.

Жалко, конечно... Могли бежать Лазутин, Бадамшин очень хорошо, Кириллов Андрюшка — тоже очень талантливый парень, таких хороших стартеров в эстафете я больше не знаю! Вот оставить бы их еще на несколько лет, чтобы они окрепли, заматерели...

психологическом плане, потому что нужно время, чтобы утвердиться, привыкнуть к новым тренировкам, к новым нагрузкам, к новым правилам. Кто будет их защищать? Никто их не пожалеет. Правила ведь простые здесь действуют: «Слабый? Значит, в сборной тебе не место!» Вот и получается, что ребята надрываются, пытаются не уступить старшим товарищам и перебирают в объеме или в скорости.

— Исходя из всего этого, что вы думаете о централизованной подготовке?

— Испокон веков у нас в сборных командах была централизованная подготовка. О ее це-

Жалко, конечно... Могли бежать Лазутин, Бадамшин очень хорошо, Кириллов Андрюшка — тоже очень талантливый парень, таких хороших стартеров в эстафете я больше не знаю!

Действительно одаренных ребят ведь не так много, как же так можно разбрасываться талантами?!

Во взрослой сборной все молодые проходят через ломку в

лесообразности тяжело говорить однозначно, ведь это палка о двух концах. Все зависит от тренера. Одна из отрицательных черт централизованной подго-



Красивая коллекция сувенирных тарелок из разных стран мира украшает стены квартиры Валентина Самохина.

← фото: Александр Вертышев

товки заключается в том, что нет индивидуального подхода к спортсменам, к тому же из года в год зачастую применяется одна и та же методика, а время не стоит на месте, поэтому методика со временем перестает работать. Организм привыкает, надо что-то менять, должно быть какое-то

творчество в тренерской работе. Во время централизованной подготовки подход более директивный, жесткий, а я — не сторонник подобных методов.

При планировании нагрузок необходимо иметь в виду, что энергетически каждый человек предрасположен к определенно-

му виду работ. Психические, генетические, физиологические особенности любого организма обуславливают его возможности: один спортсмен может выполнять три часа непрерывной работы, другому достаточно полтора часа, и эффект будет еще больше. Найти этот баланс, определить грань, когда одному достаточно, а другому мало — вот главная задача тренера. А ведь в сборной зачастую дают задание — и поехали. Нельзя всех ровнять под одну гребенку.

Ребята не всегда могут сказать, что им достаточно — обычно они работают, терпят сквозь зубы, ведь никто не хочет показаться слабее. В связи с этим обычный при централизованной подготовке подход — «тренер всегда прав» — не всегда является панацеей. Я считаю, что надо прислушиваться к каждому спортсмену... Кто-то где-то недоспал по разным обстоятельствам, где-то самочувствие не то, где-то психологическая травма... Когда работаешь с ребятами по несколько лет, ты чувствуешь их, ты можешь делать правильные выводы. Совершенно другая ситуа-

ми. Отчеты, как говорится, всегда готовятся в двух экземплярах — на случай хорошего выступления и на случай плохого. Причем и в одном, и в другом одни и те же наработки трактуются как удачные и как неудачные.

В то же время у централизованной подготовки есть и плюсы. Спортсменам полезно находиться рядом, так как они начинают чувствовать друг друга, ощущать общий уровень готовности, нарабатывать совместные тактические приемы, коллектив сплочивается. Должны быть спарринг-партнеры, которые помогали бы держать «руку на пульсе», помогали понимать, на кого ровняться и какие слабые стороны подтягивать. Чехи, например, не могли так работать — уезжать из семьи на сборы и видеться с родными несколько раз в году. Российские ребята, конечно, в этом плане более выносливые, волевые, они могут в отрыве от семьи работать и по несколько месяцев. На мой взгляд, во всем нужна золотая середина: где-то можно подработать, где-то — дать отдохнуть, позволить потренироваться самостоятельно.

— Сейчас кто-то из чехов продолжает ваше дело?

— Вацлав Корунка работает с армией. В Чехии — своеобразный подход к тренировкам. У каждого тренера там есть один-



Во взрослой сборной все молодые проходят через ломку. Кто будет их защищать? Никто их не пожалеет. Правила ведь простые здесь действуют: «Слабый? Значит, в сборной тебе не место!» Вот и получается, что ребята надрываются...

ция, когда к тебе приходит единая команда спортсменов, которые уйдут через два года. В подобных случаях у нас обычно выжимают все соки из них, чтобы получить результат и отпустить, не задумываясь о последствиях, что будет с ними в будущем. Цена медали очень высока, поэтому если где-то кто-то не доделал, то всегда найдется причина взять в команду другого. Наша страна, как известно, полнится таланта-

два ученика, все работают такими маленькими группками. Меня как раз-таки и пригласили в команду, чтобы всех объединить в одну команду, начать централизованную подготовку, о которой мы с вами говорили. До этого все готовились сами по себе и сами за себя отвечали.

— Выходит, что иногда централизованная подготовка идет на пользу?

— Главное — не допускать ошибок, свойственных централизованной подготовке. А так, в целом, в ней много плюсов, мы их уже перечисляли выше. К тому же в тех коллективах, где «хромает»

Валентин Самохин показывает корреспонденту «Л.С.» графический план-дневник, на тему которого он делал доклад на семинаре в Ханты-Мансийске.

← фото: Александр Вертышев

ЛИГА ЛЫЖНЫХ КЛУБОВ
представляет в 2009/10 гг.

2-й турнир **ДУАТЛОН-ТРОФИ**

Снова внушительные призовые

Снова разные (оригинальные
и традиционные) форматы гонок
преследования

Снова на одной лыже «звезды»
вместе с лыжниками-любителями

Впервые победитель турнира получит
настоящий Кубок Чемпионов,
учрежденный компанией «АТИК-СПОРТ».



СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ:

**АТИК-СПОРТ, Росавтобанк,
ЗАО «Раменское СМУ-6»**
(руководитель Сапронов М.И.);

Лыжный центр «Истина», МФТИ,
Красногорский лыжный стадион «Зоркий»,
Центр спорта и отдыха «Демино»;

Craft, One Way, Лыжный Экипировочный Центр

www.duathlon.ru

Первый Кубок Чемпионов, вручаемый мужчинам, является скульптурной копией короля лыж, двукратного чемпиона мира, олимпийского чемпиона по лыжным гонкам Владимира Кузина.

Кубок Чемпионов, вручаемый женщинам, является скульптурной копией олимпийской чемпионки, многократной чемпионки мира Любови Козыревой-Барановой. Женский кубок - в процессе изготовления, его изображение будет представлено позднее.

Кубки изготовлены:

за 1 место — из позолоченного серебра, за 2 место — из серебра, за 3 место — из бронзы.





На семинаре в лыжном центре «Истина» два заслуженных тренера, две «глыбы» тренерского цеха (без преувеличения, количеству медалей, завоеванных их воспитанниками на Олимпийских играх и чемпионатах мира, могут позавидовать многие страны. — Прим. автора фото), да и просто два замечательных человека - А.И.Холостов (слева) и В.В.Самохин.

▲ фото: Александр Родимов

дисциплина и мотивация, централизованная подготовка необходима. Это позволяет «мобилизовать» спортсменов.

— Сейчас чехи показывают очень неплохие результаты... Скажите, застали вы на тренерском посту Бауэра, Магала и Кукала — нынешних лидеров сборной Чехии?

— Нет, эта плеяда спортсменов пришла в сборную Чехии как раз в тот момент, когда я из нее ушел. Я мог остаться работать с ними, но это означало, что мне нужно было остаться еще на четыре-пять лет. Я не мог себе это позволить.

— Поддерживаете ли вы связь со своими чешскими друзьями?

— Мы однажды собирались, а еще один раз ребята прислали мне открытку, на которой каждый подписался. С Кукалом работает его отец, Бауэр тренируется в Карловых Варах, Магал — на границе с Польшей. Это опять же лишний раз демонстрирует, что в Чехии до и после моего ухода у каждого тренера — свой спортсмен, и каждый на свое усмотрение решает, как и где он будет тренироваться. Никакой методической направленности, которую я пытался ввести, не было. Все мои тезисы подготовки после моего возвращения в Москву чехи записали, опубликовали и разослали в спортшколы. Кстати, ближе всего работал по подобной программе тренер Бауэра. Если мои наработки им действительно помогли, то я рад, что смог быть кому-то полезным.

— Сейчас вам из Чехии звонят, консультируются?

— Нет, мы просто поддерживаем дружеские отношения. Иногда, бывает, попросят совет, но это бывает довольно редко. Чаще поздравляют с праздниками и шлют открытки-приветы с соревнований.

— А из россиян коллеги или спортсмены обращаются за консультацией?

— На самом деле, когда я уходил из спорта, то я ух-

дил окончательно: ушел — значит, ушел, отрезал! Тем не менее, в помощи я никогда не откажу... Бывает, что ребята обращаются ко мне. Я бы сказал не за консультацией, а просто за обменом мнениями. С Лешей Прокуроровым мы продолжаем поддерживать хорошие отношения*, мы обговариваем различные нюансы, касающиеся тренировок, довольно подробно. Иногда я ему, бывает, подкину идею, которая придет в голову, а он уже думает, внедрять ее в тренировочный процесс или нет. Иногда ездим с Лешей друг к другу в гости или встречаемся на нейтральной территории, анализируем, думаем, прикидываем...

Надо сказать, что методическая направленность в спорте высших достижений у нас в стране

все. Ну, поделись ты опытом! Столько всего наработано было за это время?! Расскажи, что да как. Ни руководству, ни самому тренеру это никогда не нужно... Логика одна: раз плохие результаты — специалист не нужен. А вот попробовать разобраться, почему результаты плохие, чтобы не наступать на грабли — нет уж, мы этим заниматься не будем. Но ведь каким бы специалист ни был, он ведь тоже что-то наработал! В некоторых странах существуют научные центры, которые аккумулируют в себе всю эту информацию, опыт поколений, а у нас нет такого деятельного отношения к методике тренировок, между собой даже делиться опытом не особо как-то принято...

Я очень благодарен Гроссу Хансу Хансовичу, от которого я

Надо сказать, что методическая направленность в спорте высших достижений у нас в стране сегодня на очень низком уровне! Никакие семинары, круглые столы, конференции не проводятся...

сегодня на очень низком уровне! Никакие семинары, круглые столы, конференции не проводятся. Раньше люди постоянно делились опытом, встречались, обменивались мнениями. Сейчас вообще никакая работа не ведется. Вот и получается, что начинающим специалистам остается только по сусекам, «по знакомству» получать знания, накопленные до этого коллегами.

Большинство тренеров основывается на наработках времен Советского Союза, а то, что сами наработали, держат в секрете, как государственную тайну. Сколько таких примеров было? Тренера — под зад коленом, и

получил много знаний по технике лыжного хода. По методике Гросса мы очень хорошо поработали с Володей Смирновым, который как слоненок сначала катался коньком, а потом почувствовал удовлетворение, что движения стали более эффективными.

— Раз уж вы затронули тему методики, то скажите, пожалуйста, несколько слов, о каком графическом планедневнике вы рассказывали на семинаре, который организовал ваш воспитанник Сергей Крянин в ХМАО?

* «Л.С.»: разговор состоялся до трагической гибели Алексея Прокуророва



Алексей ПРОКУРОРОВ:

— ...Я сделал тот же шаг, что и пару лет до меня Володя Смирнов. Он тоже отошел от командной системы подготовки, тоже стал работать индивидуально с Самохиным. И мой сотрудничество с Валентином Владимировичем дало свои результаты — в последние три года я довольно таки неплохо высту-

паю: победы на отдельных этапах Кубка мира, в прошлом году четвертое место в общем зачете, в этом году — «золото», «серебро» и «бронза» на чемпионате мира в Тронхейме.

— А как к этой «самодеятельности» относится руководство федерации?

— По-моему, с пониманием. Согласились, а быть может, были вынуждены согласиться — те результаты, которые я сейчас показываю, го-

ворят сами за себя. А тренерская чехарда последних лет, мне кажется, их самих уже разуверила в эффективности этой работы, и они отпустили меня: пусть, дескать, делает, что хочет.

— За последние восемь лет в мужской сборной команде сменились шесть старших тренеров. Чуть ли не каждый год ставят нового, а через год он оказывается нехорош...

— Гораздо хуже тренерской чехарды то, что точно

так же каждый год меняют участников! У нас, если ты в течение сезона ничего не показал, тебя сразу вышвыривают из команды. Сколько таких ушло: Андрей Кириллов, Игорь Бадамшин, Александр Воробьев — скажут что-то лишнее, и их тут же выведут из команды...

(журнал «Лыжные гонки», 1997 год)

Надо отметить, что Валентин Владимирович очень не любит фотографироваться и всегда предпочитает оставаться за кадром.

В связи с этим нам пришлось приложить много усилий для того, чтобы найти хоть какие-нибудь снимки с тех времен, когда Валентин Владимирович работал тренером. Перед вами - один из тех редких кадров, которые нам удалось раздобыть для размещения в статье. 1996 год. Валентин Самохин (крайний слева) со сборной командой Чехии.

► фото: из семейного архива

— Идея этого дневника принадлежит Дмитрию Александровичу Аросьеву. Изначально он разработал эту систему для оценки физического состояния гребцов и стрелков. Я просто модернизировал этот дневник применительно к лыжным гонкам.

Именно Аросьев ввел понятие «специальная готовность», «принцип маятника», когда этап накопления чередуется с этапом реализации. Смысл простой: сначала ты должен создать потенциал, а потом реализовать его. Я думаю, что этой же теории следовал в своих тренировках Павел Колчин.

ВОСПИТАННИКИ

— Владимир Смирнов — великий гонщик, легенда конца XX века, кумир молодежи... Интересно было бы услышать о Смирнове из уст его наставника...

— Да, Смирнов, безусловно, гениальный спортсмен. Но вы не думайте, я ведь не один с ним работал: был личный тренер — Унгефук, затем — я в «Дружбе», далее — Чарковский, Филимонов и Быстров... Просто на определенном этапе карьеры ему понадобилась помощь, уже после того, как мы отработали вместе с ним в юниорской команде. Он в один момент пришел к мнению, что та методика, которую ему предла-



гают в основной сборной, ему не подходит.

К тому времени Володя уже выиграл чемпионат мира, был одним из лидеров сборной СССР. Сначала мы с ним просто так созванивались, «по старой дружбе», как говорится. Я ведь тоже всегда интересовался, когда отдавал спортсменов другим тренерам, как у них идет подготовка, как все складывается, какие проблемы, чем могу помочь, что нового могу, наоборот, почерпнуть у него. В итоге это вылилось в то, что мы начали работать вместе, несмотря на то, что по всем сборам Смирнов ездил с командой.

Было дело, Володя даже предлагал Леше Прокуророву и Мише Ботвинову организовать группу под моим руководством, но что-то не получилось...

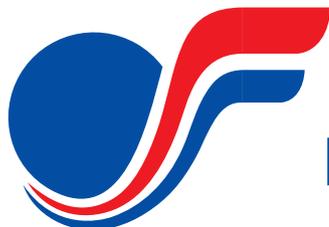
Володе нужен был другой подход. Директивный подход ему не подходил. Я ему рассказал о своей концепции тренировок, каким я вижу общий принцип построения тренировочного процесса в данный момент, после чего он сказал: «Я чувствую, что эта система подготовки может работать».

Таким образом, после того, как Володя согласился попробовать, мы пришли к Виктору Федоровичу Маматову вместе с Быстровым и Ивановым, и я доложил, что есть такая методика, и что мы будем делать. Они сказали: «Пусть готовится по твоей методике, но в составе сборной». В результате юниорский состав сборной прицепили к основному специально для того, чтобы у нас со Смирновым был тесный контакт... Это было в 1989 году...

— Как интересно! А вам почему Смирнова не отдали? Зачем надо было так все усложнять?

— Руководство не хотело афишировать, что Смирнов тренируется отдельно со мной, чтобы целостность команды не нарушалась. Все, правда, знали, что это так, основные тренировки проходили под моим руководством. Дело в том, что если бы мы открыто нарушили принцип централизованной подготовки, то тогда создали бы прецедент — многие бы, возможно, захотели готовиться со своими личными тренерами.

Так мы отработали весь сезон 1990 года. По плану наша совместная подготовка продолжалась и летом, и на первом снеге, до первых стартов. Потом сборная разъехалась по своим стартам, а мы, юниорская коман-



**Поволжье
СПОРТ**



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

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

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



Здесь Валентин Владимирович запечатлён с четырёхкратным чемпионом мира среди юниоров Германом Карачевским спустя более чем двадцать лет после их весьма плодотворной совместной работы. На трибунах лыжного стадиона в Дёмно на этапе Кубка мира по лыжным гонкам.

← фото: Сергей Крянгин

слова «когда мы совместно работали» — Прим. ред.) Работящий он парень, нацеленно тренировался! Это стопроцентный профессионал, мне приятно было с ним работать. У Володи голова всегда была на месте, он всегда был организованным, душа радовалась, когда я наблюдал за ним, особенно когда он почувствовал уверенность в своих силах, в том, что он может все. До этого он не верил в себя, ему нужен был помощник...

команду в ежовых рукавицах, надо ведь ею управлять, не допускать нарушения дисциплины, но в то же время нельзя воспринимать спортсменов как машины, которые могут только пахать! Они ведь те же самые люди, у них тоже есть чувства, души, семьи, их возможности организма также ограничены и требуют внимательного отношения, иначе талант можно загубить на корню. К тому же никто, кроме них самих, не чувствует лучше, какую работу следует выполнять.

— **Расскажите, пожалуйста, подробнее об Алексее Прокуророве... Как вы начали с ним работать?**

— С Лешей мы не работали в юниорской команде — он призвался рано в армию. Потом тоже подошел ко мне и говорит: «По-

ди было секунд 15 «в запасе», но Володя проиграл в итоге 1 секунду после спусковой части и равнины.

На коньке не все получилось, потому что после первой гонки он промерз на пресс-конференции, а после «пятнашки» и вовсе свалился, заболел, еле выдержал эстафету «на зубах»... Марафон уже пробежать не смог. Это был 1991 год. В следующем сезоне мы провели совместно всю летнюю подготовку, а осенью Володя переехал в Швецию.

Ему разрешили выехать за границу и подписать контракт со шведским клубом. Анатолий Актентьев тогда нам очень помог — дал ему «добро» от своей организации, которая в то время оформляла заграничные выезды хоккеистам. В Швеции он уже тренировался самостоятельно, но мы постоянно поддерживали с ним связь, созванивались, пересекались, встречались, обменивались мнениями. Помимо аудиозаписей, с тех пор у меня сохранились конспекты наших бесед — я часто переносу все на бумагу, потому что проходит время, и ты постепенно упускаешь из вида важные вещи, а так все под глазами, ничего не забывается. Мне главное было понять, что он чувствует, его ощущения, как он оценивает эту нагрузку. Надо сказать, что Володя всегда очень тонко чувствовал свое состояние.

Какие воспоминания у меня сохранились с тех пор, когда мы совместно работали?.. (В процессе вычитки материала Валентин Владимирович попросил исправить слова «когда он тренировался под моим руководством» на

Руководство не хотело афишировать, что Смирнов тренируется отдельно со мной, чтобы целостность команды не нарушалась. Если бы мы открыто нарушили принцип централизованной подготовки, то тогда создали бы прецедент — многие бы, возможно, захотели готовиться со своими личными тренерами...

Володя всегда знал, что ему нужно, он невероятно четко чувствовал свой организм, безошибочно попадал в цель с распределением нагрузки. Я рад, что у меня получилось дать ему возможность самостоятельно устояться, утвердиться в своих ощущениях. Я ему лишь только помогал, подсказывал в нужный момент... В этом и заключается отличие гениального спортсмена от обычного — первый должен сам найти дорогу к себе, сам должен найти ключ к разгадке, как можно превзойти всех на лыжне или в любом другом виде спорта. То же самое я могу сказать и про Лешу Прокуророва.

— **Важно было не навредить?**

— Наверное, когда ты имеешь дело с такими гениальными спортсменами, как Смирнов и Прокуроров, действительно важно не навредить. Необходимо всячески содействовать, помогать, наблюдать, контролировать, но не диктовать свои правила игры. Я не являюсь сторонником жестких методов. Возможно, отчасти правильно, когда держишь

могите, Валентин Владимирович, я в тупике». В 1994 году мы начали с ним сотрудничать. Он приехал ко мне, мы обсудили, в каком направлении будем дальше двигаться, проделали максимально подробный анализ проделанной работы, составили план на следующий цикл. Тогда Леша был в сборной, но работал по нашим планам (и вновь Валентин Владимирович исправляет «работал под моим руководством» на «работал по нашим планам». — Прим. ред.). Я к тому времени уже перешел в двоеборье.

Леше не надо было ставить технику, исправлять ошибки, это уже был спортсмен с именем, олимпийский чемпион! Ему требовалась только помощь в анализе, как проделанная работа сказалась на результате, куда все пошло.

— **Какое у вас мнение об Алексее Прокуророве как о тренере? Не опрочметчиво ли, на ваш взгляд, он согласился на столь ответственный пост практически сразу после завершения спортивной карьеры?**

MADSHUS

КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор
Madshus в России



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

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д., д. 7, корп. 2,

тел.: 8 (499) 317-61-01

м. "Полежаевская", ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

Санкт-Петербург: м. "Академическая", Гражданский пр-т, д. 23,

тел.: 8 (812) 535-33-91

м. "Ломоносовская", ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00

Самара: проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



www.kant.ru



Весна. Виноград только-только набирает силу, крепнет листвою. Хорошо в первые по-настоящему теплые деньки попить чаю на открытом воздухе.

← фото: из семейного архива



С женой и верною подругой — Лидией Александровной.

▲ фото: Александр Вертышев

— Леша не стужевался при назначении его на должность старшего тренера. Он знает дело, знает психику, знает всю внутреннюю кухню спортсменов. Важно еще понимать, что самое сложное — женская психика, но Леша — парень неконфликтный. Сейчас в сборной нет тех, кто может дать хороший результат. Нет такого «костяка», который может всегда бороться за медали. Сейчас все девчонки — «среднячки». Завьялова недавно родила, Чепалова тоже семьей занимается...

С девушками очень сложно работать, особенно когда кто-то что-то уже поймел в плане результата. Надо чтобы все в унисон работали, плечо к плечу. Прокуроров очень хорошо чувствует тренировочный процесс, мы часто с ним созваниваемся, консультируемся по тренировочному процессу. Камень преткновения заключается именно в психологии. Но мой дед говорил: «Будет, как

будет, ведь как-нибудь, да будет, ведь никогда так не было, чтоб никак не было, ведь как-то было» (улыбается)! Так что я не сомневаюсь, что у Леша все получится!

— Сергей Крянин, Андрей Кукрус и Владимир Леготин также работали со мной, — продолжает Валентин Владимирович. — До 1992 года они тренировались под моим руководством, несмотря на то, что, как я уже говорил, вышли из юниорского возраста. Мне их оставили, хотя «оставили» — это громко сказано. Они просто не нужны были руководству, так как тех, кто был нужен, оставлять и не собирались. Это были 1990, 1991, 1992 гг., когда я как раз тренировал Владимира Смирнова. Валера Родохлебов 1973 года рождения был из последней плеяды лыжников, после которых я ушел из лыжного спорта.

— В двоеборье?

— Сначала в деревню, а потом в двоеборье (улыбается). Я не сразу пришел в двоеборье, сначала я хотел заканчивать тренерскую карьеру. Но вдруг

меня попросили помочь, так как у двоеборцев были большие провалы в гоночной подготовке, предложили нормальные условия работы.

Тогда Владимир Славский только пришел. По прыжкам тренерами были Носов и Дубровский, а я — по беговой части. С двоеборцами я отработал два года перед Олимпийскими играми в Лиллехаммере-1994.

Так получилось, что я застал как раз тот момент, когда осуществлялся переход на прыжки с разведением лыж. Ребята столько проигрывали на трамплине, что никакие гонки помочь им не могли! Тем не менее, все ребята благодарили и говорили, что, несмотря на плохие результаты, они наконец-то были спокойны за свою беговую подготовку.

ТРЕНЕРСКОЕ КРЕДО

— Валентин Владимирович, у вас такой огромный опыт работы тренером... Неужели сейчас нет желания возобновить подготовку спортсменов, передать им те знания, которые еще не успели передать, вернуть все на круги своя?

— Я считаю, что отдал спорту все, что мог. Все наработки, все методики, все задумки... Я реализовал себя полностью, поэтому не имеет смысла ворошить прошлое. Я счастлив, что судьба связала меня со спортом, но этого

ни в коем случае не так! К своей тренерской работе я всегда относился с интересом, мне нравилось творчество, нравилось, что я могу принести пользу, что мои усилия идут в результат, и он постоянно улучшается. И ребята были довольны, у них глаза горели — это самое главное! Видя их настрой, я сам наполнялся энтузиазмом.

— Неужели вы не чувствуете, что можете еще горы свернуть?

— Нет, я решил, что должен помочь семье. Они помогли мне в свое время, а теперь я должен отдать то, что брал когда-то «взаимы». Я считаю, что уже нет необходимости топтаться на одном месте, я получил удовлетворение, утвердился в качестве тренера, поэтому надо реализовывать себя в других отношениях — в первую очередь в качестве любящего деда. Теперь я возвращаю свой «должок» родным и близким, которые меня не видели месяцами — сейчас я примерный семьянин и делаю все для благополучия своей семьи.

Кстати, во время семинара в «Истине» меня приглашали на работу, но я сразу сказал: «Нет, ребята, я — пас». Если нужны консультации — пожалуйста, обращайтесь, всегда рад помочь! А работать постоянно не хочу — у меня «дачный сезон» полгода занимает! Это уже не работа будет... Как говорится, хозяйство вести — не штанами трясти! (улыбается).

— Бегаете сейчас? Стараетесь следить за спортивной формой?

— Сначала я взял на вооружение гимнастику «Пять тибет-

Потери были очень большие! Многие не выдерживали, «спекались» и уходили из спорта, несмотря на свой талант. Так, мы потеряли очень хороший 1966 год, 1968 год... Великолепные были парни — Карчевский, Карачевский, Варварин, Козлов!.. С ними в сборной очень жестко работали, никто их не жалел.

уже не вернуть, это пройденный этап. Мое решение окончательно закончить тренерскую карьеру никак не связано с тем, что я на кого-то в обиде или я разочаровался в своей профессии, как некоторые могут подумать. Нет, это

цев» — хорошая вещь! Да и к тому же в деревне ведь всегда физическая нагрузка — работы хватает... Сейчас я почувствовал, что по функции немного потерял, поэтому, наверное, буду теперь немного «подбегивать»

по мере возможности — дело полезное. Зимой также постараюсь «шевелить клешнями» (смеется). С возрастом, конечно, чувствуется, что организм уже не тот. Но главное для меня то, что я в семье, что я провожу время с родными. Внучки у меня растут хорошие, одно загляденье! Вот теперь с женой ходим постоянно на концерты старшей внучки, которая солирует в хоре.

— Могли бы сейчас, по прошествии лет, сказать, за что вы в свое время полюбили лыжные гонки?

— Я был одним из обычных московских пацанов, как и все — детвора, после войны-то... Портфель забросишь под диван, а сам пойдешь по крышам в казаки-разбойники играть, в хоккей, в балду или консервные банки гонять во дворе! Воспитывала нас всех улица. Я изначально, как только пришел в секцию по лыжным гонкам, получил удовольствие от этого вида спорта. А ведь пацан, где у него получается, там и останется заниматься. Мы регулярно тренировались, ездили на «Планерную» в выходные, а в Сокольниках два-три раза в будни выходили на лыжню. Уже потом, когда стал посерьезнее, начал получать удовольствие еще и от того, что могу управлять собой, разносторонне развиваться, и играть мог, и плавать мог, и прыгать, и бегать.

Изначально идти по пути тренера я, конечно, не планировал. Думал, что в институте погоняюсь еще, а там учеба... Но затянула тренерская работа. Мне нравилось получать отдачу от затраченных усилий, видеть, как твой труд превращается в результат. Впервые я пристрастился к тренерской работе на практике в институте. Лыжи — это ведь очень разносторонний вид спорта, поэтому на первых порах с ребятами можно все, что угодно, делать: и гимнастикой заниматься, и в футбол играть, и в регби, и в ручной мяч, и в хоккей, и в волейбол, и плавать, и бегать, и на велосипеде кататься. Особенно приятно осознавать, что у тебя получается, что те тренировки, которые ты выполняешь с детворой, выливаются впоследствии в результат. Ребята смотрят на тебя с открытым ртом, слушают каждое твоё слово, сами чувствуют, что получается — вот и появляется настоящий азарт!

Помню, как меня на вкатку пригласили в качестве спортсмена, а я уж думаю: «Как же ребят бросить-то? Как они тут без меня? Нехорошо ведь получается — фактически предательство». Вот и пришлось мне со спортом завязать (улыбается)! В общем, решил я, что пора определиться, наконец... За всеми зайцами не угонишься.

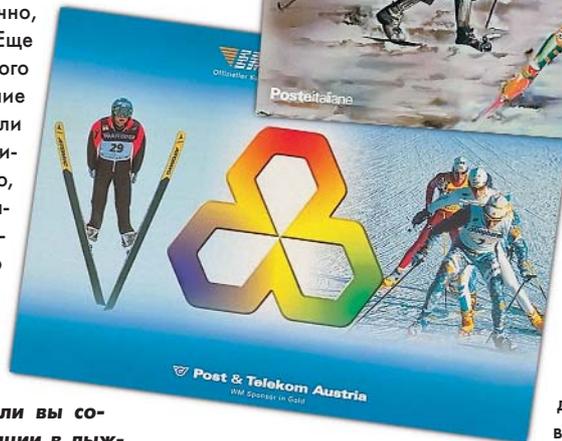
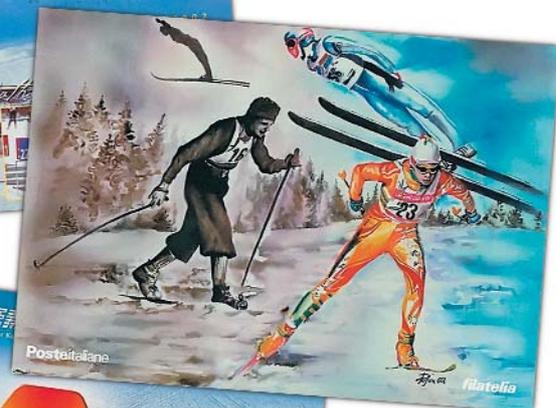
— Каково ваше отношение к уровню развития лыжных гонок в стране сегодня?

— Бывает, в выходные выйдешь на лыжню, а народу — полный лес. Конечно, душа радуется... Еще пять лет назад такого не было. Последние годы спорту начали уделять больше внимания. Есть, конечно, и негативные моменты, связанные с развитием лыжного спорта в стране, но об этом не хотелось бы говорить сейчас.

— Одобряете ли вы современные тенденции в лыжном спорте?

— Вы имеете в виду засилье спринтов, масс-стартов и других шоу-программ? Ну, если это людям нравится, то ради бога! Но спринт я серьезно не воспринимаю, если честно. Он не показывает, что может спортсмен сделать, на что способен. В этом плане мне больше нравятся длинные и средние дистанции. Массовые старты тоже пока не воспринимаю всерьез, потому что я воспитан на других дисциплинах, когда ты выходишь один на один с лыжней, не ловчишь, надеешься только на самого себя, борешься только с самим собой, бежишь от начала и до конца «на всю катушку»! В масс-стартах же выигрывает самый хитрый, большую роль играет тактика, а не физическая готовность, я бы вообще назвал масс-старты другим видом спорта!

— Каково ваше тренерское кредо?



Открытки от учеников приходят со всех концов света с самых различных соревнований.

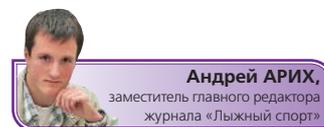
▲ фото. из семейного архива

тивности, куда в итоге эта работа «вышла»? Методика не может работать всегда, если она перестает работать, то ее необходимо менять, держать постоянно руку на пульсе. В любом деле должен присутствовать разум и логика. Если я делаю что-то, то я должен получить что-то. Главное — не упускать это из виду и постоянно контролировать «выхлоп» от тренировок.

Ну и, как я уже неоднократно отмечал, я не сторонник директивных подходов к тренировкам. Со спортсменами необходимо уметь находить общий язык, прислушиваться к их ощущениям, уважать их точку зрения. В конце концов, нет лучшего тренера, чем собственный организм, поэтому необходимо тонко чувствовать его и корректировать тренировочный план в зависимости от самочувствия.

— Я считаю, что спортсмен и тренер — это одно целое. Как Колчин был с Ведениным... Они оба делают одно и то же дело, оба заинтересованы в результате, поэтому между ними должно быть полное взаимопонимание. Если спортсмен где-то гуляет, и это во вред идет, то лучше тренеру об этом сказать, чтобы тот скорректировал тренировочный план. Спортсмен должен в первую очередь сам понимать, чем чревата недоговоренность, у спортсмена должен быть профессиональный подход к делу, не должно быть какого-то лукавства, обмана. Если этого взаимопонимания достигнуть не удастся, то лучше расстаться, потому что ничего дельного из этого «тандема» не получится.

В методическом плане очень важна обратная связь. Под этим я понимаю пропорцию: что ты дал и что в итоге получил. После проделанной работы необходимо провести анализ ее эффек-



Андрей АРИХ,
заместитель главного редактора
журнала «Лыжный спорт»



Алексей Корольчук,
спортивный врач,
руководитель отдела компании «МФИТНЕС»

ФУНКЦИЯ POLAR OWNZONE

● ЧТО ТАКОЕ POLAR OWNZONE

Многие модели мониторов Polar имеют функцию Polar OwnZone. Спортсмены часто задают вопросы относительно этой опции и возможностей ее использования. Если говорить коротко, главное назначение OwnZone — предотвращение перенапряжения организма при тренировках. Проблема перегрузок имеет принципиальное значение в спорте, так как хроническое перенапряжение сердца вызывает развитие дистрофии миокарда и, как следствие, прекращение спортивной деятельности.

Polar OwnZone — это, фактически, субмаксимальный тест со ступенчато-повышающейся нагрузкой. Тест помогает определить текущее функциональное состояние организма, степень восстановления после предыдущей тренировки, предболезненное состояние. Достоинство теста — его полная автономность, то есть для проведения теста не нужно громоздкое тестовое оборудование, а результат в наглядной форме можно получить сразу же после тестирования. Также важное преимущество Polar OwnZone в том, что тест проводится на стадии разминки, непосредственно перед тренировкой и поэтому он предоставляет самую свежую информацию о состоянии спортсмена. Представле-

ние о функциональной готовности организма позволяет оперативно корректировать тренировочный план и подбирать оптимальную нагрузку.

● ПРИНЦИП ТЕСТА

В основе теста лежит анализ сердечного ритма, точнее его вариабельности. Вариабельность сердечного ритма (ВСР) — это изменчивость временных промежутков между сокращениями сердца. На электрокардиограмме (ЭКГ) — электрическом «портрете» сердца, эти отрезки называют R-R интервалами. ЭКГ отражает процесс электрического возбуждения различных отделов сердца и по ней можно достаточно просто определять ВСР (Рис. 1).

Интервал «С» соответствует систоле, т.е. сокращению сердца, а изолиния «Д» — диастоле — расслаблению сердца. Монитор сердечного ритма фиксирует эти электрические импульсы во время сокращения сердца и временные интервалы между каждым сокращением. Поэтому электрический метод измерения ЧСС является наиболее точным.

● КАК ПРОВЕСТИ ТЕСТ

Границы OwnZone должны определяться каждый раз перед началом тренировки. Неизбежные ежедневные функциональные изменения

(психо-эмоциональное состояние или уровень восстановления после предыдущей тренировки) влияют на показатели OwnZone. Необходимо отметить, что если вы тренируетесь в различных видах спорта, определять OwnZone нужно для каждого вида спорта. Техника движений, особенности метаболизма и задействованные в тренировке мышечные группы также оказывают влияние на OwnZone. Поэтому вы будете иметь разные границы OwnZone на лыжной тренировке, в беге иезде на велосипеде.

Определение OwnZone основано на анализе вариабельности ритма сердца, при которой измеряется время между каждым сокращением сердца. Учитывая, что тест проводится в начале тренировки, для получения достоверных результатов очень важно, чтобы передатчик (передатчик) имел хороший контакт с кожей грудной клетки. Подойдите ответственно к надеванию передатчика, поскольку в процессе определения OwnZone должен быть зафиксирован каждый удар сердца.

OwnZone определяется во время разминки перед тренировкой в течение 1-5 / 2-10 мин (в зависимости от модели). Тестирование проводится в 5 этапов, продолжительностью 1-2 минуты каждый. Тест протекает в автоматическом режиме, стрелки на дисплее монитора показывают фазу теста. (Рис.2).

Первый этап теста наиболее важен. Необходимо поддерживать ЧСС на уровне ниже 100 ударов в минуту. Старайтесь удерживать пульс на одном уровне, не повышайте темп слишком быстро, помните, что монитор определяет вариабельность сердечного ритма во время легкой нагрузки.

После первой фазы вторая стрелка-индикатор появится на дисплее монитора, и вы можете постепенно начать увеличивать ЧСС. Во время каждой фазы теста необходимо увеличивать ЧСС на 10-20 ударов. Потренировавшись несколько раз, вы в дальнейшем сможете легко подбирать нужный темп.

Границы OwnZone появятся на экране через 3-6 минут после начала теста (на 3-4 фазе). Вы услышите двойной звуковой сигнал и на дисплее на несколько секунд появятся границы пульсового коридора на текущую тренировку. Во время трени-

ровки вы всегда можете проверить границы OwnZone, поднеся монитор близко к передатчику.

OwnZone измеряет вариабельность сердечного ритма, которая в целом выше в состоянии покоя и при легкой нагрузке, и снижается при увеличении интенсивности нагрузки. Вариабельность практически исчезает при интенсивности нагрузки на уровне 65% от макс ЧСС. Нижняя граница OwnZone отмечается на этом уровне. В целом, нижняя индивидуальная граница OwnZone изменяется на 5-10 ударов, но иногда под влиянием различных физиологических факторов разброс может достигать 30 ударов. Такими факторами могут быть стресс, заболевание, неадекватно тяжелая нагрузка. Поэтому рекомендуется определять OwnZone перед каждой тренировкой.

● ПРИМЕНЕНИЕ

Для начинающих заниматься, пожилых людей или людей с избыточным весом рекомендуется проводить начальные тренировки или вводный тренировочный цикл в зоне нижней границы OwnZone. Физиологически такая нагрузка будет сопровождаться легким потением и небольшим учащением дыхания. Золотое правило для начинающих тренироваться: увеличивать нужно продолжительность тренировки, но не интенсивность нагрузки.

Если целью является снижение веса, необходимо придерживаться нижней границы с подъемом пульса не выше среднего уровня OwnZone. Продолжительность выполнения нагрузки должна быть большой для расхода энергии, которая будет использована из жировых депо.

Для тех, кто тренируется регулярно и ставит цели улучшения тренированности, лучшим вариантом тренировочной интенсивности будет нагрузка на уровне средней части или возле верхней границы OwnZone. Такая нагрузка физиологически сопровождается выраженным учащением дыхания и потением.

Спортсменам, которые тренируются более 3 раз в неделю с продолжительностью тренировок более 1,5 часов, регулярно участвующим в соревнованиях, можно тренироваться в районе верхней границы OwnZone и даже выше верхней границы зоны.

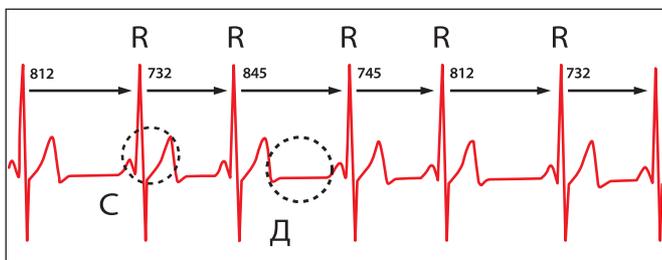


Рис.1. Фрагмент ЭКГ.



Рис.2. Фазы теста Polar OwnZone.

Polar RS800CX

Преврати информацию в скорость

Независимо от вида спорта, с новым монитором Polar RS800CX вы получаете необходимую информацию о своих тренировках. Вы будете поражены своими способностями, когда научитесь понимать свой организм. Как тренироваться, чтобы побеждать - вам подскажет Polar RS800CX.

RS800CX может работать с различными датчиками Polar:

Датчик Polar G3 GPS W.I.N.D. обеспечивает измерение скорости, расстояния и местоположения. Информацию о своем маршруте вы можете видеть на GPS картах. Дистанция на картах окрашивается в соответствии с пульсовыми зонами.

Беговой датчик Polar s3 W.I.N.D. измеряет скорость бега, дистанцию, а также темп и длину шага.

Велосипедный датчик Polar CS W.I.N.D. измеряет скорость и расстояние во время велосипедной тренировки.



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY



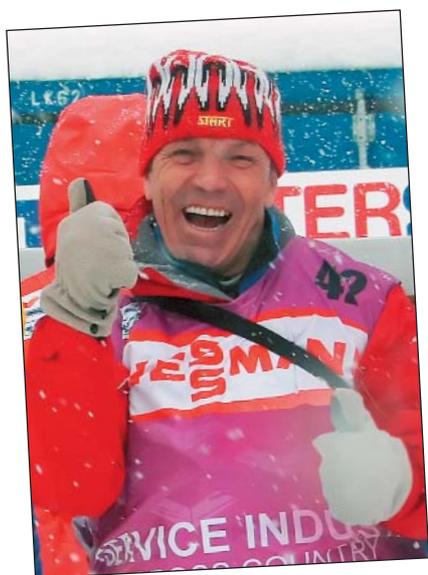
А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?

РАННИЕ СНЕГА



ФИНЛЯНДИИ



...Вы никогда не слышали, как смеется Павел Матвеевич Виrolайнен? Он сразу берёт очень высокую ноту — словно начинает часто-часто звонить в маленький хрустальный колокольчик. Удивительно обаятельный человек...

Но сейчас, когда он так надо мною смеялся, мне было совершенно не до смеха — я решительно не понимал, что же мне теперь делать дальше?

А ведь как всё красиво начиналось... Я задумал написать статью, чем-то похожую на материал «Финляндия подседа на трубу», в котором рассказал о финских лыжных тоннелях («Л.С.» №37). Помните: Леппявирта, Вуокатти, Ямиярви, Уусикаупунки, Паймио? Пять городов, пять лыжных тоннелей, пять разных строительных концепций, пять разных схем финансирования и окупаемости?

Вот и сейчас мне захотелось рассказать о тех местах в Финляндии, где с помощью снежных пушек с первыми морозами насыпают искусственные лыжные трассы. Зачем насыпают, какой длины круги, в какую сумку обходится сооружение такой лыжни, сколько стоит катание на таких трассах, окупается ли, а если не окупается, то кто покрывает убытки? Ответы на все эти вопросы мне как раз и хотелось получить.

Тут надо сказать, что когда я задумал написать этот материал (а было это три года назад), в России ничего подобного не было. Правда, к тому моменту, когда я уже отправился в поездку (год назад), какие-то самые первые робкие попытки делать лыжные круги с помощью пушек появились: в Дёмино, Головино, в подмосковном Красногорске. От Валерия Родохлебова пришла весточка о том, что в Тюмени Дмитрий Маслов строит что-то совершенно уже фантастическое — пятикилометровую освещенную лыжероллерную трассу со стационарной системой искусственного оснежения. Но из-за того, что это были именно самые первые и иногда, что скрывать, не самые удачные попытки, и из-за того, что концепция этой поездки у меня в голове уже выстроилась и созрела, я не стал менять планы, и во второй половине октября 2008 года выехал в Финляндию.

И вот теперь я сидел перед смеющимся Павлом Матвеевичем Виролайненом и не понимал, что же мне делать дальше. На мой вопрос: сколько в Финляндии мест, где с помощью снежных пушек с приходом первых морозов насыпают лыжню, он ответил:

— Никто вам это точно не скажет. Наверное, сотни. А может быть, тысячи.

Я не поверил. Я сходил в машину за автомобильной картой Финляндии и попросил его обозначить розовым маркером названия тех населенных пунктов, где в начале зимы насыпают пушками снег для беговых лыж, и по мере того, как карта становилась всё более и более розовой, я всё более и более приходил в отчаяние. Как можно написать о сотнях, и тем более — о тысячах городов? Командировка становилась абсолютно бессмысленной. Увидев это моё неподдельное удивление, граничащее с отчаянием, Павел Матвеевич как раз так искренне и рассмеялся.

Что же делать? Не возвращаться же в Москву?

И тут мне приходит в голову спасительная мысль. Я спрашиваю Виролайнена:

— А вот таких мест, где пушечный снег западают с осени и рассыпают его задолго до прихода первых морозов, сколько?

Павел Матвеевич задумывается. Потом начинает считать:

— Вуокатти, Муонио... Вроде бы, слышал, насыпают ещё в Юлласе. В прошлом году насыпали у нас здесь, неподалеку от Лахти, но в этом году, по-моему, снег не стали западать, не знаю почему.

Потом Павел Матвеевич звонит кому-то из знакомых и после звонка уточняет:

— Похоже, в этом году западали снег в Куусамо, но эту информацию опять-таки надо проверять. Да, и в Конттиолахти есть ещё трасса с искусственным охлаждением — её тоже запускают, не дожидаясь морозов.

— Всё? — с облегчением вздыхаю я.

— Вроде бы всё, — улыбается Павел Матвеевич.

— А Иматра?

Про Иматру я знаю не понаслышке — в прошлом году, когда всю Европу, и Финляндию в том числе, накрыла продолжительная оттепель, по пути в Европу я остановившись в Иматре, и как раз катался на největшем 900-метровом круге, сооружённом из прошлогоднего искусственного снега...

Ну что ж, вот вам и тема: «Ранние снега Финляндии». Вуокатти — Куусамо — Муонио — Юллас — Иматра. Обязательно прибавим к этому списку и Конттиолахти, хотя технологией сохранения снега это место и выбивается из общего списка.

— На обратном пути заезжайте в Лахти, расскажете о своей поездке, — предлагает Павел Матвеевич. — Заодно пообщаемся с директором Лахтинского лыжного клуба, спросим у него, почему они не насыпают здесь лыжню.

А что, хорошая идея.



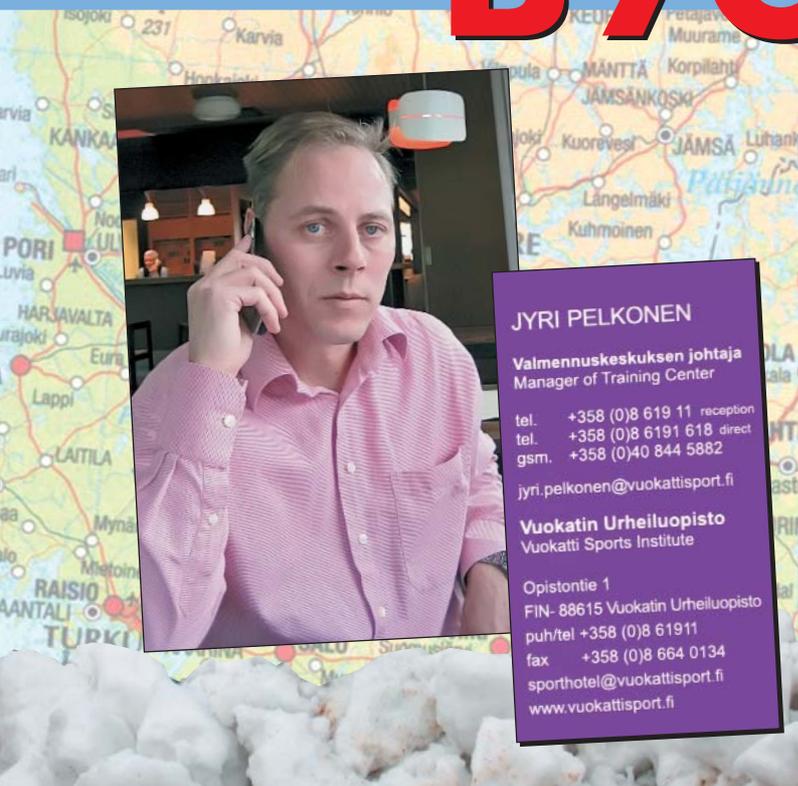


А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



ВУОКАТТИ



JYRI PELKONEN

Valmennuskeskuksen johtaja
Manager of Training Center

tel. +358 (0)8 619 11 reception
tel. +358 (0)8 6191 618 direct
gsm. +358 (0)40 844 5882

jiyri.pelkonen@vuokattisport.fi

Vuokatin Urheiluopisto
Vuokatti Sports Institute

Opistontie 1
FIN- 88615 Vuokatin Urheiluopisto
puh/tel +358 (0)8 61911
fax +358 (0)8 664 0134
sporthotel@vuokattisport.fi
www.vuokattisport.fi

Итак, я отправляюсь в до боли знакомый мне Вуокатти. Здесь я бывал не раз, не раз катался на искусственном снеге, рассыпаемом каждый год точно 10 октября, не раз видел летом засыпанную опилками гигантскую гору снега и не раз видел осенью «початую» кучу рядом с белоснежной лентой лыжни.

Вот и в этот раз я наблюдаю привычную картину — сотни лыжников на белоснежной ленте раз за разом проезжают мимо наполовину разобранный, растасканный по трассе кучи снега. Вуокатти — мировая столица раннего снега, сюда едут со всех концов света, ибо кто ещё может обеспечить гарантированное катание на открытом воздухе начиная с 10 октября?

Зачем же я приехал в Вуокатти, если бывал здесь миллион раз, и всё здесь мне до боли известно, знакомо? Чего я не знаю о Вуокатти? А не знаю я, кто именно заготавливает этот снег, во что он обходится, прибыльно, в конце концов, это или нет? На все эти вопросы мне как раз и хотелось получить ответ.

И вот я на информационной стойке в лыжном тоннеле, и Лина Хуттунен (Lina Huittunen), наш добрый гид и помощник в Вуокатти, помогает мне найти главное действующее лицо вуокаттинского лыжного круга. Им оказывается директор спортивного института Вуокатти Юри Пелконен (Juri Pelkonen). Я показываю ему статью о лыжных тоннелях Финляндии из «Лыжного спорта» №37, рассказываю о том, какую статью хочу написать в этот раз.

— Знаете, мне всегда было удивительно — почему в Вуокатти, далеко на севере от всех крупных финских городов, в центральной Финляндии, заготавливают снег и каждый год 10 октября открывают лыжную трассу, в то время как, например, в Лахти, расположенном южнее и имеющем вроде бы гораздо большие лыжные традиции, этого не делают... Хотелось рассказать читателям российского лыжного журнала, как вы делаете снег, сколько тратите на это денег? Это хороший бизнес, это приносит прибыль?

— Вуокатти — большой туристический регион, — Юри начинает издали. — Но сентябрь, октябрь и большая часть ноября для нашего региона всегда были проблемными — коттеджи и гостиницы пустовали, все несло убытки. Мы стали искать выход из этой ситуации и в 2003 году решили попробовать заготавливать искусственный снег с прошлого сезона. Настреляли в середине зимы с помощью снежных пушек большую гору, накрыли

Слева куча опилок, которые сняли с правой кучи снега, когда готовили к 10 октября лыжную трассу. 25 октября, когда я сделал этот снимок, куча всё ещё огромна, она израсходована едва ли на треть. Но сегодня свыше 3.000 кубометров снега увезут в Кайяни, на городской спринт, да и круг за 15 дней со дня открытия трассы уже серьёзно просел, протаял. Так что в таком виде куче осталось стоять не очень долго.

► фото: Иван Исаев



опилками, осенью открыли, снег раскатали по трассе. Получилось хорошо, всем понравилось. И с тех пор каждый год к нам приезжает все больше и больше туристов именно начиная с 10 октября, с того момента, как мы развозим снег по трассе. К нам едут с юга Финляндии, едут из-за рубежа. Мы сумели добиться того, что в октябре и ноябре у нас в Вуокатти сегодня столько же туристов, сколько в июле и на Рождество. То есть благодаря этой лыжне нам удалось превратить два самых мёртвых с точки зрения ту-

ризма месяца в два самых посещаемых, пиковых.

— Сколько вы выручаете денег от продажи билетов?

— В год мы продаём их приблизительно на 500.000 евро. Это всё вместе — лыжный тоннель и ранний снег. Только в октябре в тоннеле и на лыжной трассе мы продаём порядка 10.000 билетов. Сколько это конкретно людей, я не знаю. Кто-то приезжает сюда и катается каждый день, кто-то приезжает всего один раз. Могу предположить, что в сред-

Экскаватор загружает самосвал снегом, чтобы отвезти его за 40 километров, на «Кайяни-спринт». Там, на «Кайяни-спринте», вечером очень красиво победит россиянин Алексей Петухов. Но это будет уже совершенно другая история. А в этой истории мы видим, что Вуокатти, оказывается, производит снег не только для своих нужд, но и «на экспорт».

▲ фото: Иван Исаев

нем это около 5.000 разных людей в месяц.

— 10.000 билетов в месяц по 12 евро — получается около 120.000 евро?





На спуске — олимпийская чемпионка Евгения Медведева. Обратите внимание на довольно сильный ручеек, вытекающий из-под трассы слева. Как видите, в октябре в Вуокатти всё-таки довольно тепло, и чтобы удержать такую трассу в рабочем состоянии, нужно иметь в запасе немалое количество снега.

← фото: Иван Исаев

— Не совсем так. Мы продаём не только ежедневные билеты, но и недельные, а они дешевле, детские билеты с 50-процентной скидкой, сезонные билеты, совсем маленькие дети у нас катаются бесплатно. Таким образом, за октябрь-ноябрь на раннем снеге мы зарабатываем 120 — 150 тысяч евро. Всего же за год на первый снег и в тоннель мы продаём порядка 35.000 билетов, что приносит нам около 500.000 евро.

— Кто этим занимается? Какие-то частные лица, коммуна, отдельная бизнес-структура, спортивный институт?

— Спортивный институт Вуокатти. Это только наш бизнес. Мы были бы рады иметь каких-то иных партнеров в виде коммуны или владельцев коттеджных поселков или гостиниц, но они не хотят в этом участвовать. Это есть проблема для нас, потому что нам хотелось бы разделить с кем-то финансовые проблемы и риски, но пока нам не удаётся никого привлечь к этому делу.

— Вы тратите деньги на электроэнергию, воду, аренду пушек, тракторов, погрузчиков, платите людям зарплату, покупаете и обслуживаете технику. Что-то в виде прибыли остаётся?

— Нет, ничего.

— Зачем тогда вы этим занимаетесь?

— В Вуокатти сейчас около 7.500 — 8.000 мест в гостиницах и коттеджах. Ожидается, что к 2012 году их здесь будет уже около 12.000. Из них нашему институту принадлежит 400 мест: в гостинице и наших собственных, принадлежащих институту, коттеджах. Наша главная цель, наш главный бизнес в данном случае — загрузить эти места. Тем, кто живёт у нас, мы предоставляем 50-процентную скидку на катание, и те, кто едут в Вуокатти кататься на лыжах, знают об этом. Плюс: наша гостиница и коттеджи относительно лыжной



Случайно возле сервисного центра я увидел катки для малоснежья — большой, из 10 покрышек, и малый — из шести. При самом первом снеге, когда ни ретраку, ни резаку на трассе делать нечего, такие катки, прикрепленные в качестве прицепов к лёгким снегоходам — просто спасение. С лёгкой руки заслуженного мастера спорта России Ивана Кузьмина, наладившего производство таких у нас в стране, несколько лет назад они стали появляться и на лыжных трассах в России.

← фото: Иван Исаев

Kolazko

Насладитесь отдыхом в высоко оборудованном коттедже вблизи от склонов

К Вашим услугам самый близкий курорт г. Вуокатти.
Ваш отдых будет незабываемым.

Уровень комфорта коттеджей удовлетворит любой,
даже самый взыскательный вкус. Потому что всё
в этих домах: от подогрева пола до специального
помещения для дров и лыж, от посудомоечной
машины до терки, от сушильного шкафа до камина —
все сделано для того, чтобы вы почувствовали, пусть
на один или два дня, что этот дом — Ваш!

Брони и дополнительная информация
по тел. +358 40 754 39 45, +358 50 353 27 05
(говорим по-русски) e-mail: kolazko@kolazko.com

Меблированные коттеджи с сауной,
камином и идеальным кухонным оборудованием.



www.kolazko.com

ГелаДринк

ЧЕШСКАЯ ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ СУСТАВОВ

Консультации
и продажа :
(495) 340-39-11
(495) 779-99-40

www.geladrink.ru

17 МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

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

7 марта 2010 г.
10:30

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

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

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

ПОЧЕТНЫЙ СУДЬЯ СОРЕВНОВАНИИ — Н.ЛИПАШОВ



Олеся взялась нарисовать мне схему прохода к смазочным домикам, где в этот утренний час работал её дедушка Анатолий Михайлович Чепалов. Она честно начала выводить на листе вполне всем понятное слово «ТАРОКА», но тут вмешалась бабушка, Тамара Михайловна. Общими усилиями у них получилась уже не настолько интересное «ДОРОГА», и я отправился с полученной схемой в путь. Рядом с Олесей — её сестрёнка Васелина.

◀ фото: Иван Исаев

трассы и тоннеля расположены лучше всех, у нас жить, если хочешь кататься на лыжах, очень удобно. Таким образом, мы добиваемся близкого к 100-процентному заполнения своих мест в эти два самых проблемных с точки зрения туризма месяца. То есть прибыли на обслуживании и эксплуатации лыжной трассы и тоннеля мы не имеем, зато получаем её за счёт заполнения наших гостиничных и коттеджных мест.

— Не понимаю. В Вуокатти огромное количество отелей и коттеджей — и все они заполняются в октябре-ноябре за счёт вас. Они платят вам деньги за подготовку лыжной трассы, за то, что вы заполняете их места, или нет?

— Нет, они нам ничего не платят. Платят их постояльцы, покупая входные билеты на лыжную трассу и в тоннель.

— Лыжный тоннель принадлежит институту, коммуне Вуокатти, какой-то отдельной бизнес-структуре?

— Нам, институту.

— Если это выгодно, если это хороший бизнес, если это позволяет заполнять коттеджи, почему это делают только в Вуокатти?

— Это сейчас начинают делать и в других местах: Муонио, Куусамо, Юльясе, Иматре, Леви, и нам нужно уметь оставаться лучшими, если мы не хотим потерять наших клиентов.

— Почему вы не хотите сделать стационарную систему оснежения, почему каждый год развозите снег по трассе? Разве сделать это раз и навсегда — не проще, не дешевле?

— Не уверен, что это будет дешевле. Потому что вам нужны будут озеро с водой, трубы, по которым вода от озера подойдёт к трассе, станция понижения температуры озёрной воды. Обычно в озере она имеет температуру приблизительно плюс 5 градусов. А нужно охладить её минимум до плюс одного, а для этого нужна охлаждающая станция. От

В воскресенье во время катания в тоннеле у меня в кармане был с собой фотоаппарат-мыльница.

Ах, как же я радовался этому обстоятельству! Потому что за 10 лет знакомства с тоннелем в Вуокатти я не видел в трубе такого жуткого столпотворения — снаружи шёл сильный дождь и все, кто был в это время на сборах в Вуокатти, собрались в тоннеле. Но когда я пришёл домой, чёрт его знает, что произошло с этими файлами — они отказывались открываться наотрез. Пришлось в понедельник идти снова. Встретил в трубе Василия Рочева младшего, пожаловался ему на свою беду. Он заметил:

— Ну, сегодня уже совсем не то, что было вчера. Жалко, что у вас не получилось, это были, действительно, уникальные кадры.

Посмотрите, что было в трубе в понедельник. Но можете поверить на слово и мне, и Василию — в воскресенье народу было гораздо больше.

◀ фото: Иван Исаев

станции охлаждённую воду надо подать по другим трубам к снежным пушкам, расставленным по всей трассе. В целом эта система намного дороже, чем та, которую используем мы.

И потом, даже не это главное. Понимаете, для того, чтобы с помощью стационарной системы искусственного оснежения покрыть трассу снегом, вам нужна температура минимум в минус пять градусов, а лучше ещё холоднее. Если будет теплее, чем минус пять градусов, вы не сможете делать снег, вы будете просто заливать трассу не успевающей замерзать в воздухе водой. Далеко не каждый октябрь (а иногда и ноябрь) дарит такую температуру. А при использовании нашей системы мы имеем возможность гарантированно, вне зависимости от каких-то капризов погоды 10 октября предоставить лыжникам готовую трассу. На улице 0 градусов? Не страшно. Плюс пять градусов? Не страшно. Плюс 10? Похуже, конечно, но и тогда мы сделаем лыжную трассу, и вы встанете на снег на открытом воздухе — понимаете? При любой погоде, при любой температуре мы даём эту гарантию людям, а это дорогого стоит — люди потому к нам и едут.

— Я правильно понимаю, что это исключительно ваш бизнес, вам не помогает ни коммуна, ни другие коттеджные посёлки и гостиницы?

— Правильно. Но мы хотим добиться такого положения, при котором другие владельцы гостиничных мест в Вуокатти будут работать с нами, хотим, чтобы они тоже вкладывали в это свои средства. Тогда денег будет больше, запас прочности будет больше, можно будет реализовывать более смелые, далеко идущие проекты. Как, например, та стационарная система оснежения, о которой вы упоминали. Увы, пока мы не можем договориться об этом с другими участниками этого вида бизнеса в Вуокатти.





VISITTRENTINO.IT

ИТАЛИЯ

горнолыжные курорты Трентино:
Канацей, Кампителло, Кавалези, Поцца ди Фасса,
Мадонна ди Кампильо, Passo Tonale, Фольгариди/Мариллева



www.ascent-travel.ru

Member of  Hotelplan

Гарантированные номера в отелях на
лучших горнолыжных курортах Европы
Собственные чартерные рейсы
и представители на курортах
Экскурсионные программы,
индивидуальные и комбинированные туры
Продажа авиабилетов, визовая поддержка
и страхование туристов

Москва	(495) 981-88-55
Санкт-Петербург	(812) 635-635-6
Екатеринбург	(343) 356-50-95
Казань	(843) 533-19-51
Нижний Новгород	(831) 296-09-82
Новосибирск	(383) 222-57-16
Челябинск	(351) 263-66-86



А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



КУУСАМО



Из Вуокатти мой путь лежит в Муонио, но по пути я заезжаю в Куусамо.

Куусамо — уже достаточно хорошо знакомый мне город, три года назад мы останавливались здесь, когда неподалёку, в Руке, проходил этап Кубка мира по лыжным гонкам (тоже, кстати, проводившийся на искусственном, пушечном снеге). Отсюда же, из Куусамо, в 2006 году с Сергеем Петровым мы стартовали в гонке «Rajalta Rajalle» (От границы до границы), идущей из Куусамо в Торнио и пересекающей всю Финляндию с востока на запад — от России до Швеции.

К моменту моего нынешнего приезда в Куусамо я уже знал, что в этом городе не вроде бы, а совершенно точно сделали такую лыжную трассу — пока я был в Вуокатти, мне позвонил из Лахти Павел Матвеевич Виролайнен и помог связаться с человеком, который в этом году впервые сохранил снег в Куусамо. Я звоню с дороги Хенрику Карвонену (Henrik Karvonen), директору Сокос-отеля в Куусамо, и слышу на том конце провода:

— Ах, как же жаль — я как раз должен уехать в командировку, которую не смогу уже отменить. А мне так хотелось бы самому все рассказать и показать вам. Но вас встретит Хилкка Мятта (Hilikka Määtä), менеджер нашего отеля, и не хуже меня всё расскажет и покажет.

* * *

И вот я в Куусамо. Без труда нахожу на въезде в город отель, расположившийся на берегу большого озера и отправляюсь в прогулку по окрестностям. Но, оказывается, трасса... растаяла! Мне удаётся обнаружить лишь жалкие остатки бывшего белоснежного великолепия на берегах озера, под мачтами вечернего освещения. И тогда из парка я спешу на поиски Хилкки — может быть, хоть она сможет объяснить мне, что случилось с трассой?

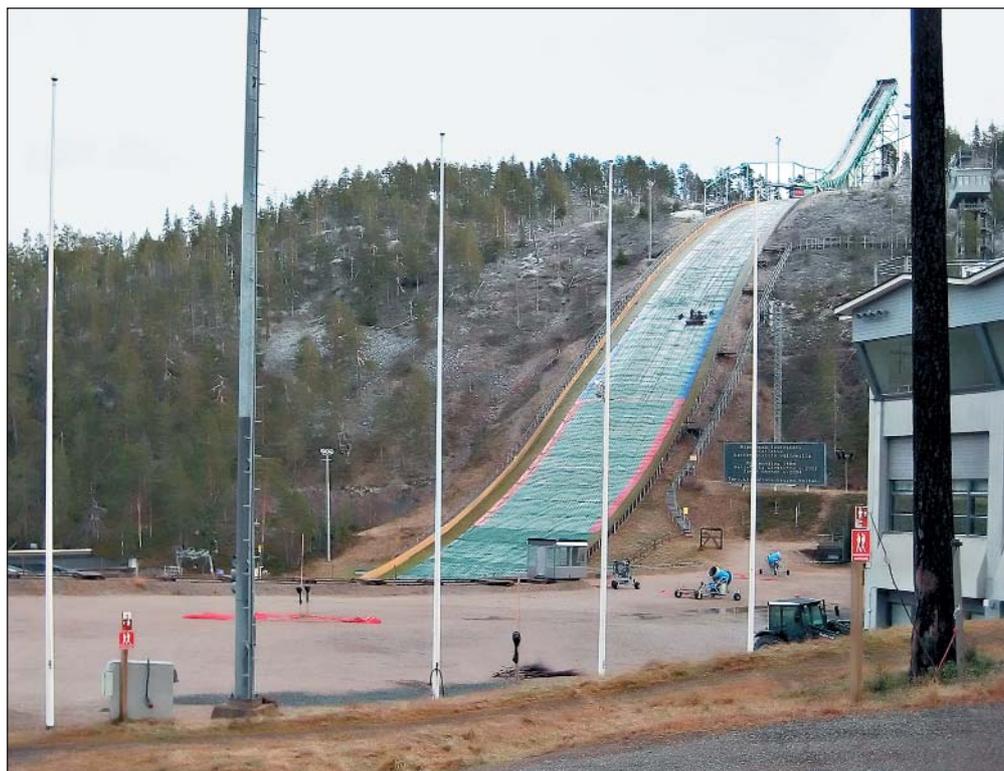
Хилккой оказывается миловидная белокурая финка, бодро щебечущая по-английски. Мы усаживаемся в кафе с видом на озеро, и я включаю диктофон:

— И где же ваша трасса?

— Как видите, растаяла, — грустно улыбается Хилкка. — Тут шли такие дожди: мы думали, не то что трасса — отель смоев в озеро.

— Но зачем вам понадобилось делать в краю почти вечных снегов трассу из искусственного прошлогоднего снега? Сколько денег вы на это потратили? Сколько лыжников здесь каталось на этом снегу?

— Это всё Хенрик, — Хилкка улыбается. — Он совершенно сумасшедший от этих лыж, и это была его идея — сделать здесь такой круг. Мы в первый раз приготовили такую трассу. И вы знаете, к нам потянулись лыжники со всей округи Куусамо. Не могу сказать насколько издалека к нам приехали лыжники, но что



некоторые проделывали путь в десятки километров на машине, чтобы только покататься у нас на трассе — это точно.

— Сколько километров у вас был круг?

— Три километра. Хенрик мог бы рассказать вам намного лучше и подробнее, он очень хотел с вами встретиться — жаль, что вам так и не удалось поговорить с ним.

Вы знаете, по моим наблюдениям, не так даже важно, сколько денег на это было потрачено, как важно было с самого начала верить в это, верить, что это окажется востребовано людьми. Мы чётко увидели на примере Вуокатти, что там это оказалось востребовано, что эта трасса стала хорошим аргументом в привлечении туристов, и Хенрик решил рискнуть.

— Кто платил за это?

— Мы, «Сокос-отель Куусамо».

— Сколько времени продержался снег?

— Почти две недели. Трассу мы открыли 12 октября, а перестали брать деньги за катание 23-го.

Указатель с трассы на аквапарк. Сам там не был, ничего про аквапарк врать не буду, но если в Куусамо придёте с детьми, скучать им, похоже, не придётся.

► фото: Иван Исаев

— Сколько человек у вас здесь было, пока снег не растаял?

— Я не знаю точно. Может быть, сотни.

— За весь период?

— Да нет, в день. Впрочем, я могу и ошибаться, но я знаю, что много — тут яблоку негде было упасть, столько было лыжников. Ехали отовсюду. Хенрик говорит, что можно было бы очертить круг радиусом в 200 километров — самые изголодавшиеся по снегу приезжали иногда очень издалека.

По пути из Куусамо в Муонио я заехал в Руку — местечко, расположенное неподалёку от Куусамо — здесь проходят первые этапы Кубка мира в Финляндии. Здесь, как и в Куусамо, идёт дождь, трамплин, как и беговые трассы, стоит без единой снежинки, а бесполезные в плюсовую погоду снежные пушки замерли в ожидании морозов.

▲ фото: Иван Исаев

— Сколько у вас стоило катание на трассе?

— Для тех, кто остановился у нас в отеле, это было бесплатно. И, кстати, практически все, кто приезжал к нам на несколь-





ДЕВОЧКА



По пути в Куусамо я заглянул в придорожное кафе. Сделал заказ и пошёл за фотоаппаратом — уж очень мне понравился интерьер в кафе: крепкие столы, срубленные из полубрёвен, круговой камин, деревянные чурки-табуреты...

Через пару минут ко мне подседа девочка. Финка. Ни слова по-русски или по-английски. Она села, положила голову на руки и стала меня разглядывать. Я улыбнулся и спросил её по-русски:

ко дней, останавливались как раз у нас в отеле, так что в этом смысле Хенрик всё точно прочитал. Остальные платили 8 евро в день.

— Снег продержался две недели и растаял. А вместе с ним растаяли и ваши надеж-

ды? Вы удовлетворены этим своим первым опытом?

— Вполне. Мы поняли, что это интересно всем в округе. Понимаете, дождь шёл трое суток. Пропливной, как в тропиках. Неудивительно, что он смыл весь этот снег. Но после этого года я поняла, что

— Можно я тебя сфотографирую?

Она — ноль внимания, а только по-прежнему разглядывала меня.

Тогда я (на всякий случай, я уже знал результат) спросил о том же по-английски. Реакция — та же.

Я сфотографировал её и, перевернув к ней экранчик цифрового фотоаппарата, показал снимок. Она воодушевилась. Потом села на стуле прямо, как столбик, и посмотрела требовательно на меня. Я сфотографировал и снова показал ей.

Тогда она перешла к креслу, села у огня и снова посмотрела на меня (там кроме основного камина был ещё маленький, где был разожжён огонь — он в кадр не попал). Я опять сфотографировал.

Так мы с ней, пока готовили заказанное мною блюдо, провели целую небольшую фотосессию.

Наконец принесли тарелку с едой. Я взялся за нож и вилку. Фотоаппарат лежал сбоку от меня, а девочка, снова сложив руки и положив на них голову, разглядывала меня, и это продолжалось минут пятнадцать — пока я не покончил с обедом.

Потом я рассчитался с официанткой (видимо, мамой ребёнка), помахал девочке рукой и вышел на улицу. С некоторой долей огорчения отметил про себя, что она никак не отреагировала на мой жест. Я подошёл к машине, открыл было дверцу, и вдруг услышал звон колокольчика (дверь в кафе была оборудована таким колокольчиком — знаете — вы толкаете дверь, он звенит?). Я оглянулся. На пороге стояла она.

Я завёл автомобиль, опустил стекло и медленно-медленно поехал мимо кафе, мимо девочки. И вдруг колокольчик яростно звякнул — на крыльцо почти выбежала молодая женщина. Она собралась было ругать девочку, вышедшую наружу без разрешения, но сдержала себя, увидев, как та подняла вверх ладошку и машет мне рукой. Я помахал ей тоже. Женщина, взяв её за руку, сдержанно и, как мне показалось, чуть удивленно улыбнулась, глядя на нас обоих.

И я уехал.

...Вот, собственно, и вся история. Согласитесь, в ней нет ничего особенного. Каждый из нас расскажет таких с миллион. И всё же всю дорогу до самого Куусамо я чему-то улыбался...

все лыжники — немножко сумасшедшие, они готовы ехать ради возможности покататься на настоящем снеге за десятки, а иногда и сотни километров. Признаюсь вам, это удивительно, но это так.

— И где был проложен ваш круг?

— Лыжня начиналась прямо от отеля и проходила по берегу озера, под фонарями. То есть это была освещённая лыжня, здесь люди катались и вечером.

— Где вы взяли снежные пушки?

— Мы взяли их в аренду у владельцев горнолыжных склонов на несколько дней. По правде сказать, это оказалось не так сложно, как можно было бы подумать — вода у нас есть прямо в озере, электрические мощности у отеля оказались вполне достаточными, пушки поставили в круг и через пару дней у нас была здоровенная гора снега. Главное для работы пушек — чтобы был хороший мороз, а с этим, как вы понимаете, в Куусамо в середине зимы нет проблем.

— Что говорит Хенрик — будете ли вы делать снег на следующий год?

— Он говорит, что обязательно. Он хочет сделать снега больше, чтобы на случай дождей у нас оставался необходимый запас. Также мы хотим дать хорошую рекламу этому нашему начинанию в местной газете, по телевидению. У нас прекрасные жилищные условия, мы расположены прямо в городской черте довольно крупного города, у нас удобные конференц-залы самой различной вместимости — то есть у нас можно проводить и сборы команд, и научно-практические конференции, и встречи дистрибьюторов лыжного снаряжения. Хенрик считает, что у нас в этом смысле хороший потенциал.

* * *

Что ж, Куусамо идёт по стопам Вуокатти. Когда-то в Вуокатти начинали с того, что готовили аж 6-километровый круг. Но года через три погода преподнесла финнам серьёзный урок: шедшие несколько суток подряд дожди промывали в трассе приличные проплешины. И хотя трасса осталась на 90% живой, именно из-за проплешин кататься по ней стало невозможно.

В Вуокатти сделали из этой истории необходимые выводы, и с тех пор никогда не расходуют на трассу весь запасённый снег — возле биатлонного стрельбища неизменно возвышается немалая часть кучи с запасённым снегом.

«УРАЛ» — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!



Санаторий «Урал» ещё молод и по человеческим меркам только вступил в пору юности, но темпы развития и география его приверженцев ставит «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, д.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.

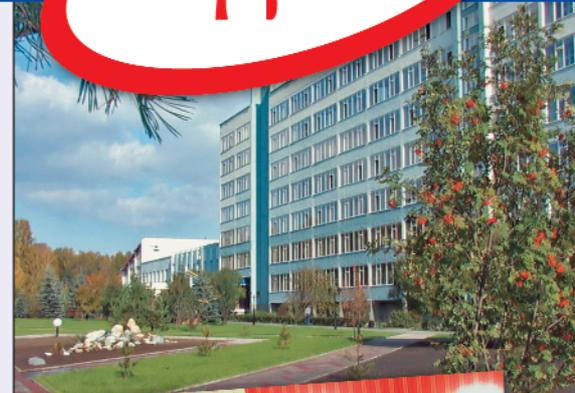
Санаторий «Урал», пожалуй, единственная в стране здравница, которая на своей базе имеет хирургическую клинику самого высокого уровня и широкого профиля. «Урал» — единственная здравница в регионе, коллектив которой всерьёз задумался над решением проблемы обеспечения отдыхающих экологически чистыми продуктами питания.

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.

В 2008 году получена лицензия почти на 150 видов медицинской деятельности!

Более десяти лет возглавляет здравницу Селянина Галина Алексеевна, заслуженный врач РФ, д.м.н., член Международной ассоциации аллергологов-иммунологов, член Международной академии аграрного образования, депутат районного собрания.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ РОДИТЕЛЯХ

Нет ничего важнее, чем здоровье и благополучие родителей. К сожалению, у взрослых детей не всегда есть возможность ухаживать за престарелыми родителями. Санаторий «Урал» предлагает программу для особых пациентов,

которым требуется постоянный уход и медицинский контроль. Оборудованные номера, внимательный персонал, специальные условия, тепло домашней заботы о ваших близких — все это есть в санатории «Урал».

АНТИКРИЗИСНАЯ ПРОГРАММА «УРАЛА» ДЕЙСТВУЕТ!

Уважаемые друзья, у вас есть реальный шанс оздоровиться в одной из лучших здравниц, и при этом сэкономить:

1. С 1 сентября до 15 декабря 2009 года путевки в санаторий «Урал» можно приобрести по майским ценам! От 2400 рублей за одно место в двухместном номере (кроме номеров на 5 и 4 этажах).

2. Для пенсионеров и бюджетников с 1 сентября по 15 декабря разработана специальная общеоздоровительная программа от 10 дней по цене 1765 рублей в сутки! Причем, в случае заезда с детьми по данной программе, проживание детей бесплатно, а на питание и лечение предоставляются скидки от указанной стоимости в зависимости от возраста ребенка!

3. Проживание детей по путевке «Мать и дитя» и проживание на дополнительном месте, как

детей, так и взрослых, также бесплатно!

4. Путевки выходного дня равны стоимости питания и проживания в зависимости от комфортабельности занимаемого номера, без лечения.

5. Для всех, приобретающих санаторно-курортную путевку за наличный расчет на срок 15 и более дней предоставляется скидка на проживание 20%!

Нет ничего дороже и нужнее, чем здоровье, особенно в столь нелегкие времена. Самыми лучшими и полезными вложениями являются вложения в свое здоровье. Цены снижены до минимума, но качество услуг остается на уровне. Мы работаем для вас. Звоните нам и заказывайте путевки в любое время.

457015 Челябинская область, Увельский р-н,
с. Хомутинино, 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.ural-san.ru

e-mail: kozionova@list.ru



А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



МУОНИО



Heikki Kivinen

mob: +358-(0)400-693 961
heikki.kivinen@muonio.fi
www.muonio.fi/ski

Из Куусамо мой путь лежит в Муонио. Так получилось, что на этом отрезке своего путешествия я словно бы круто поменял климатический пояс. Если в Куусамо в лужах отражались лишь блёклые безжизненные облака, всё время сочащиеся влагой, то на полпути к Муонио погода резко изменилась, термометр стал показывать устойчивую отрицательную температуру, на дороге появился снежно-ледовый накат. За каких-нибудь пару часов я переехал из осени в настоящую зиму.

...В друг водитель попавшейся навстречу машины моргает мне фарами. В Финляндии, вроде бы, водители не предупреждают друг друга о засадах дорожной полиции, как это делается у нас в России? Тогда зачем он мне моргнул? Качнуло машину в ямке? Но в Финляндии найти ямку на дороге — это задачка, скажу я вам, не из простых.

Тем временем, идущий вслед за первой машиной грузовик тоже моргает мне фарами. Что за чертовщина? Может быть, я забыл включить ближний свет (в Финляндии правилами дорожного движения предписано ездить в любое время суток с включённым ближним светом фар)? Но нет, свет включен.

На всякий случай всё-таки снижаю скорость и как раз вовремя — из-за поворота на меня выходит... стадо северных оленей! На снежно-ледовом накате я только-только успеваю затормозить, так что предупреждения встречных водителей оказались как нельзя кстати.

Олени ведут себя на шоссе абсолютно спокойно — так, как будто всё время только по шоссе и передвигаются. Кто-то из них садётся на левой обочине, кто-то на правой, кто-то перемещается слева направо, кто-то — справа налево. Признаюсь, я почувствовал себя словно бы вторгшимся в чужое пространство. Вдвоём с подъехавшим с другой стороны встречным автомобилем мы ждём, когда среди бредущих в хаотичном порядке оленей появится свободное окно, и как только оно появляется, проезжаем каждый в своём направлении.

Потом мне не раз ещё будут моргать фарами встречные водители, привыкну делать то же самое и я.

И вот я в Муонио. Но снега здесь, в самой северной точке моего путешествия, нет. Точнее — выпала пара сантиметров пудры, укрыв всё белым покрывалом. Но покрывало это — обманчиво, на лыжах на таком снеге не покатаешься. Зато можно покататься по 3,5-километровому кругу, насыпанному из искусственного прошлогоднего снега. Я приехал в Муонио 31 октября, когда все здесь катались уже 6 дней. Пару дней как ударил хороший мороз, и финны тут же включили пушки, которые стали напылять снег на соседних пет-



лях — через три дня после моего отъезда из Муонио круг будет удлинён до 5 километров.

На круге тесно — катающегося народа очень много, никак не меньше, чем в Вуокатти, и все едут довольно быстро — квалификация катающихся высока. Встречаю Анатолия Шмигуна — спрашиваю, почему он год за годом ездит в Муонио. Собеседник отвечает, что здесь, в Муонио, чувствует себя, как дома — из года в год они селятся в одних и тех же домиках, у одних и тех же хозяев.

— Мы здесь, не поверите, уже не то что домики, все сковородки и кастрюли наперечёт знаем, настолько всё здесь для нас родное. Бывали времена, когда на круге в 4 километра здесь каталось по 360 лыжников. Ехали буквально спина в спину, и всё равно всем хватало снега, всё было доброжелательно. Был год, когда пошли дожди, один подъём протаял до опилок, так финны сняли снег со спуска и начали носить на растаявший подъём, все тренеры работали очень дружно, вместе, и круг мы в итоге восстановили. Поэтому Муонио — родное место для эстонцев, мы всегда сюда приезжаем.

Вскоре встречаю своего старинного знакомого — старшего тренера СК «Истина» Андрея

Александровича Бояринова и не могу не воспользоваться шансом взять у него хотя бы небольшое интервью.

— Почему вы ездите в Муонио?

— Люблю это место. Здесь всегда есть снег, и условия для этого периода времени просто шикарные. Посмотрите, едва ли не весь мир лыжных гонок сегодня здесь. Я вот сегодня насчитал на трассе сразу несколько олимпийских чемпионов. И наши молодые спортсмены могут посмотреть на них, чему-то научиться.

Олени чувствуют себя на шоссе абсолютно свободно, как будто это они, а не автомобили, здесь хозяева.

▲ фото: Иван Исаев

— Чем Муонио лучше других мест — Кировска, Вуокатти?

— Вуокатти гораздо южнее, да и Кировск — немного южнее. А это самый север Финляндии, за полярным кругом. Впрочем, дело даже не в севере, а в том, что здесь почему-то всегда холоднее, чем в других местах. А если холоднее, значит, здесь раньше начинают работать пушки...



Анатолий Шмигун говорит, что в Муонио ему всё знакомо до последней сковородки.

► фото: Иван Исаев



На трассе в Муонио — будущий серебряный призёр чемпионата мира в Либереце на дистанции 50 км. Выходит, пошли на пользу Максиму Вылегжанину тренировки в Муонио?

◀ фото: Иван Исаев

бавляются новые петли, и круг усложняется.

* * *

В Муонио мне очень помог В.Родохлебов, наш бывший соотечественник, принявший несколько лет назад финское гражданство, какое-то время выступавший за сборную Финляндии по лыжным гонкам, а ныне имеющий в Финляндии собственный бизнес: Валерий представляет в России интересы Раапа (ретраки) и Lumi Dent (системы искусственного оснежения) (подробнее см. «Л.С.» №41). Он-то и познакомил меня с Хейкки Кивиненом (Heikki Kivinen), любезно согласившись выступить в роли переводчика. Впрочем, Валерий вообще очень здорово помог мне в этой поездке. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить его за помощь.

— Мы заготавливаем приблизительно 6.000 кубометров снега и делаем это в середине зимы за неделю, — начал Хейкки наш разговор. — Делаем это во время морозов, когда самый большой процент выхода снега из воды. В это время получается самый дешёвый с точки зрения себестоимости снег — выхлоп близок к 100 процентам. Такой снег по своей стоимости несопоставим с осенним снегом, когда снег вынуждены делать при относительно высокой температуре и расходе воды, электроэнергии, сами трудозатраты многократно возрастают. Плюс — по весне мы сгребаем с горнолыжных склонов все остатки пушечного снега и складуем их в трубе для хаф-пайпа — как выяснилось, там его очень удобно хранить. Там мы запасаем ещё около 5.000 кубометров снега. Всего, таким образом, 11.000 кубометров. Накрываем 20-сантиметровым слоем мелкой стружки. Каждый год накрывали разным слоем, экспериментировали, да и сейчас ещё экспериментируем. В этом году у

нас стружки — 20 сантиметров. При такой толщине стружечного покрова потери снега за лето у нас составили всего 10%.

Много лет мы экспериментировали — чем накрывать. Сначала хотели, чтобы снег был чистым-чистым, чтобы ни единой стружечки. Поэтому пробовали накрывать неким аналогом полиэтиленовой плёнки, а сверху опилками. Но это оказалось плохим вариантом — снег не дышал, вся куча за лето у нас превращалась в айсберг. То есть оказалось, что лучше всего в качестве укрывающего материала работает древесная стружка. Слышал, что в Рупольдинге сначала снег укрывают листами пенопласта, а потом уже накрывают плёнкой. Правда, я не знаю, что у них в итоге получается, довольны ли они качеством снега, но у нас лучше всего работает стружка — нам больше ничего не нужно.

Знаю, что в Куусамо и в Юльясе применяют ту же самую технологию — укрывают опилками. Это лучшая технология, чтобы сохранить снег в первоначальном виде, не дать ему превратиться в лёд. На сооружение этого круга в 3,2 км у нас ушло 4 рабочих дня. Работали два погрузчика, восемь тракторов и два ретрака. Тракторы развозили снег в четыре места в четыре кучи, а уже оттуда снег по трассе растаскивался ретраками.

— Когда у вас открывается трасса?

— Каждый год в один и тот же день — 25 октября.

— То есть на две недели позднее, чем в Вуокатти?!

— Ну да. Но мы делаем трассу тогда, когда это нужно сборной, которые приезжают к нам на снег. После ежегодных традиционных соревнований FIS в ноябре у нас каждый раз проходит собрание, на котором присутствуют тренеры сборных Германии, Эстонии, Украины, Белоруссии, Казахстана, России — всех тех, кто приедет к нам на снег в следующем сезоне. Мы их спрашиваем: когда на будущий год вам нужен снег? И все говорят: 25-го числа. Поэтому 25-го и делаем, раньше никому не нужно.

— Во что обходится производство этого снега?

— Приблизительно в 30.000 евро.

— И кто даёт эти деньги?

Андрей Бояринов утверждает, что в Муонио — особый микроклимат. Даже когда снега нет нигде, в Муонио он чаще всего — уже выпал.

◀ фото: Иван Исаев

— Как давно вы сюда ездите?

— Я ещё со сборной командой России сюда ездил. Да и до сборной тоже сюда ездил. Я здесь с конца 90-х годов.

— То есть для вас это место родное, прикормленное, «прирученное»?

— Да. Всё здесь знаю, знаю круги, знаю жильё. Когда снега мало, здесь один круг, поменьше, когда снега побольше, здесь к этому кругу добавляются новые петли. Нас это как раз устраивает в плане подготовки: начинаем мы не с самого сложного круга, а по мере выпадения или подготовки снега до-



27 марта 2010 года, Красногорск



10-й ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЕСЕННИЙ ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

На юбилейный лыжный праздник добро пожаловать, друзья!
РОСАВТОБАНК вас приглашает, мы лыжники – одна семья!

Свободный стиль, дистанции от 1 км до 50 км, возраст участников от 3 лет



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

Предварительная заявка
на участие в соревнованиях
обязательна!

Генеральный спонсор
РОСАВТОБАНК
...всегда в движении...



Анатолий Шмигун говорит, что временами люди идут по этой трассе спина к спине, бок о бок. И всё равно снега всем хватает.

фото: Иван Исаев

сой? Этот трубопровод уже не действующий?

— Почему, действующий. Там везде идут параллельно две трубы: для подачи воды и для подачи воздуха. Мы делали этот трубопровод одновременно и для беговой трассы, и для горнолыжного склона.

Родохлебов:

— В точности, как мы сейчас делаем в Тюмени. Естественно, сейчас применяются уже совершенно другие пушки, но система — именно такая.

— А почему тогда вы снег складироваете в одном месте и потом развозите по трассе на машинах? Зачем, если есть исправный трубопровод?

Хейкки:

— Прошлогодний снег нам нужен на случай отсутствия микнусовой температуры, на случай невозможности работы пушек. А когда приходят морозы, мы начинаем стрелять пушками, и трубопровод нам как раз для этого и нужен. Правда, имеющиеся сейчас у нас пушки работают только с водой, подача воздуха им уже не нужна, поэтому вторая труба у нас сейчас не задействована.

— Когда в первый раз вы сохранили снег с зимы для будущей осени?

— Начали сохранять снег мы в 2004 году. Увидели, что естественный снег стал выпадать поздно, поздно стали приходиться морозы и сборные команды, приезжая в Муонио, стали раз за разом попадать в трудное положение. Вот тогда-то мы и задумались о сохранении прошлогоднего снега, чтобы сборные команды могли гарантированно кататься каждый год.

Родохлебов:

— Помню, в 2001 году я приехал сюда на вкатку как раз 25 октября, и до 10 ноября было тепло — все бегали кроссы и имитацию. Роллеры никто не догадался привезти, потому и бегали каждый день. Вот примерно в эти годы, как я понимаю, и пришло решение.

Хейкки:

— Сначала мы пытались сохранять с зимы природный, есте-

— Собирается совет — все у кого есть в Муонио и округе гостиницы, коттеджи и какой-то гостиничный бизнес, все магазины (они тоже заинтересованы в туристах) — все дают деньги. Если появляются какие-то проблемы, например, возникают какие-то непредвиденные расходы, муниципалитет тоже подключается. Кстати, здесь лыжные трассы функционируют не только в октябре и ноябре — здесь около 100 километров лыжных трасс, и все их нужно поддерживать в течение зимы. Поэтому ежемесячно каждый владелец гостиничного бизнеса отчисляет на это определенную сумму.

— Катание для лыжников бесплатное?

— Да. И насколько я знаю, бесплатное катание на раннем снеге есть только здесь, в Муонио.

— А почему вы не берете с катающихся деньги?

— Раньше брали. А потом поняли, что в этом нет никакого смысла. Всё равно все живут здесь. И деньги за снег платят те, у кого лыжники живут. То есть такая система проще — не нужно печатать билетики, не нужно держать кассиров, контролеров на трассе. Плюс — нет проблемы с налогами. Если собирать деньги, то возникает слишком много проблем. Мне кажется, мы нашли гораздо более рациональное решение. Мы просто подписали всех — даже частные домики, где принимают туристов — один раз в год они делают свой взнос и забывают обо всех проблемах.

— Зачем вы это делаете?

— Мы имеем позитивную реакцию людей, живущих здесь. Например, ездить сюда каждый день из Леви, как это делают сей-

час украинцы, очень недешево и хлопотно. Согласитесь, куда комфортнее всё-таки жить здесь, и здесь же и кататься. И если люди живут здесь, а не в Леви, они развивают Муонио, а не Леви. То есть мы развиваем туризм в своём городе, делаем его привлекательным и в другие времена года, и люди, живущие в Муонио, на этом что-то зарабатывают.

— Когда вы сделали это в первый раз?

— Сколько себя помню, в Муонио всегда все ездили на первый снег. Ещё с 1950 года. И очень часто бывало так, что нигде снега нет, а в Муонио он уже выпал. То есть изначально, природно это место идеально подходит для катания на лыжах в самом начале зимы.

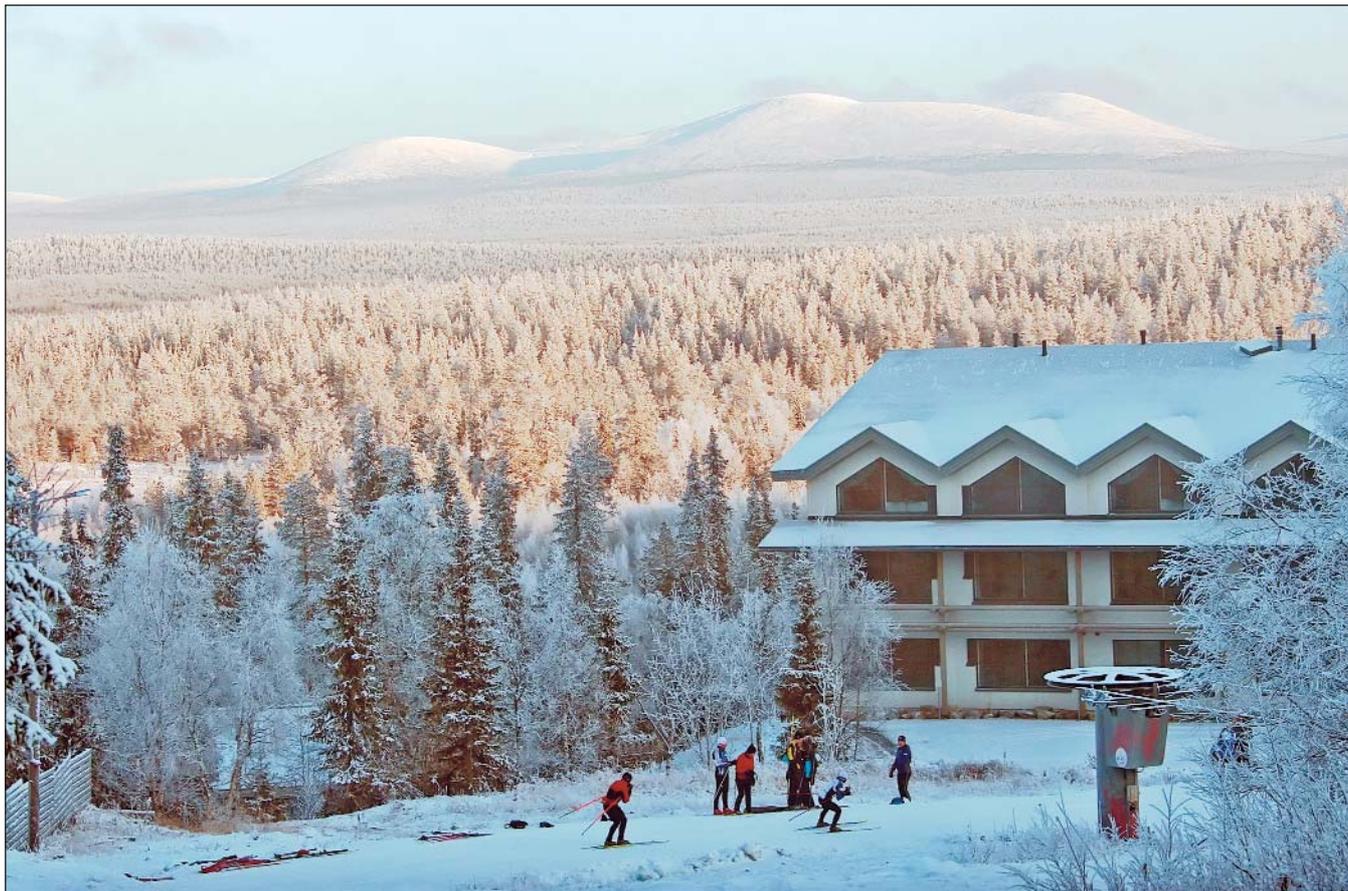
В 1980 году сюда приехал я, и скоро здесь появились снежные пушки, которые и сейчас ещё, спустя 29 лет, делают снег. Это пушки с подачей воздуха и воды. В 1980 году мы в первый раз сделали 3-километровый круг с помощью пушек. Там, где сейчас трубопровод, как раз и стояли пушки — это была самая первая в Скандинавии лыжная трасса с искусственным оснежением.

— Что за трубы проходят сейчас рядом с лыжной трас-

Тупиковый путь, пройденный несколько лет назад и ныне уже не использующийся. Как оказалось, снег под плёнкой совершенно не дышит, превращаясь за несколько месяцев в монолитный лёд.

фото: из архива Хейкки Кивинена





ственный снег, но сразу поняли, что природный снег быстро тает, а искусственный даже в плюсовую температуру держится очень хорошо, тает значительно медленнее.

В 2005 году здесь прошёл чемпионат мира по летнему биатлону, и каждый раз — и на ноябрьских этапах Кубка мира, и во время чемпионата мира по летнему биатлону мы старались показать: здесь есть возможность стабильно и гарантированно каждый год становиться на снег. То есть мы постарались сделать хорошую рекламу этому нашему начинанию. И наши усилия не пропали даром — к нам едет всё больше и больше людей.

— Но экономически это оказалось выгодно? Гостиницы, коттеджи заполняются?

— Я не могу сказать, что мы зарабатываем на этом какие-то деньги. Но коттеджи сдаются, гостиницы заполняются, люди получают зарплаты — это главное. Если честно, мы не хотим сюда приглашать крупные соревнования, мы видим Муонио таким международным тренировочным центром. Принимать большие соревнования невыгодно, люди приезжают на два-три дня, и

разъезжаются. А если здесь создать хорошие условия для тренировок, то они будут жить здесь и месяц, и два.

С 14 по 16 ноября каждый год здесь проходят самые большие соревнования FIS в мире. Марафоны в расчёт не берем, но среди обычных стартов — самые массовые. Около 600 человек соревнуются в спринте, классике и коньке. И наша задача — дать всем этим людям возможность здесь жить и готовиться на протяжении нескольких недель, а не дней.

— И всё-таки я не могу понять, почему вы не хотите проводить большие соревнования? Другие борются за эту возможность, а вы сами не хотите?

— Во-первых, слишком далеко от «материка», много зрителей из-за двух-трёх дней соревнований сюда всё равно не приедет. Во-вторых, FIS требует оплаты довольно больших расходов красной группе, чиновникам этой организации и т.д. Такому маленькому городку потянуть это непросто. В-третьих, город не может принять такое количество участников и зрителей и провести соревнования своими силами.

Раз в несколько лет иногда это и можно сделать, но каждый год это делать накладно и хлопотно.

— Вы не могли бы назвать все города, где готовят лыжные трассы из прошлогоднего снега?

— Номер один, это, конечно, Вуокатти — они делают трассу самыми первыми, хорошей длины и накопили большой опыт в поддержании такой трассы. Номер два — Контиолахти. У них есть большие плюсы и большие минусы. Если тепло и сухо, у них трасса работает идеально. Если же идёт дождь, снег пропитывается влагой и, охлаждаемый холодильными установками, превращается в лёд — это создаёт им большие проблемы.

В Куусамо, Юллясе и Рованиemi это сделали в нынешнем сезоне в первый раз. В Саариселке и Леви, наоборот, делали в прошлом году, а в этом году не стали.

— Павел Матвеевич Виротлайн рассказал мне о том, что неподалёку от Лахти это сделали в прошлом году, а будут ли делать в этом — он не знает.

— Всё правильно. Многие видят, что это привлекает туристов.

С трассы, расположенной на возвышенности, открывается красивый вид на окрестности Муонио.

▲ фото: Иван Исаев

Но не у всех в конкретном месте, в конкретных условиях это срабатывает. Так что посмотрим, что в будущем сделают в тех же Юллясе и Куусамо.

— Почему в Саариселке и Леви не стали делать такие трассы в этом году, не знаете?

— Может быть, возникли с деньгами проблемы, может быть, рассчитывают на холода и на то, что успеют настрелять. Тут ведь как: если в октябре ударят ранние морозы, вы можете успеть быстро настрелять снега и окажется, что все усилия по сохранению прошлогоднего снега были ненужными, деньги были потрачены зря. Но если морозы не придут, то прошлогодний снег окажется «золотым», потому что его никто и ничто вам не заменит. Прошлогодний снег — это железная гарантия того, что с какой-то фиксированной и заранее известной лыжникам даты они гарантированно встанут на снег. Собственно, ради этой уверенности в нас как в партнерах мы и заготавливаем снег вот уже пять лет



Сначала к снежной куче свозятся опилки.

▲ фото: из архива Хейкки Кивинена

Потом эти опилки развозятся вокруг кучи валом...

▼ фото: из архива Хейкки Кивинена



...Чтобы потом с помощью снегооборочной машины эти опилки равномерно расплыть по всей поверхности снежной кучи.

▲ фото: из архива Хейкки Кивинена

подряд, и ни разу сборные, приезжавшие сюда на вкатку, у нас не остались без снега.

— **Что скажете насчёт Иматры?**

— Про Иматру ничего не знаю.

Родохлебов:

— Да есть у нас куча снега, если хочешь, заедешь на обратном пути, пообщаешься с Юсси, он тебе покажет и снег, и саму трассу.

Хейкки выглядит удивленным, узнав, что в Иматре есть круг из

прошлогоднего снега, а Родохлебов улыбается:

— У нас там всего одна пушка, но она стоит себе и всю зиму снег потихонечку стреляет. В конце зимы получается куча неслабая — её и укрывают.

— **Сколько вы знаете мест, где с помощью пушек с приходом первых морозов напыляется снег на беговых трассах?**

Родохлебов:

— Да везде!

— **Но ты у Хейкки спроси, интересно, что он скажет.**

Валерий накоротке переговаривает о чём-то по-фински с Хейкки; тот вскидывает брови, как будто не понимает вопроса. Потом Родохлебов переводит:

— Он говорит то же самое — в каждом селе и в каждом городе, где есть лыжные трассы. Во всех городах.

— **Ну сколько — сто? Больше?**

Родохлебов:

— Намного больше. Потому что в каждом городе и селе есть либо горнолыжный склон, либо лыжная трасса. Если у них есть пушки на горнолыжном склоне, они берут напрокат пушки на несколько дней и напыляют столько, сколько им нужно. Но даже если нет горнолыжного склона, у владельцев беговых трасс есть, как правило, хотя бы одна пушка, как вот у нас с Иматре, с помощью которой при первом же морозе всегда можно настрелять снега столько, чтобы безбедно прожить всю зиму. В любом городе и селе сейчас в Финляндии есть пушки и делают снег.

— **Вопрос немного в сторону: а освещённых трасс в Финляндии много?**

Родохлебов:

— Ой, Иван, ты его лучше об этом не спрашивай, он просто не поймёт твоего вопроса. Это всё равно как спросить, сколько в Финляндии тротуаров. Только здесь, в Муонио, около 60 километров освещённых лыжных трасс. У нас в Иматре с населением в 30.000 человек их — пять штук. А город-то — насквозь за 10 минут проезжается.

Но я настаиваю, и Валерий переводит мой вопрос Хейкки. Тот снова удивлён вопросу, пожимает плечами:

— В каждом городе, в каждом поселке, в каждой деревне есть освещённая лыжная трасса. Пусть в деревне только три дома, но освещённая трасса — будет.

— **У меня не укладывается это в голове. Потому что у нас в России, в огромной 150-миллионной стране есть, я не знаю точно, ну, может быть — пять, может быть — десять освещённых лыжных трасс. А у вас — везде?**

Хейкки (мечтательно):

— У вас огромный рынок. Роскошный рынок. У вас можно заниматься любым бизнесом, и всё будет иметь успех.

Родохлебов (по-русски):

— Да, только Хейкки не знает, что в России одна проблема — всё надо охранять. До последнего болта. И это обстоятельство способно погубить любой бизнес.

— **Я только что был в Вуокатти — там огромное количество спортсменов, туристов с самых разных концов Европы и даже земного шара. После этого приехал в Муонио — здесь то же самое. Как вы воспринимаете Вуокатти, это ваш конкурент? Есть ли какая-то ревность, борьба между этими двумя городами, курортами?**

Хейкки:

— Я работал в Вуокатти горнолыжным инструктором, прежде чем приехать сюда, в Муонио. Я всех там знаю. У нас раньше был договор: если в Вуокатти нет возможности предложить катание на лыжах, они отправляли всех кататься сюда. Потом там появилась лыжная труба, потихоньку все эти договоренности как-то позабылись. Всё правильно, всем нужны деньги: нужны они в Вуокатти, нужны в Муонио. Поэтому мы просто стараемся быть лучше. Например, предлагаем бесплатную лыжню. Кроме того, при всех прочих равных условиях с Вуокатти у нас намного севернее, в октябре-ноябре здесь гораздо более зимнее, более естественное катание.

И самое последнее (Хейкки улыбается): всё равно все, кто сейчас катается в Вуокатти, 10 ноября, никуда не денутся, приедут сюда, в Муонио на соревнования FIS. Так что всё равно все они будут здесь.

ХОТИТЕ НАУЧИТЬ
своего ребенка
КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ
и подарить ему
ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ?
Тогда отправляйтесь в **ЛЕВИ!**



а также:

- * Санта-Клаус
- * Сказочная природа
- * Гонки на собачьих упряжках
- * Уютные коттеджи
- * Лапландские олени
- * Полярная ночь

где Вас ждет:



Команда
русскоязычных
горнолыжных
инструкторов!

Семейный тур на Новый Год

взр. от 823 €, реб. от 445 € (8дн./7н.)

от компании



ROSTRAVEL

(495) 938 51 09 www.rostravel.ru



arctic circle

Курорт ЛЕВИ

Финская ЛАПЛАНДИЯ
ПОЛЯРНЫЙ КРУГ
Родина САНТА-КЛАУСА

**ВАШЕ ОКНО
В ФИНЛЯндию:**
НА СВЯЗИ — ВАЛЕРИЙ РОДОХЛЕБОВ

**Размещение
в Муонио,
Иматре,
Лахти.**

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





А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?

ЮЛЛЯС

Через пару дней я совершаю вылазку в Юлляс, расположенный в сотне километров от Муонио. Там тоже в этом году насыпали круг из прошлогоднего снега, причём сделали это впервые (прямо эпидемия какая-то — Юлляс, Куусамо, Рованиemi...). Признаюсь, было интересно посмотреть, кто же это решился сделать круг всего в сотне километров от Муонио, и что это за круг.

Дорога — сплошной лёд, особенно не разгонишься, но мне и не надо куда торопиться. Часа через полтора слева открывается фантастическая панорама на Юллас. Надо сказать, что для равнинной в основном Финляндии Юллас — явление почти уникальное. Во всяком случае, на юге Финляндии вы не встретите такую гору. А тут, в краю непуганых северных оленей — пожалуйста.

Юллас — крупный горнолыжный курорт. На двух противоположных склонах одной горы расположились горнолыжные трассы. Я заезжаю с южной стороны горы и попадаю... Нет-нет, не на беговую трассу. Попадаю я снова на горнолыжный склон. Подъёмники справа, слева, но сейчас они не работают — горнолыжные трассы из искусственного снега есть только на противоположной стороне Юлласа, а здесь, пока не пришли серьёзные снегопады, оборудована 1,2-километровая трасса для беговых лыж. Профиль — проще не придумаешь: на склоне проложено несколько петель с параллельными склонами лыжнями. Получается, что ты едешь всё время по равнине, чуть спускаясь вниз по склону только в поворотах (перехода по виражу на уровень ниже). И только когда заканчивается круг, выходишь на стартовый подъём, проложенный точно под опорами горнолыжной канатной дороги. Стартовым подъёмом поднимаешься на самую верхнюю «полку», едешь по ней параллельно склону... В общем, история повторяется сначала.

На круге — трое катающихся. Все — явные любители и все катаются коньком, а классическая лыжня оказывается припорошенной сантиметровым слоем снежной пудры. Из чего я делаю вывод о том, что лыжню не резали не только сегодня, но, возможно, и вчера, и даже позавчера.

Мне так и не удалось встретиться с Аки Рундгреном (Аки Rundgren), инициатором сооружения этой лыжной трассы — в тот день, когда я туда поехал, его в Юлласе не было, но Валерий Родохлебов взялся помочь с организацией заочного телефонного интервью. Я набросал шесть вопросов, Валерий созвонился с Аки, чьи ответы оказались едва ли не лаконичнее вопросов. Тем не менее, вот эти вопросы и ответы:



Неяркое полярное солнце позволяет иногда делать необычные снимки, как в данном случае. Посмотрите: снежно-водяная пыль, вылетающая из жерла пушки, словно бы пропитана, напоена этим неярким полярным солнцем.

▲ фото: Иван Исаев

— **Сколько кубометров снега было заготовлено для подготовки этой трассы? Вы сделали её в первый раз?**

— 15.000 кубометров. Да, в первый раз.

— **Технология сохранения — опилки?**

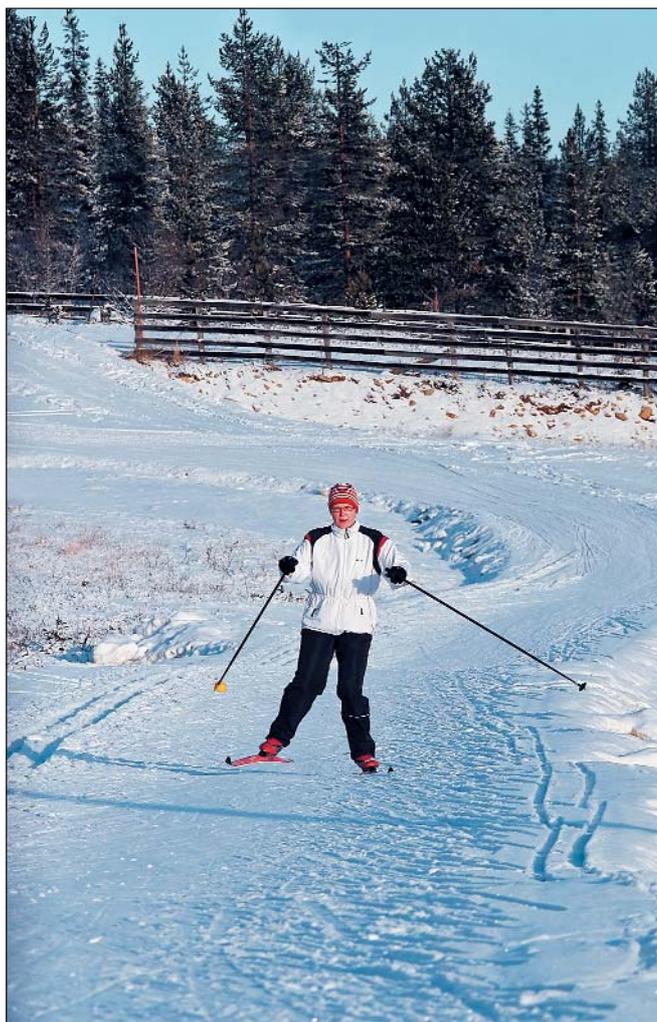
— Да, снежная куча была укрыта 30-сантиметровым слоем опилок прямо на солнце. При этом потери составили (растаяло) не более 10 процентов. Сохранение снега и последующая подготовка трассы обошлись нам приблизительно в 34.000 евро.

— **Удовлетворены, народу много катается?**

— Удовлетворен. За время существования круга на нём покатались уже свыше 700 человек.

В Юлласе на трассе я увидел всего лишь трёх катающихся. Явных любителей, как вот эта женщина.

► фото: Иван Исаев





ЛЕВИ



Лыжня — проще не придумаешь: горизонтальные полки соединяются виражами, на каждом из которых ты чуть-чуть теряешь высоту, пока не доберешься, наконец, до самой нижней полки.

▲ фото: Иван Исаев

— Конкуренцию круга в Муонио ощущаете?

— Наверное, эта конкуренция есть. Но к нам всё равно едут со всей округи Юлляса. И потом, не забывайте — в Муонио круг готовят к 25 октября. Мы же трассу делаем к 1 октября. Насколько я знаю, нигде в Финляндии вы не найдёте такого раннего снега. Лишних 25 дней катания по сравнению с Муонио — согласитесь, это чего-то стоит?

— Какое приняли для себя решение — в следующем году будет делать круг?

— Да. На следующий год планируем увеличить длину круга до 2 км и изменить профиль.

— Сколько стоит у вас дневной билет на трассу?

— 8 евро. Два дня — 15 евро. Три — 22. Мы гибкие, мы даём хорошую цену по сравнению даже с тем же Вуокатти, где катание стоит 15 евро.

* * *

Признаюсь, лыжня в Юллясе произвела на меня наиболее противоречивое впечатление в этой поездке. С одной стороны, она готовится аж к 1 октября — на 25 дней раньше, чем трасса в Муонио. За это время можно не просто накататься вдосталь — можно укататься чуть ли не до полусмерти. Да и катание это будет, скорее всего, не при откровенном плюсе на жидких мазях, как это будет после 10 октября в Вуокатти — вероятность прихода в Юлляс морозов в октябре гораздо выше. С другой стороны, невозможно не заметить, что в Вуо-

катти на круге — стена из лыжников, в Муонио — стена, здесь же — всего три человека. К тому же, если провести нехитрые расчёты и умножить 700 человеко-посещений трассы на 8 евро, получается цифра в 5.600 евро. А ведь наверняка из этих 700 кто-то покупал льготные или недельные абонементы, кто-то катался бесплатно. В общем, при самом поверхностном взгляде видно, что Аки никак не сможет свести концы с концами в этой истории, так что не удивлюсь, если на следующий год лыжной трассы в Юллясе не будет.

С другой стороны, я не раз убеждался в жизни, что только настойчивые и по-хорошему упёртые добиваются в жизни успеха. Кто знает, может быть, через год-два Аки Рундгрэн сумеет заручиться поддержкой местной коммуны, владельцев отелей и коттеджей, и открывающаяся каждый год в небывало ранние сроки — 1 октября — лыжная трасса Юлляса станет традиционной и поманит к себе не только финнов, но и россиян? Не забывайте, что у Юлляса есть ещё одно огромное преимущество в конкурентной борьбе с Муонио — горнолыжные склоны. То есть возможности для семейного отдыха здесь несравнимо больше по сравнению с соседом.

Попутно, видимо, стоит заметить, что совсем недалеко от Юлляса и Муонио расположен ещё и Леви — горнолыжно-беговой курорт. Когда этой осенью в Леви узнали, что в журнале «Лыжный спорт» будет опубликована статья о ранних снегах Финляндии, то очень огорчились, что я туда так и не заехал. Меня всё пытался вопросом:

— Почему вы к нам не приехали? У нас тоже сохраняется снег, у нас тоже в середине октября лыжники гарантированно встают на лыжи. Владельцы всех отелей и коттеджей ежегодно складываются деньгами и заключают договор о том, чтобы ежегодно и гарантированно к 17 октября была подготовлена трасса в 8 км.

Признаюсь, я никогда не бывал в Леви. Ни Павел Матвеевич Вироланен, ни Валерий Родохлебов, ни Хейкки Кивинен ничего не сказали мне о ранних снегах Леви, потому я туда и не поехал, хотя был совсем рядом. Но в Леви бывал Андрей Арих. Он утверждает, что там есть 4,5-километровый круг, оборудованный, представьте себе, стационарной системой искусственного оснежения! При самых первых морозах этот круг практически за сутки приходит в рабочее состояние. Но что я знаю доподлинно, так это то, что Леви пользуется повышенной популярностью у российских лыжников-любителей. Стандартный вариант решения транспортной проблемы: поезд до Мурманска или Кандалакши, а оттуда в складчину — такси или микроавтобус, которые прямо от железнодорожного вокзала в Кандалакше или Мурманске довозят вас прямо до порога коттеджей в Леви. Получается недорого.

Второй вариант: воспользоваться услугами компании «Ros-travel», активно осваивающей сейчас Леви — она организует и прямой железнодорожный поезд Москва — Рованиemi (с трансфером в 170 км до Леви), и прямой авиарейс Москва — Киттия (трансфер до Леви — 17 км). Кстати, с их помощью можно забронировать и весь тур целиком (транспорт + проживание).

Отсюда, с нижней точки — путь вверх под опорами горнолыжного подъёмника к самой верхней точке трассы.

◀ фото: Иван Исаев

Юлляс, доминирующая над всей окрестностью гора, видна за много километров.

▶ фото: Иван Исаев







А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



РОВАНИЕМИ



SANTA SPORT

HEIKKI KESKITALO
Managing Director

Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
FI-96400 ROVANIEMI
tel. +358 (0)207 984 211
fax +358 (0)207 984 299
heikki.keskitalo@santasport.fi
www.santasport.fi

Пожив в Муонио неделю и вдоволь нака-
тавшись на местном 3,2-километровом круге, я
сажусь в машину и отправляюсь в обратное пу-
тешествие теперь уже с севера на юг Финлян-
дии. Мой путь лежит в Рованиеми.

...Попробуйте вспомнить, что приходит в
голову, когда вы слышите слово «Рованиеми»?
Уверен, вы вспомните, что это какая-то дерев-
ня на севере Финляндии, и там — родина Деда
Мороза. В Рованиеми организуются туры с де-
тьми со всех концов света именно к Деду Моро-
зу. Знаете эти открытки: олени, дед Мороз у ог-
ня, подарки детям и в углу штампик: Рование-
ми — родина Санты Клауса?

Вот и у меня о Рованиеми было почти такое же лубочное представление. Каково же было моё удивление, когда я увидел, что Рованиеми — довольно крупный по финским меркам город (58.000 жителей), сопоставимый своими размерами с Куусамо, Кайяни, Лахти, Куопио... Но главное удивление меня ждало ещё только впереди.

О том, что в Рованиеми в этом году была впервые подготовлена трасса из искусственного снега, мне рассказал всё тот же Валерий Родохлебов, раздобывший эту информацию от кого-то из своих финских знакомых. Он же организовал мне встречу с человеком, который был инициатором появления этой лыжной трассы в Рованиеми — ректором спортивного института Рованиеми Хейкки Кескитало (Heikki Keskitalo).

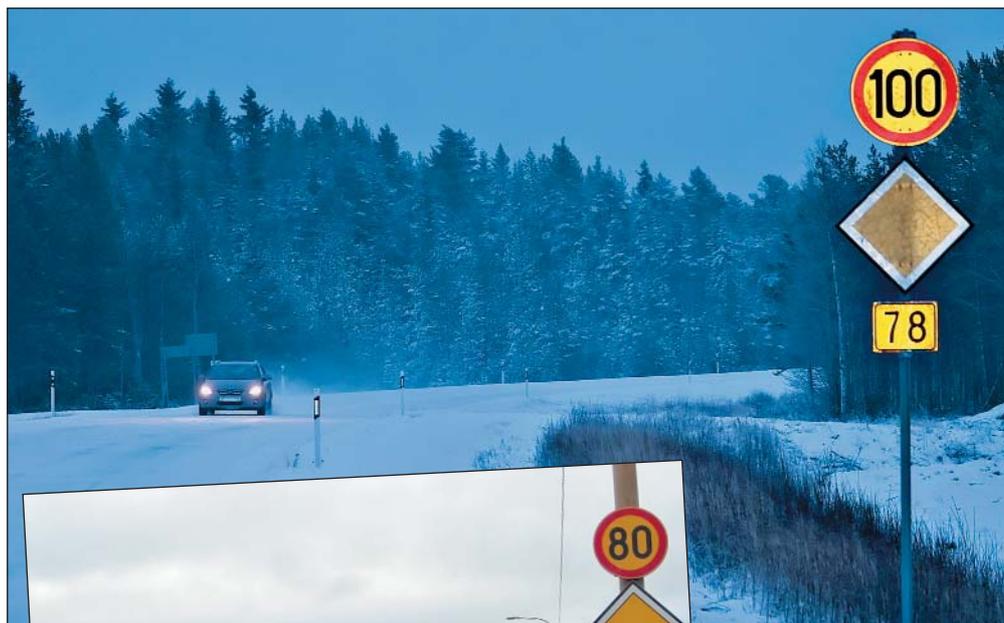
Но прежде чем встретиться с Хейкки, я с утра поехал покататься на трассу. Моим глазам представил вполне приличный (я бы даже сказал — идеальный) лыжный круг длиной в 900 метров. Крошечный этот круг включал в себя небольшой относительно крутой подъём, после него — спуск с поворотом, небольшой тягун и — длинный пологий спуск к биатлонному стрельбищу. Круг этот был освещён, причём довольно своеобразно — часть его проходила по стационарной «освещёнке», а часть (подъём со спуском) была проложена в лесу в стороне от стационарной трассы. Но финны протянули туда кабель, установили две небольших мачты-треноги, с которых и подъём и спуск освещались вполне пристойно. В общем, трасса в Рованиеми произвела впечатление компактного, но при этом вполне гармоничного спортивного сооружения.

И вот мы сидим с Хейкки в кафе спортивного центра, и я удивляюсь, насколько молодым человеком оказывается ректор спортивного института. Я говорю ему о том, что их лыжная трасса, не смотря на компактность, очень хороша, и вижу, что ему мои слова приятны.

— Почему вы взялись за это хлопотное дело? — задаю я

Как видите, в овале легкоатлетического манежа уместилось сразу несколько спортивных площадок для разных видов спорта.

► фото: Иван Исаев



Из Рованиеми я поехал на юг по 78-й трассе. Еду всё по тому же снежно-ледяному накату, под которым ни знаков разметки, ни края асфальтового полотна — не видеть. Немало удивляют меня знаки «100» по краям дороги. Удивляют потому, что двумя днями позже неподалёку от Контиолахти я буду ехать по роскошному многополосному автобану с разделительным барьером, двусторонним освещением, а съезду от дороги будут стоять знаки... «80». Признаюсь честно, на контрасте — впечатляет.

▲ фото: Иван Исаев

ему первый свой вопрос. — Вы сделали это в первый раз?

— Нет, не в первый. Два года назад мы уже делали это. В прошлом году — не стали. Но сейчас

решили сделать снова. Здесь хорошие условия для проведения сборов и лыжников, и двоеборцев, но в прошлом году мы со всей очевидностью убедились,

что не можем гарантировать лыжникам устойчивое катание в Рованиеми в октябре. А для людей, которые едут к нам, уверенность, что ты приедешь в Рованиеми и





Несмотря на малую длину круга, на лыжной трассе в Рованиеми было многолюдно. Чувствуется, что эта трасса востребована.

◀ Фото: Иван Исаев

совершенно точно встанешь на лыжи — очень важный аспект.

А во-вторых, мы — спортивный институт, мы должны создавать условия для тренировок и соревнований своим командам. Наш институт культивирует десять различных видов спорта: плавание, волейбол, гимнастику, лёгкую атлетику, конькобежный спорт, прыжки с трамплина, двоеборье, лыжные гонки и так далее. Мы — такой же институт, как и в Вуокати, и делаем это потому же, почему это делают и они. У нас в Финляндии 11 спортивных институтов и в Рованиеми — самый северный в нашей стране такой институт. Как же мы можем не культивировать лыжные гонки? Но у нас в городе не только спортивный институт, но и 12 средних школ, и дети из этих школ тоже катаются на этом круге. Они должны учиться, и они должны заниматься спортом.

— **Когда вы открыли эту трассу?**

— 17 октября. А сейчас уже начали отсыпать трамплин, чтобы могли тренироваться двоеборцы. Следующей осенью мы хотим попробовать подготовить круг длиной 3-4 км, потому что понимаем, что трасса в 900 метров недостаточна для привлечения большого количества туристов, спортсменов. Но даже сейчас, на 900 метрах, мы даём спортсменам очень хорошую трассу, здесь есть возможность отработать самую различную технику, различные технические приёмы.

— **Сколько у вас в Рованиеми километров освещённых лыжных трасс?**

— Когда выпадает снег, у нас 60 км подготовленных освещённых лыжных трасс.

Я не поверил. Помнится, ещё переспросил: «Sixteen or sixty»? (Шестнадцать или шестьдесят)? Хейкки ответил:

— Sixty.

— **Во что обошлось вам сохранение снега и сооружение этой трассы?**

— В этом году мы потратили 40.000 евро. Но я думаю, в следующем году мы уложимся в 50.000. Я имею в виду сохранность такого количества снега, которое понадобится нам для сооружения и поддержания в рабочем состоянии 3-4-километровой трассы. Закон больших чисел: при заготовке большего количества снега стоимость кубометра должна будет снижаться.

— **Какой круг у вас был в позапрошлом году?**

— 1,2 километра с заходом на стадион. Но мы чётко уяснили: дождь — злейший враг раннего снега, поэтому, если вы открываете такую трассу в октябре, вам надо иметь достаточное количество снега для того, чтобы заделывать прорехи, которые остаются на трассе после дождя.

— **Кто даёт на всё это деньги?**

— О, это нелегко — ответить на этот вопрос. У нас образовательный процесс, тренировочные лагеря, плавательный бассейн, футбольные поля, волейбольные площадки, тренажёрные залы, научные лаборатории. И в это вкладывают деньги все, и понемногу. Например, у нас работает около 150 преподавателей и тренеров, и всем им федерация по видам спорта что-то доплачивает к зарплате, которую платит министерство образования.

Или возьмите такой аспект: у нас в год живёт и тренируется здесь на сборах 22.500 человек. При этом 50 процентов наших расходов покрывают сами люди, которые живут здесь и тренируются, 50% — правительство Финляндии. Поэтому мне нелегко сказать вам абсолютно точно, сколько денег на эту лыжную трассу дают сами люди, а сколько — правительство, город, министерство образования.

— **Сколько стоит у вас дневной билет?**

— 10 евро.

— **И как много людей у вас обычно катаются на этой трассе в октябре-ноябре?**

— У нас в основном катаются люди, живущие на сборах, жители города и гости, туристы. 15.000 евро мы имеем с продажи билетов. Как правило, люди, живущие на сборах, платят за своё проживание здесь и возможность тренироваться в комплексе — оплачивают жильё, пи-



В вираже беговой дорожки расположился тренажёрный «зал».

▲ Фото: Иван Исаев



Лабораторные обследования лыжников с помощью наклонного тредбана.

◀ Фото: Иван Исаев



тание, использование спортивных залов и лыжной трассы, сауны и бассейна и т.д., поэтому вычленим те деньги, которые они тратят именно за катание, нелегко. Но я бы предположил, что это ещё около 10.000 евро. Но студенты нашего института, естественно, катаются бесплатно.

Кстати, нам помогают. Например, целевым образом именно на эту трассу нам выделяет средства администрация города, поскольку понимает, что сооружением этой трассы мы стимулируем туризм — люди живут в отелях, делают покупки в магазинах, оплачивают экскурсии и т.д. То есть я хочу сказать, что мы не ставим своей задачей получить в виде платы за билеты ровно столько или больше, сколько потратили на сохранение этого снега и сооружение этой трассы. Этот вопрос надо рассматривать в комплексе.

— Что скажете, если какие-то российские команды захотят приехать в Рованиemi на сборы? Вы примете российские команды?

— Будем очень рады. Это всё делается не только для финнов, — для всех. С декабря по март наполняемость гостиниц и коттеджей в Рованиemi очень хорошая, в эти сроки у нас нет проблем. А вот в октябре и ноябре мы пока имеем в Рованиemi не так много туристов, как нам хотелось бы, поэтому любым командам российских лыжников или туристам-одиночкам мы говорим: добро пожаловать.

Кстати, не хотите посмотреть наш университет? У нас очень хорошие возможности для проведения сборов по самым различным видам спорта.

— С удовольствием. Но напоследок — ещё один вопрос: вам не приходила в голову мысль построить в Рованиemi лыжный тоннель по аналогии с тем, как это сделали в Вуокатти, Леппявирте, Уусикаупунки, Паймио?

— Мы много думали об этом и обсуждали эту перспективу. И всё-таки пришли к выводу, что, имея более чем 5-месячную зиму, грех жаловаться на отсутствие возможности кататься на лыжах. А поскольку мы расположены довольно далеко на севере, трудно предположить, что к нам кто-то поедет кататься в трубе летом, если их есть сразу несколько штук гораздо южнее. Поэтому мы ре-

шили, что трубу нам строить не нужно. А нам нужна лыжная трасса из прошлогоднего снега с середины октября и возможность предоставить максимально полный комплекс услуг, которые способен предложить наш университет.

* * *

По окончании нашей беседы Хейкки ведёт меня по зданиям института, и я оказываюсь под сильнейшим впечатлением от увиденного. Мы идём через череду залов, проходим в бассейн, оттуда переходим в легкоатлетический манеж, внутри которого расположились волейбольная и другие площадки, а в радиусе поворота легкоатлетической дорожки — тренажёрный зал, мы идём через вереницу детских комнат, где играют дети, заходим в какие-то бани, массажные кабинеты, солярии, залы для водных процедур... Потом Хейкки ведёт меня в лабораторию, где показывает наклонный тредбан, с помощью которого можно дозировать нагрузку на спортсмена и проводить все необходимые обследования...

Готов предположить, что что-то подобное есть и у нас, например, в РГУФКе. Но давайте не будем забывать, что всё это великолепие я увидел за Полярным кругом, в совсем небольшом по российским меркам городке. Удивительно...

На прощание Хейкки пожмает мне руку и говорит:

— Приезжайте к нам на следующий год. Увидите, у нас будет круг не хуже, чем в Муонио или в Вуокатти.

— Однако у вас и амбиции, — улыбаюсь я. — Там катаются сотни и тысячи, вы уверены, что к вам поедет столько людей?

— А почему бы и нет? — улыбается в ответ Хейкки. — Вы видели, у нас уже работают пушки? А в Вуокатти до сих пор плюс. Вы видели, какая уже абсолютно приполярная природа в Муонио? А у нас — сосновый лес. Так что у нас есть свои козыри, — Хейкки по-прежнему улыбается.

А что, в логике этому «семнадцатилетнему»* ректору спортивного института Рованиemi не откажешь. Надо будет попробовать приехать сюда на следующий год, посмотреть всё своими глазами...

* «Л.С.»: шучу, конечно, про 17 лет, но уж очень молод для ректора, чертяка.

Путешествие в Финляндию

В любое время года поселок Лейкфорд предлагает отдых в прекрасно оборудованных и уютных апартаментах и коттеджах на берегу живописного озера. Замечательный отдых для всей семьи или дружеской компании.

Горнолыжный склон
Катание на лыжах и коньках
Сафари на мотосанях и квадроциклах
Рыбная ловля
Верховая езда
Аквапарк, рестораны, боулинг, гольф
Катание на собачьих упряжках

Офис в Москве:
С. Овчинниковский
переулок, д.12
Тел.: +7 495 950 48 40

www.tahkotours.ru

Finland:
Hirsivalkamantie 1,
73310 Tahkovouri
Tel.: +358 400 244 133

www.tahkosafarit.fi

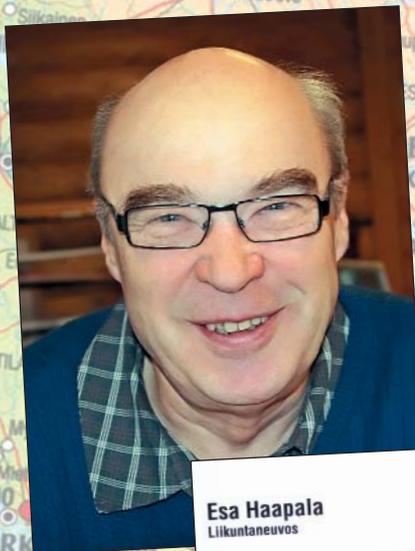


А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



КОНТИОЛАХТИ



Esa Haapala
Liikuntaneuvos

GSM 0400 678 370 • Faksi (013) 801 855
haapala@pp.inet.fi
Nuotanperä 17, 80140 JOENSUU



Kontiolahden Urheilijat ry
PL 23, Napakymppitie 24, 81101 KONTIOLAHTI
Puh. (013) 732 403 • Faksi (013) 732 402
office@biathlon-kontiolahti.fi • www.biathlon-kontiolahti.fi

Из Рованиemi мой путь лежит всё дальше на юг, на сей раз — в Контиолахти.

Контиолахти — биатлонная вотчина, здесь есть биатлонное стрельбище, тут проходят этапы Кубка мира по биатлону, сюда охотно едут на сборы биатлонисты самых разных стран и... Сюда почему-то почти не едут лыжники. Вот и я не был здесь до сих пор ни разу.

В Конттиолахти я приехал к ночи (часам к 10 или 11 вечера), уже очень усталый, и стал кружить по посёлку в поисках хоть какого-то ночлега. Но, заложив по посёлку два или три круга, я со всей очевидностью убедился: никакой гостиницы или коттеджных посёлков здесь нет. На улице, как назло — ни души, даже спросить некого. Неужели в местечке, где проводятся этапы Кубка мира по биатлону, нет ни одной гостиницы (как потом оказалось, так оно и было)?

На третьем круге по посёлку замечаю здание спортивного центра, там горит свет, и я иду внутрь, чтобы увидеть хоть одну живую душу. Дежурный не говорит по-английски, но ведёт меня вглубь спортивного центра к хоккейной коробке, на которой проходит то ли матч, то ли тренировка. По просьбе дежурного парнишка лет 14 притормаживает у бортика — юный хоккеист немного говорит по-английски. Выясняется, что в Конттиолахти, действительно, нет никакого арендного жилья, но неподалёку есть мотель, в котором можно остановиться. Паренек говорит что-то по-фински дежурному, тот кивает мне головой, приглашая следовать за ним, и ведет на информационную стойку, где рисует мне схему проезда к мотелю.

Мотель в этот поздний час оказывается закрытым, на звонки никто не реагирует. Вдруг за стеклянной дверью замечаю внутри девушку, знаками прошу её открыть дверь. Приглядевшись, понимаю, что лицо девушки мне до боли знакомо, но кто она — хоть убей, вспомнить не могу. Честно признаюсь ей в этом, а она в ответ улыбается:

— Наталья Гусева.

Точно! Ну как же я сам-то не вспомнил?

С помощью Наташи нахожу на гесертион визитку отеля, звоню хозяину на мобильный, он обещает приехать и поселить меня через 10 минут. Так Наталья Гусева спасает меня от ночёвки в чистом поле.

...Наутро на утренней пробежке встречаю Евгению Кравцову и Павла Коростелёва. Они подтверждают мне, что в самом Конттиолахти нет никакого жилья,

как нет его и около биатлонного стадиона. Мотель — ближайшее жильё, и есть ещё какие-то коттеджи то ли в 10, то ли в 20 километрах от стадиона. Удивительно: построить биатлонный стадион в чистом поле, — так, чтобы никто не мог здесь жить? Ситуация для Финляндии почти фантастическая.

После завтрака отправляюсь на стадион. Картина — необычная. С одной стороны, видом белоснежной ленты посреди зелёных ландшафтов меня уже не удивишь, но с другой стороны — эта лента другая. Если везде снежная лента состоит из раздавленных ретраком снежно-фирновых глыб, из-за чего по бокам от этой ленты можно увидеть множество не раздавленных крупных и мелких кусков этого снега, то в Конттиолахти лента имеет идеально ровный край — словно какой-то искусный портной бережно обрезал край этой ткани, проложив белоснежную ленту среди сосен.

А всё дело в том, что Конттиолахти — единственный в мире лыжный «холодильник» под открытым небом. Не верите? Правда-правда! В любой момент включите кнопку, и через несколько часов в вашем распоряжении — полуторакилометровое кольцо с охлаждённым до отрицательной температуры грунтом — хоть снегом засыпай, хоть лёд заливай. На практике, правда, в середине лета никто эту кнопку не включает, а вот 11 октября ежегодно вне зависимости от капризов погоды «за бортом» — добро пожаловать на снег на открытом воздухе.

Почему же в Конттиолахти пошли таким замысловатым путём? Почему везде в мире строят крытые тоннели, а тут решили построить охлаждаемую трассу под открытым небом?

...В Конттиолахти живёт и работает по контракту известный российский биатлонный тренер Анатолий Хованцев. Вот к нему-то я и обратился за помощью. Анатолий Николаевич любезно согласился мне помочь, познакомив с Эсой Хаапала (Esa Haapala) — директором спортивного клуба Конттиолахти и согласившись помочь с переводом.

Но сначала — о том, что удивило меня не меньше самой охлаждаемой трассы. Дело в том, что за пару минут до начала нашего разговора я увидел, что сбоку от основной трассы ретрак рассыпает-расталкивает снег, готовя новые петли. С вопроса о том, что они собираются здесь делать, как раз и начался наш разговор с Эсой и Анатолием.

Анатолий:

— Занимаемся увеличением длины круга, поскольку в ближайшие дни здесь соберется много команд, и нам нужна более протяжённая трасса.

— А где снег берете?

Эса:

— Консервируем с прошлой зимы, как в Муонио или Вуокатти. Одну кучу мы уже истратили, развезли по трассе, теперь в ход пошла другая. Так что нам одного только «холодильника», как видите, мало.

Хованцев:

— Я в Финляндии живу уже седьмой год и моё мнение: самый лучший вариант тот, который используется при подготовке раннего снега в Вуокатти. Потому что заморозка, используемая здесь, в Конттиолахти, не такая дешёвая — стоит огромный компрессор, который охлаждает землю, потребляет немало электроэнергии, требует обслуживания. Конечно, этой трассе не страшны никакая оттепель, никакая высокая температура — она всё выдерживает. Но страшен дождь. Вот на подготовку и поддержание 1,5-километрового круга у нас и ушла вся первая куча снега. А когда получаем долгосрочный прогноз на холодную погоду, сразу начинаем увеличивать круг, начинаем развозить снег из второй кучи уже по остальной, неохлаждаемой части трассы. 30.000 кубометров снега было заготовлено в прошлом году к этапу Кубка мира.

— А почему вы говорите, что схема, используемая в Вуокатти, лучше?

— Смотря о каком климатическом поясе говорить. Когда мы хотим получить снег? Плюс шесть — это уже нормальная температура, чтобы развезти снег по грунту. Конечно, при прыжках температуры до плюс 12 охлаждаемая трасса — самый надёжный способ сохранить снег. Но всё равно нам приходится снег заготавливать с прошлой зимы, сам по себе холодильник его наморозить не может. Обычно мы начинаем развозить снег по естественному



Ретрак начинает раскатывать снег по новой, не имеющей охлаждения петле.

► фото: Иван Исаев



Поверх матов укладываются трубы, по которым потечёт хладагент.

▼ фото: из архива Эсы Хаапалы



В этом месте трубы собраны в коллектор.

▲ фото: из архива Эсы Хаапалы

грунту приблизительно через две недели после того, как открываем охлаждаемую часть трассы. Сейчас вот расширяем круг, удлиним его по неохлаждаемому грунту, и у нас тут будет полноценных три километра. На днях сюда приезжает группа За-

донского, потом придет взрослая сборная Белоруссии, потом — юниоры Белоруссии, потом питерские биатлонисты — в общем, народу здесь будет много, и на полутора километрах тут будет не протолкнуться.

— **Всё биатлонисты? Лыжники сюда не едут?**

— Не едут. Не знаю, почему. Может быть, потому, что здесь

Технология монтажа охлаждающей системы. Шаг первый — укладка теплоизоляционных матов, чтобы холод уходил не в землю, расположенную снизу, а в снег, расположенный сверху.

◀ фото: из архива Эсы Хаапалы

нет возможности проживать непосредственно рядом с трассой. 4 — 6 — 10 км до трассы лыжники ездят каждый день на машине не готовы.

Эсу отзывают в сторонку, и я решил воспользоваться паузой для того, чтобы узнать мнение Анатолия Николаевича о тоннелях.

— **Чем хороши, на ваш взгляд, тоннели, чем плохи, какой из них лучший?**

— Мне, например, нравится тоннель в Леппявирте — много воздуха внутри.

— **То есть не давит психологически?**

— Да дело тут даже не в психологии. Когда я работал с национальной командой — мы сначала использовали подготовку в тоннеле в Вуокатти, но потом от этого отказались, потому что команду всё время поражали в лучшем случае простудные заболевания, а в худшем — вирусы. Там замкнутое пространство, и приболевший человек, который туда попадает, может быть, даже сам того не подозревая, является переносчиком вируса. Сколько раз у нас в тоннеле спортсмены заболевали. Там же нет принудительной вентиляции. Воздух охлаждается, и по большей части стоит на месте, принудительно наружу не выводится. И практически каждый год у нас спортсмены болели, из-за чего мы были вынуждены в итоге отказаться от этого вида подготовки.

— **Вы считаете, во всех тоннелях такой эффект?**

— Думаю, везде, кроме Леппявирты*. В Леппявирте всё-таки объём воздуха большой и там вероятность заражения меньше. И такое случалось, кстати, не только с нами — это происходит практически со всеми спортсменами, которые приезжают туда в хорошей кондиции и легко уязвимы в смысле заболеваний.

К нам возвращается Эса и снова подключается к беседе:

— Конттиолахти расположен неподалёку от Йюенсуу — там университет, много студентов,

для которых возможность стоять на лыжах, возможность вести здоровый образ жизни — немаловажный фактор. У нас в Финляндии есть два места, где функционируют такие охлаждаемые трассы («Л.С.» оказывается, всё-таки не одна, а две!): 700 метров в спортивном институте Куортане (Kuortaneen Urheiluoipisto, Kuortane sport Institute) и 1.500 метров у нас, в Конттиолахти.

— **Почему вы решились на сооружение охлаждаемой лыжной трассы, а не лыжного тоннеля?**

— Во-первых, соорудить тоннель стоит значительно больших денег. А во-вторых — мы можем использовать эту трассу не только для тренировок, но и для соревнований в ноябре. В тоннеле же вы этап Кубка мира по биатлону не проведёте.

— **Насколько сооружение такой трассы дешевле по сравнению со строительством тоннеля аналогичной длины?**

— Судите сами: нам трасса длиной 1,5 км обошлась в 1 миллион евро. А во что обошлось строительство тоннеля в Вуокатти? По-моему, свыше 4 миллионов при длине в 1,125 км. То есть один километр открытой охлаждаемой трассы стоит приблизительно в пять раз дешевле одного километра тоннеля. Плюс, не сбрасывайте со счетов риск заболеваний.

Хованцев:

— Я уже об этом рассказал Ивану.

Эса:

— Хорошо. А потом — тоннель легче построить, чем потом содержать. А как компенсировать эксплуатационные расходы? Это всё упирается в вопрос: сколько народу будет тренироваться в этом тоннеле не только в октябре и ноябре, но и весной, и летом, и зимой, ведь поддерживать в рабочем состоянии тоннель нужно круглый год.

Мы считаем, что охлаждаемую трассу сделать рентабельной гораздо проще, чем тоннель. Поэтому мы остановились на этом варианте и не жалеем. Обычно мы открываем трассу в период с 10 по 15 октября. Но в прошлом году, если помните,

* «Л.С.»: напомним, что в Леппявирте лыжный тоннель представляет собой высокий подземный зал, вырубленный в толще скалы под зданием гостиницы. Подробнее см. «Л.С.» №37.



ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖИ VISU PRO

Модели VISU PRO – высокотехнологичные гоночные лыжи. Сотовая конструкция AIR CORE и применение высокомолекулярного углеволокна CARBON обеспечивает лыжам высокую прочность при малом весе и оптимальную жесткость лыж на скручивание. Благодаря высокоточной шлифовке ULTRA TUNING высокомолекулярный пластик приобретает идеально ровную поверхность, а нанесенная структура делает лыжи более быстрыми. Компьютерный контроль жесткости FLEX CONTROL позволяет точно подобрать лыжи в паре с одинаковыми характеристиками. Значительно усиленные боковые поверхности повышают устойчивость и контроль при движении.

Лыжи VISU PRO – это лыжи для профессионалов!

Скользкая поверхность: PTEX 4000 (полиэтилен высокого давления).

Технологии: AIR CORE, ULTRA TUNING, CARBON, FLEX CONTROL.

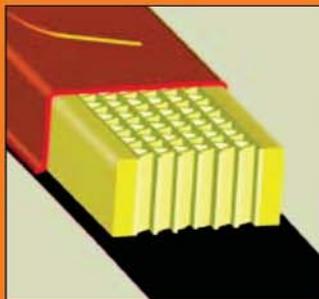
Геометрия: 43-44-44.

Ростовки: 170 – 200 см.



AIR CORE

Сотовая конструкция. Сверхпрочный композитный сотовый наполнитель, придающий высокую торсионную жесткость, а так же значительное уменьшение веса лыжи, 80% лыжи – воздух.



CAP

ABS Cap – покрытие из цельного пластика, которое делает лыжи очень прочными, долговечными и устойчивыми к торсионному скручиванию.



ULTRA TUNING

Универсальная обработка скользящей поверхности для любых погодных условий.



CARBON

Носок и пятка лыжи состоят из высокомолекулярного углеволокна, что придает высокую торсионную жесткость, максимальное облегчение лыжи, способствует более эффективному толчку лыжника на трассе.



FLEX CONTROL

Компьютерный контроль жесткости позволяет точно подобрать лыжи в паре с одинаковыми характеристиками.



На тренировке я застал члена сборной России по биатлону мастера спорта международного класса Евгению Кравцову.

◀ Фото: Иван Исаев

нормальный снег выпал только в январе. А у нас люди катались в октябре, ноябре, декабре и даже январе. И катались и соревновались на открытом воздухе!

— Кто дал вам деньги на всю эту радость?

— Была создана отдельная компания, которая получила 55% от коммуны Йюенсуу, а остальное дали спонсоры — местные банки и страховые компании.

— У вас платное катание?

— 13 евро в день. 190 евро стоит сезонный билет (трасса + стрельбище). Большинство команд, которые приезжают к нам на сборы, покупает для своих спортсменов именно такие абонементы.

— Опилки вам достаются бесплатно?

— Увы, нет. Опилки — такой же строительный материал, как и все прочие, и они стоят денег. Из опилок делают и мебель, и брикеты для печей, и многое другое. Так что бесплатно нам опилки никто не даст.

— Сколько вам нужно опилок, и во что обходится их покупка? Кстати, вы покупаете их ежегодно?

— Мы платим 9 — 10 евро за кубометр, и нам нужно 1.000 — 1.500 кубометров опилок ежегодно. Обычный срок использования опилок — 2-3 года.

— А что с ними вообще происходит? Они гниют, каким-то другим образом выходят из строя?

— Они не гниют, но их очень много уходит в землю. Нужен асфальт, чтобы опилки не уходили в землю, тогда их будет нужно значительно меньше, чем сейчас.

На данном снимке хорошо видно, что лёд является куда большей проблемой охлаждаемых лыжных трасс, чем об этом можно было бы подумать при самом первом знакомстве с этой идеей. Видимо, если лыжные центры в каком-то виде будут использовать эту схему (а она, согласитесь, очень привлекательна, прежде всего, из-за низкой цены исполнения), им ещё только предстоит выработать противоядие против этого эффекта.

◀ Фото: Иван Исаев

Но пока у нас такой асфальтовой площадки нет.

— Сколько снега вы запасаете обычно?

— Обычно — около 20.000 кубометров, и стоит это 40.000 — 45.000 евро. Если предстоят большие соревнования, 25.000 кубометров. А к этапу Кубка мира по биатлону мы заготавливаем даже 30.000.

— Я правильно понял, что вы планируете увеличивать длину охлаждаемой части трассы?

— Да. Сейчас нам нужно собирать от продажи билетов минимум 100.000 — 120.000 евро, чтобы всё это было рентабельно, целесообразно экономически. Пока для нас это, увы, всё ещё не бизнес. Поэтому нам нужно удлинить трассу, увеличивать её пропускную способность, усложнять профиль трассы, и сюда поедут элитные гонщики, сюда поедет больше команд, возможно, поедут, наконец, не только биатлонисты, но и лыжники. В перспективе мы рассматриваем возможность положить охлаждающее под лыжероллерной трассой. Нам нужно продавать примерно на 50 процентов больше билетов, чтобы выйти на цифру в 100.000 — 120.000 евро в год.

— Вы думаете, найдётся столько желающих кататься на вашей трассе?

— Согласен, тех, кто думает по старому — что можно кататься, не тратя деньги, потому что погода позволит это делать на естественном снеге, немало. Но последние зимы подтверждают: осень регулярно задерживается, и жизнь заставляет делать новые шаги, привыкать к новым реалиям: если вы хотите уже в октябре стоять на лыжах, за это надо платить.

— На мой взгляд, ваша главная проблема — даже не длина трассы. У вас здесь жить негде так, чтобы можно было от порога гостиницы или коттеджа сразу становиться на лыжи. Мне кажется, в этом — главная проблема Конттиолахти.

Хованцев:

— В округе много отелей. Та же команда Ханты-Мансийска, когда приезжает, живёт в 15 минутах езды отсюда на машине. Там условия великолепные, но всё же вы правы — не каждый захочет четыре раза в день (если

проводить здесь две тренировки) собираться группой, ждать друг друга, остывая при этом...

— **У меня перед глазами пример Вуокатти: они имеют огромный успех, у них всё больше и больше мест для размещения и все коттеджи опутаны паутиной лыжной.**

— Знаю. В Вуокатти очень хорошие продвижение, маркетинг, они пытаются создать некий глобальный центр спорта и развлечений, и они в этом смысле преуспели. Но я знаю, что та же лыжероллерная трасса там посредственная. Профиль в трубе для биатлонистов несложный. Для лыжников, катающихся классикой, может быть, и ничего, а для биатлонистов слабоват... И, кстати, летом этот тоннель не очень используется. В октябре и ноябре — да, а летом или весной народу там не так уж и много...

Ещё один момент: само проживание в Вуокатти — не такое уж дешёвое. Я знаю многих, кто старается жить не в самом «Спортотеле» или его коттеджах, а неподалеку, где дешевле. Но они там так поставили дело, что если ты живёшь у них, то тебе предоставляются значительные скидки на катание в тоннеле и на трассе. Правильно?

— **Совершенно верно.**

— И они делают так, что если ты не живёшь в их отеле, плати 15 евро за катание. Плюс — плати за стрельбище, если приезжают биатлонисты. Как бы загоняют всех в спортцентр. Но это одна сторона медали. А другая заключается в том, что им ведь надо содержать тоннель, возвращать деньги, вложенные в строительство, так что их понять можно.

— **Сколько раз вы уже обновляли снег на трассе в этом году?**

Эса:

— Трижды мы провели полную подсыпку по всей трассе, не считая тех случаев, когда надо было залатать те или иные дырки, проблемные места. Но в этом году у нас здесь что-то невероятное: ливни как в тропиках. В первый раз, чтобы закрыть полторы тысячи метров трассы снегом, мы потеряли 4.000 кубометров снега. А потом уже идёт поддержание трассы в рабочем состоянии.

И ещё один момент: если в Вуокатти или Куусамо в октябре-

ноябре плюсовая температура приходит эпизодически, а в основном там температура держится на минусовой отметке — минус два, минус три, иногда минус пять градусов, то Конттиолахти намного южнее, здесь температура в октябре всегда плюсовая. То есть поддержание трассы в рабочем состоянии требует здесь гораздо большего количества снега.

— **Слышал, что у вас появляются большие проблемы, когда начинает идти дождь, что снег немедленно превращается в лёд из-за сочетания «вода + охлаждение». Что вы делаете в этой ситуации?**

— У нас есть специальная машина, которая превращает лёд в ледяную крошку. Но это актуально, если на земле лежит меньше 50 сантиметров снега. Если 50 и больше, то для нас дождь — не проблема, снег не промерзает снизу и не превращается в лёд. То есть это мокрый снег, который легко разбивается фрезой ретрака.

Хованцев:

— При мне здесь была эпопея, когда клали снега по 30 см, и все эти 30 сантиметров после дождя превращались в монолитный лёд. После этого стали класть по 50 сантиметров.

Хотел бы ещё добавить к словам Эсы: у нас всегда быстрый снег. В лыжном тоннеле, напротив, снег всегда медленный.

— **Почему?**

— Не знаю. Возможно, из-за того, что в тоннеле очень сухо, влажность низкая.

— **Разве в тоннеле сухо? А я, наоборот, слышал, что когда в трубе делают температуру ниже — скажем, минус семь или минус восемь градусов, у людей там начинают носы и уши отмерзать. Мы всегда думали, что это из-за высокой влажности.**

— Да нет, какая влажность, это бетон! Я когда работал там, помню — стоишь сбоку от лыжни на расстоянии 20 — 30 см от стены, и чувствуешь, как спина мерзнет от бетона. Он холод набирает и работает как экран, излучает холод.

— **Я, признаться, так и не понял по поводу увеличения охлаждаемой части трассы.**

— Эса сейчас думает над этим. Если будет собирать

Заслуженный тренер России
Анатолий Хованцев.

▶ фото: Иван Исаев

100.000 — 120.000 евро за сезон, то он её обязательно увеличит.

— **А не наоборот — сначала надо увеличить, а потом иметь большую прибыль? Мне кажется, у вас тут есть две проблемы: увеличение длины трассы и размещение, создание гостиничных мест непосредственно около лыжни.**

— Здесь сейчас часто обсуждается этот вариант. Сюда даже приезжали русские, приценивались, примерялись к реализации этого проекта. Тут ведь не так дорого всё сейчас, как в России — все говорят, что в России сейчас всё недёшево. А это близко и приемлемо по цене. А уж от Питера сюда — рукой подать.

— **Как думаете, каким путём дальше будет развиваться это направление: назовём его «ранним катанием по искусственному снегу»?**

— Я уверен, что охлаждаемые трассы лучше. Потому что строительство тоннелей значительно дороже, оно требует гораздо более жёстких экономических схем. Я знаю, что нынешние лыжные тоннели не имеют достаточного количества посетителей, чтобы экономика была привлекательной, рентабельной.

— **Вы уверены? Сейчас в Хельсинки собираются открывать сразу два новых лыжных тоннеля.**

— Не забывайте, Хельсинки — это полумиллионный город, в котором, к тому же, большой поток гостей, туристов.

Например, я был в Паймио. Там от многих доводилось слышать, что они могут кататься вне тоннеля, на открытом воздухе, только два месяца в году — такой там климат. То есть там тоннель, возможно, и нужен. Многие зависят от конкретного региона, конкретного климатического пояса. А охлаждаемая лыжная трасса дешевле в строительстве в разы, она демократичнее в обслуживании, и с её помощью короткую, нестабильную двухмесячную зиму легко можно продлить до пяти, а в некоторых случаях и до шести месяцев в году (с середины октября до середины



апреля). Вы уверены, что людям нужен снег больше, чем шесть месяцев в году? Мы хотим дать возможность лыжникам кататься на открытом воздухе, наблюдать открытые пространства, ландшафты, проводить соревнования, гарантировать стабильные снежные условия. Всего этого тоннель дать не может.

Я думаю, что в Башкирии, Удмуртии, на Урале охлаждаемые лыжные трассы были бы очень востребованы. Там уже с октября снег то выпадет, то растает, то выпадет, то растает. Имей они охлаждаемые лыжные трассы, они гарантированно и уверенно могли бы вставать на лыжи, тренироваться и соревноваться с 100-процентной гарантией проведения таких тренировок и соревнований.

— **Слушайте, а я вот сейчас в процессе нашего разговора вдруг подумал: а может быть, в будущем где-нибудь появятся охлаждаемые лыжные трассы под крышей? То есть это будет открытое всем ветрам и перспективам пространство, но при этом такая трасса не будет бояться дождя?**

— Вы не первый, кто думает об этом — мы много думали и дискутировали об этом. Тут нужно понимать, что крыша защитит трассу не только от дождя, но и от... снега. Представляет себе лыжную трассу, на которую никогда не упадёт естественный снег? Мы пришли к выводу, что пока всё же дешевле делать снег. Возможно, в будущем... Но вы правы — может быть, идеальной будущей охлаждаемой лыжной трассой будет лыжня со складывающейся крышей? Почему нет? Такая трасса, и пусть пока это чисто теоретическая конструкция, выглядит уже почти идеальным сооружением для лыжников.



А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



ИМАТРА



Juha Sairanen
Pihlajatie 17
55300 RAUNA

Переночевав в Конттиолахти, я переезжаю неподалёку, почти в Россию, в город Иматру. Иматра стоит прямо на границе с Россией. Более того — по соседству, через границу, расположился российский город Светогорск. Валерий Родохлебов, который сам живёт в Иматре (а родом он — из Светогорска), рассказывал мне, что очень многие жители обоих городов, имея открытые визы, просто ездят друг к другу в гости, за покупками или по каким-то другим делам. Иногда ездят на велосипеде, благо между этими двумя городами всего 6 километров.

Год назад меня Иматра удивила очень. Тогда мы ехали в Европу на новогодние каникулы на автомобиле, и решили проехать не стандартным путём через Белоруссию, Польшу и т.д., а проехать в Хельсинки и переплыть оттуда в Германию на пароме. Вот как раз по пути в Хельсинки мы и остановились в Иматре на пару дней, зная от Валерия Родохлебова о том, что там есть насыпная лыжная трасса.

Это был очень голодный на снег год: его не было нигде — ни в Москве, ни в Питере, ни в Лахти. А в Иматре среди сосен было проложено пусть небольшое (900 метров), но самое настоящее белоснежное колечко неподалёку от аквапарка.

Было видно, что снег тает — кое-где уже виднелись проплешины, и на подъёмах в отдельных местах лыжу на кант надо было ставить аккуратно, чтобы не повредить её о землю. Более того, было видно, что снега у Иматры в запасе, похоже, больше нет, и если этому кругу суждено растаять, то случится это если и не в самые ближайшие дни, то в ближайшие недели, если не придут морозы, совершенно точно. Но нужно понимать, что это был конец декабря! Когда 12-миллионная Москва и 5-миллионный Питер «сосали лапу» в ожидании морозов и снега уже два месяца, здесь, в крошечной (менее 30.000 жителей) Иматре люди полтора месяца стояли на настоящем зимнем снеге!

Когда я спросил Валерия, кто это так расстарался, что в крошечной Иматре есть лыжня, при том, что, например, в гораздо более крупном и «лыжном» Лахти лыжни нет, он только тепло улыбнулся:

— Это всё Юсси. Тебе надо обязательно с ним встретиться.

И вот мы встречаемся с Юхой Сайраненом (Juha Sairanen), и он сразу везёт меня смотреть свою кучу снега, укрытую опилками. Да-да, в начале ноября Юсси всё ещё не спешит открывать снег и развозить его по трассе, понимая, что в расположенной на юге Финляндии Иматре, для того, чтобы подготовить и удержать лыжную трассу с октября, нужно несопоставимо большее количество снега по сравнению с тем, что у него есть. Оттого-то Юсси и бережёт снег, оттого и ждёт прогнозов на устойчивое похолода-



ние, чтобы развезти снег наверняка, чтобы его не смыло последующими дождями и оттепелями.

Потом мы едем с Юсси на трассу, и он показывает мне место, где будет рассыпан снег. Но, по большому счёту, в этой экскурсии нет необходимости, поскольку я очень хорошо помню эту трассу по прошлому году, помню это ощущение счастья вставшего, наконец, в конце декабря на снег изголодавшегося лыжника.

После экскурсии на трассу мы идём в аквапарк, садимся у окошка с видом на горки и водопады, и я начинаю наш разговор с традиционного для этой моей поездки вопроса:

— **В какую сумму вам обходится заготовка этого снега?**

— Около 20.000 евро.

— **У вас катание бесплатное, или нужно платить какие-то деньги?**

— Нет, у нас катаются бесплатно.

— **Но в прошлом году я видел ящик в районе старта, в который все желающие клали деньги.**

— Да, мы собирали в прошлом году таким способом деньги, но в этом году решили это не делать.

— **Кто же даёт вам деньги на производство снега, производство этой лыжной трассы?**

— Город. Иматра. Плюс что-то даёт аквапарк, на территории которого наша лыжная трасса

начинается. Плюс члены нашего клуба участвуют в каких-то работах бесплатно. Но всё же основное финансовое бремя несёт город. Да, забыл сказать — опилки нам предоставляет бесплатно здешняя бумажная фабрика. Если бы нам пришлось платить и за опилки, как платят в других местах, стоимость трассы возросла бы.

— **Каков будет круг?**

— 1,5 километра.

— **Каким слоем опилок вы укрываете свою кучу?**

— Приблизительно 40 см.

— **А вы мне не можете объяснить, зачем вы это делаете? Ведь во всей Финляндии места, где таким образом заготавливают снег, можно пересчитать едва ли не по пальцам одной руки? Почему вы делаете это именно в Иматре?**

— Потому что я люблю лыжи, это моё хобби. В этой истории вообще никто не зарабатывает деньги — все делают это из любви к лыжам, к родному городу.

— **И всё-таки, почему вы не берете деньги с катающихся — практически везде катание на раннем снеге — платное.**

— Меня постоянно об этом спрашивают, зная, как нелегко нам даётся эта трасса. Но мы решили, что делать это не будем.

— **Сколько человек обычно посещает вашу лыжную трассу за день?**

Юха Сайранен и его куча снега, укрытая опилками. Её настреляла за зиму одна-единственная снежная пушка.

▲ фото: Иван Исаев

— Я думаю, человек 150 — 200. В выходные — до 300. У нас едва ли не единственная лыжная трасса на всю южную Финляндию. Я знаю людей, которые ездят сюда кататься за 400 километров.

— **Неужели правда?**

— Да, представьте себе. Приезжают, покатаются на выходных и уезжают домой.

— **Что вы думаете о тоннелях и охлаждаемых трассах? Какая концепция — Вуокатти или Конттиолахти вам ближе? Что хотелось бы иметь в Иматре, случись строить что-то подобное?**

— Во-первых, сразу хочу сказать, что я не бизнесмен, и в любом случае, если кто-то станет сооружать что-то подобное в Иматре, то это буду не я.

А во-вторых, я хорошо знаю обо всех проблемах, с которыми столкнулись владельцы и тоннеля в Вуокатти, и охлаждаемой трассы в Конттиолахти. И всё же я бы предпочёл, чтобы в Иматре был построен тоннель. Мне кажется, что с учётом нашего местоположения (самый юг Финляндии, близость России) тоннель для нас подошёл бы лучше. Может быть, в течение ближайших трёх или пяти лет это и случится, не знаю. Поживём, увидим.



А КАК У НИХ?

КАК У НИХ?



ЛАХТИ



Дир. - Лахти *Михи кайси Лахти*
TOMMI NIKUNEN
 toiminnanjohtaja
 executive director
Lahden Hiihtoseura
 Urheilukeskus, 15110 LAHTI, FINLAND
 puh./tel. +358 (0)3 816 8600
 mobile +358 (0)45 131 2646
 fax. +358 (0)3 751 0079
 tommi.nikunen@lahdenhiihtoseura.fi

Итак, проехав по Финляндии с самого юга на самый север, и спустившись потом снова с севера на юг, я оказался в шести километрах от России, на расстоянии дневного броска до дома, до Москвы. Но, прежде чем отправиться в Москву, мне нужно заехать в Лаhti, к Павлу Матвеевичу Виролайнену. Помните, я пообещал в самом начале поездки, что обязательно взгляну к нему и расскажу обо всех наших впечатлениях? А он, в свою очередь, пообещал мне организовать встречу с директором лыжного клуба Лаhti?

Встретиться с директором лыжного клуба Лахти мне хотелось особенно. Уж очень близок Лахти к нам, уж очень сладок своими освещенными лыжными трассами и знаменитой своей марафонской гонкой «Финляндия Хиихто». А потом, знаете ли вы ещё хоть один город на свете, который шесть раз (!) принимал чемпионаты мира по лыжным видам спорта?!! Лахти вполне может претендовать на звание лыжной столицы мира.

Но при этом, представьте себе, в знаменитом Лахти нет... лыжероллерной трассы. В городе шести чемпионатов мира по лыжным видам спорта никто не готовит в октябре лыжную трассу из искусственного снега, как делают это в некоторых гораздо меньших по количеству жителей финских городах с гораздо менее громкой лыжной историей. И в городе Лахти нет лыжного тоннеля. Почему? Мне очень хотелось получить ответы на эти вопросы.

* * *

Итак, последний короткий бросок на запад, и вот уже с Павлом Матвеевичем мы идём по коридору лахтинского лыжного клуба. По пути заглядываем к Матти Хаапо (Matti Haaroja), директору марафона «Финляндия Хиихто». Мы с Матти уже почти приятели — он каждый год ставит у нас в журнале рекламу своего марафона, неизменно при этом приговаривая: нам очень нужны российские участники. Мы, в свою очередь, опубликовали два года назад с ним большое интервью об истории этой гонки, проблемах, стоящих сейчас перед оргкомитетом, будущем этого проекта («Л.С.» №37).

Матти довольно долго совмещал должности директора лыжного клуба Лахти и директора «Финляндия хиихто», но, узнав от Павла Матвеевича, что является предметом моего любопытства, хитро улыбнулся:

— Веди его к молодому.

«Молодой» — это Томми Никунен (Tommi Nikunen), нынешний директор-распорядитель клуба, совсем недавно вступивший в эту должность. Пока мы идём от Матти к Томми, Павел Матвеевич успевает заметить:

— Видишь ли, они тут как-то все... заснули, что ли. Привыкли, что они лучшие. А время не стоит на месте, предъявляет новые требования. Конечно, им многое в

Лахти нужно сейчас менять. Вот они и бросили на это дело молодые силы, надеются, что Томми окажется такой свежей кровью в их клубе.

И вот мы сидим в кабинете у Томми, и Павел Матвеевич в двух словах рассказывает ему о нашем журнале, о том, что за статья будет опубликована после этой поездки в «Л.С.». Я делюсь с Томми своими впечатлениями, рассказываю о том, что успел побывать в Вуокайти, Куусамо, Муонио, Юллясе, Рованиеми, Контиолахти, Иматре. Рассказываю о том, что в Куусамо руководитель Сокоос-отеля Хенрик Карвонен очертил вокруг города круг с радиусом в 200 км и говорит, что к ним отовсюду поехали лыжники. И хотя снег в Куусамо растаял всего через 10 дней, Хенрик уверен, что такую лыжню надо делать на следующий год обязательно.

— В связи с этим мой первый к вам вопрос — я много раз бывал в Лахти, люблю это место, мне очень нравится гонка «Финляндия Хиихто», нравится этот фантастический лыжный стадион. Но нам, россиянам, непонятно, почему в столице мирового лыжного спорта нет, например, лыжной трассы из искусственного снега? Почему у вас нет лыжного тоннеля, нет лыжероллерной трассы?

Томми начинает издалека:

— Надо уже понять, что планета меняется, потепление идёт во всём мире, снега нигде нет который год, всё новые и новые соревнования оказываются под угрозой срыва. Поэтому мы приняли в этом году решение о том, что в будущем снегом надо всё-таки запастись. В позапрошлом году мы сделали такой круг длиной в 1 км, так на нем черным-черно было — столько на снегу было людей.

— То есть это оказалось востребовано?

— Да, и мы в этом убедились.

Но я хочу познакомить вас с нашей новой идеей. Не исключено, что погода будет «баловать» нас всё новыми и новыми бесснежными зимами. Мы видим, что базовые финские зимние виды активности (лыжи и коньки) в южной части Финляндии оказались под угрозой, уже практически становится невозможным эти виды спорта развивать. У школьников и студентов условия для заня-

тый этими видами — очень посредственные. Использование крытых хоккейных залов и лыжных тоннелей не всегда выглядит целесообразным из-за высокой стоимости строительства этих сооружений. И в Котке* нашли очень интересное решение. Скоро там будет построена снежно-ледовая арена с охлаждающей системой, на которой с сентября по май можно будет кататься на коньках и лыжах. Причём лыжная трасса будет построена в виде восьмерки и будет иметь длину 1,25 км. Она спланирована так, что здесь будет, фактически, сразу две трассы: на одной можно будет тренироваться, на другой — соревноваться.

Томми разворачивает на столе свой ноутбук экраном ко мне и показывает эскизы будущего комплекса в Котке (см. фото на следующем развороте).

— Всё сооружение будет вписано в размеры 60х90 метров. То есть площадь охлаждаемой поверхности — относительно невелика, содержание такой арены будет сравнительно недорогим, во всяком случае, несопоставимым со стоимостью строительства

крытых ледовых катков или лыжных тоннелей.

— Но это Котка. А что будет в Лахти?

— Это хорошее решение. Недорогое, практичное, его можно вписать в любом месте любого городского квартала, для него не нужно больших площадей или парков. Я хочу взять этот проект за основу того, что мы будем делать в Лахти, в каком направлении двигаться. Если в Котке будет построен такой стадион, я буду самым внимательным образом изучать этот опыт. Потому что этот проект позволяет поставить на лыжи и коньки практически всех школьников города. Представляете себе — 100 процентов школьников и студентов у нас получат возможность с сентября по май заниматься коньками или лыжами? И они будут кататься, что очень важно, не в трубе, а на открытом воздухе. Потому что есть уже много данных о не самом полезном воздействии катания в трубе на здоровье человека. А это будет происходить на улице.

— Я вижу сразу два недостатка этого варианта. Первое: с ума сойдёшь крутиться в одном направлении. И второй недостаток — нет подъёмов.

* Л.С.: Котка — довольно крупный по финским меркам город (свыше 54.000 жителей), расположенный на юге Финляндии, на берегу Финского залива.



ПРОГРАММА ТУРА

9 февраля: прибытие в аэропорт Женевы (Швейцария), где вас встретят и доставят на место проживания.
10, 11, 12 февраля: тренировки, ознакомление с трассой, отдых и посещение фабрик «ROSSIGNOL», «ROLL'X» и «BARNETTE».
13 февраля: классический марафон, 50 км.
14 февраля: марафон коньковым стилем, 76 км.
15 февраля: день отлета.

СТОИМОСТЬ ТУРА

Стоимость тура включает в себя:

- Встречу клиента в день прибытия в аэропорте Женевы и трансфер до места проживания в Ложу, а также трансфер в день отъезда из Ложу в аэропорт Женевы,
- Запись на участие в соревнованиях,
- Проживание,
- Питание (завтрак и ужин),
- Визит на фабрики «ROSSIGNOL», «ROLL'X», «BARNETTE».

Общая стоимость тура — 680 евро.

Стоимость тура не включает в себя:

- визу
- авиационный билет.

ЛЫЖНЫЙ ТУР НА «ТРАНСЖУРАСЬЁН»

(09/02/2010 — 15/02/2010)

Лыжный марафон «Трансжурасьён» проводится во Франции в горном районе Жура в десятке километров от швейцарской границы и является одним из самых престижных соревнований в мире лыжного спорта. В этом марафоне принимают участие сильнейшие лыжники мира, а также ветераны лыжного спорта и любители.

В вашем распоряжении — прекрасно подготовленные лыжные трассы, расположенные в 50 метрах от вашего места проживания, рядом расположены подъемники для любителей горнолыжных спусков.

Лыжный тур организован с посещением одного из лидеров по производству лыж и спортивной одежды для профессиональных занятий лыжным спортом — «ROSSIGNOL», а также одного из лидеров по производству лыжных роллеров «ROLL'X» и фирмы «BARNETTE», специализирующейся на производстве спортивной одежды для лыжных гонок. При посещении этих фирм клиенты могут приобрести интересующую их продукцию по льготным ценам от производителя.

Звоните:

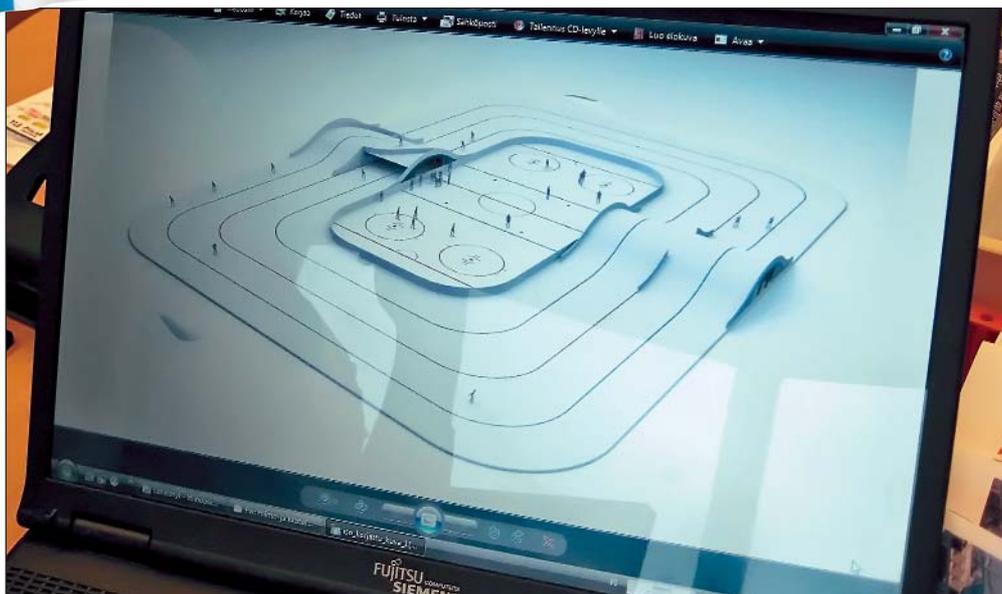
Париж **33 665490249**

Москва **007 495 766 1123**

Санкт-Петербург **007 812 309 0539**

Екатеринбург **007 343 358 1801**

На фото:
Белорус Алексей Иванов (в центре) — победитель Трансжурасьён 2009 года.



Томми развернул в мою сторону ноутбук с изображением снежно-ледового комплекса, который будет построен в ближайшее время в Котке. Как видите, в середине расположена ледовая коробка, а по бокам накручена лыжная трасса в четыре ручья с возможностью перехода из одного коридора в другой.

▲ фото: Иван Исаев

— Так ведь это ориентировано на школьников, студентов и любителей — они не будут тут кататься по два-три часа. Главное, что они смогут заниматься активной двигательной деятельностью, смогут стоять на лыжах и коньках на открытом воздухе в течение всего учебного года — это базовая идея.

— **Позвольте увести наш разговор чуть в сторону. Я много раз слышал, как в Вуокатти нахваляют свой тоннель и говорят, что они до сих пор являются лидерами, что к ним едет очень много людей кататься на лыжах в этом тоннеле. Но я был недавно и в Контиолахти, и там не очень лестно отзываются о тоннелях, говорят о вирусах, простудах, гуляющих в закрытых помещениях, утверждают, что за их технологией будущее. Потому что у них всё происходит на открытом воздухе, никаких вирусов, полный контакт с природой. Но в Контиолахти своя проблема — они сражаются с обледеневшей после каждого дождя трассой. Есть ли в финском лыжном сообществе какое-то устойчивое мнение относительно того, каким путём дальше будет развиваться это направление строительства спортив-**

ных сооружений? Что, например, думаете по этому поводу конкретно вы? За чем будущее — за огромными уличными холодильниками, как в Контиолахти, или за охлаждаемыми закрытыми помещениями, как в Вуокатти, Леппяярвте, Паймио, Ямиярви и т.д.?

— На мой взгляд, труба хороша тем, что там всегда одинаковые условия. И ещё хорошая сторона тоннелей заключается в том, что в самой трубе можно настреливать снега сколько хочешь. Можно складировать его там и чуть-чуть наступившее похолодание позволяет вывозить этот снег на трассу на открытом воздухе. Это положительный аспект.

— **А отрицательный?**

— Я не знаю, насколько корректно исследован феномен, при котором летом мы идём с тёплого воздуха, с 25 или даже 30 градусов тепла в помещение, где минус пять-шесть, и катаемся без постепенной адаптации, как это происходит в естественных условиях. Я не знаю, как это влияет на дыхательную систему. Не уверен, что хорошо.

— **Но всё-таки я слышал о двух новых тоннелях, которые сейчас собираются строить в Финляндии*. Получается, Финляндия выбрала тоннельный вариант?**

— У нас нет гор, поэтому мы пошли в эту сторону — тоннелестроения. А в Европе, обратите

* «Л.С.»: один из них с тех пор уже построен и запущен в эксплуатацию — неподалёку от Хельсинки.

внимание, тоннели практически не строятся — только недавно открылся первый тоннель в Оберхофе, при том, что у нас в стране число построенных лыжных тоннелей скоро приблизится к десятку. У Европы есть горы, глетчеры, у них снег в горах можно найти и в апреле, и в мае, а в некоторых местах, как в Рамзау, можно кататься круглый год. Конечно, катание в тоннеле невозможно сравнить с катанием в Рамзау, где открытый воздух, ослепительное солнце, естественный снег. Но у нас нет гор, поэтому мы пошли именно этим путём.

— **Почему в Лахти нет лыжероллерной трассы? Я вижу, что все катаются здесь на лыжероллерах по велосипедным дорожкам.**

— У нас есть около биатлонного стрельбища лыжедром длиной в 1,2 км, но мы понимаем, что этого мало.

— **Да вот хотя бы заасфальтировать лыжную трассу от Лахти до Тапанилы — туда-обратно получится бы круг почти в 9 км. Вот вам и роскошный лыжедром! Почему не сделать?**

Тут Павел Матвеевич Виролайнен не удерживается в роли беспристрастного переводчика:

— Да я им давно об этом говорю!

Томми:

— Не знаю, почему (смеются оба).

Виролайнен (по-русски, Томми не понимает, о чём он говорит):

— Если честно, он пока далёк от всех этих дел. Трудно что-то спрашивать с молодого челове-

ка, который, к тому же, только-только заступил на должность директора.

Томми (задумчиво):

— В своё время Тапанила** была настоящим центром лыжных трасс, а теперь там всё как будто вымерло. Мы хотим выкупить это кафе, хотим сделать так, чтобы оно принадлежало клубу.

— **Давайте вернемся к самому первому вопросу: искусственному снегу в Лахти. Будет, ждать? У нас в России многие едут в Финляндию в поисках первого снега. Кто-то едет поездом до Коуволы, пересаживается на электричку и едет в Вуокатти. Кто-то летит самолётом в Муонио, кто-то едет в Мурманск российским поездом и оттуда добирается до Леви, Юлляса, Муонио на такси, автобусах. А тут так удобно — вечером в Москве сел в поезд, утром в Лахти из поезда вышел, и ты уже на трассе. Уверен, все россияне (ну, или почти все) были бы здесь, у вас, в Лахти.**

— Увы, мы пока не можем предложить такие условия, которых требуют туристы. В той же Месселе готовы делать такую трассу, готовы помочь нам организационно, но остаётся открытым вопрос: кто будет за это платить? Но мы прекрасно понимаем, что если мы это сделаем, то к нам поедут со всего юга Финляндии.

— **Но почему же вы тогда это не делаете?**

— (грустно улыбается). Да надо делать. Я раз за разом повторяю руководителям города: надо строить пятизвёздный отель, которого до сих пор нет в Лахти. Надо делать раннюю снежную трассу. Всё это надо делать, и я уверен, что туристы поедут. В 2011 году должна будет открыться скоростная трасса Санкт-Петербург — Лахти — Хельсинки. Вы за 2,5 часа сможете доезжать сюда из Санкт-Петербурга. Многие можно делать, нужно просто всем этим заниматься.

Виролайнен:

— Пойдём, Иван, а то мы с тобой надели на человека, а он-то в чём перед нами провинился? Он сам рад что-то попробовать изменить в этой ситуации.

** «Л.С.»: Тапанила — кафе в лесу на пересечении многих лыжных трасс. Расположено в 4,4 км от лыжного стадиона. Стадион и Тапанилу связывает роскошная широкая освещённая лыжная дорога с несколькими очень живописными подъёмами и спусками. Увы, не заасфальтированная.

37. FINLANDIA-HIIHTO

27.-28.2.2010

Lahti-Hollola-Lahti

37-й марафон Финляндия будет проходить 27-28.02.2010 Лахти-Холлола-Лахти маршрутами 50, 32, 50 км, для молодежи (до 16 лет на момент проведения соревнований) и женщин 20 км маршруты. Старт и финиш на стадионе известного Лахтинского Спортивного Центра, находящегося почти в центре города.

Красота хребта Салпаусселкя и хорошая организация соревнований привлекают на лыжню многих участников. Например, в прошлом году в марафоне принимало участие свыше 5000 человек.

Марафон Финляндия является частью международной организации Worldloppet, ежегодно в Лахти съезжаются любители лыжного спорта со всех концов света. В прошлом году в марафоне принимали участие лыжники из 27 стран, большинство из России, Швеции, Эстонии и Италии.

Лыжный марафон Финляндия
27.2.2010 50 км, 32 км. кл. стиль
28.2.2010 50 км, 20км св.стиль (EUR)

	кл.50км	кл.32км	св.50км	св.20км
01.07.-15.10.2009	60	40	60	30
16.10.-15.12.2009	70	50	70	35
16.12.-16.02.2010	80	60	80	40
17.02.-28.02.2010	90	70	90	40

Если участвуете в 50 км кл. и св. стилем, общая стоимость 100 евро при оплате до 15.12.2009
Банк Nordea Lahti

IBAN: FI3915193000138855, SWIFT: NDEAFIHH

Отметки при оплате счета: ФИО, адрес, дата рождения, маршрут

START

Услуги по смазке во время марафона Финляндия

В сервисно-торговой палатке в отделе магазина Intersport можно приобрести качественную смазку Start и консультацию специалистов по смазке. Сервис смазки всех видов до начала соревнований платный и работает с 26.2 по воскресное утро 28.2. На трассе во время соревнований в пунктах смазки сервис бесплатный.

Справки:

Finlandia-hiihto
Urheilukeskus, 15110 Lahti
тел. +358 3816 813, факс +358 3751 2079
e-mail: info@finlandiahihto.fi
www.finlandiahihto.fi

Бронирование отеля:

Lahti Travel Oy
тел. +358 207 281750, факс +358 207 281 751
e-mail: sales@lahtitravel.fi
www.lahtitravel.fi



JUOKSIJA

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT



VuokattiSport

START
The Feeling For Snow





ДОМ



Иногда дорога задаёт вопросы. Я увидел этот крошечный домик, построенный в пяти метрах от автомобильной трассы, с крышей из черепицы, поросшей мхом, забросанной остатками осенней листвы. Зачем он здесь построен? Это чей-то сарай? Баня? Будка железнодорожного зрителя (сразу за домиком в 10 или 15 метрах проходит железнодорожная ветка)?

А рядом — проносятся автомобили. Иногда — грузовики. Иногда — многотонные фуры. В дождливую погоду каждый такой автомобиль несёт с собой целое облако водяной пыли. Фура — так целое водяное торнадо...

Если бы неживые предметы имели души, невозможно было бы представить себе более странное соседство — этот игрушечный домик под сенью облетевших листьев берёз, излучающий удивительный покой, и эта автострада с её вечно куда-то спешащими обитателями...

Мы прощаемся с Томми, я даю ему традиционные альбомы «Турин-2006» и «Саппоро-2007» и мы с Павлом Матвеевичем выходим на улицу.

Над Лахти — унылое опрокинутое небо, не способное удерживать в себе всю накопленную влагу и роняющее её на город и все его окрестности. Который день подряд... На асфальте в лужах отражаются три лахтинских трамплина, в воздухе висит водяная пыль...

Ах, боже мой — ещё какие-нибудь два дня назад я катался на лыжах в Конттиолахти! Три дня назад — в Рованиеми. Четыре дня назад — в Юллясе. Пять дней назад — в Муонио. Десять дней назад — в Вуокатти. Но почему же, почему очень хочется, чтобы ранний снег появился именно в Лахти?

В Лахти так удобно ехать — вечером в Москве сел в поезд, утром проснулся в Лахти, и ты уже на трассе. Ни в одно место в Финляндии нет такого удобного подъезда из Москвы, как в этот город. Очень хочется, чтобы там появился тоннель или охлаждаемая лыжная трасса. Очень хочет-

ся, чтобы там появилась хорошая лыжероллерная трасса. И очень хочется, чтобы здесь в октябре появился ранний снег...

ДОМОЙ

...Из Лахти теперь уже точно, никуда не заезжая, я еду домой, в Россию. Дорогой размышляю. Не могу понять, каким одним словом или словосочетанием назвать мне то, что сейчас происходит в мире со всеми этими лыжными тоннелями, охлаждаемыми трассами, ранними снегами, снежно-левыми комплексами типа того, что будет скоро построен в Котке? Возможно, «искусственные лыжные сооружения»? Пусть будет так.

Каким путём пойдёт дальше человечество при строительстве искусственных лыжных сооружений? Пока тоннелей — намного больше, чем всего остального. Но ведь и от слов Эсы Хааполы и Анатолия Хованцева о том, что строительство охлаждаемой трассы в пять раз дешевле, чем строительство тоннеля, просто так не откажешься, правда? Не откажешься

от слов Томми Никунена о том, что снежно-ледовый комплекс типа того, что будет построен в Котке, можно вписать в любой городской квартал, и 100 процентов живущих в округе школьников и студентов получают возможность двигательной активности в зимнее время года на открытом воздухе.

Я думаю об идеальном искусственном лыжном сооружении, пытаюсь понять, каким оно должно быть? Наверное, крупные, амбициозные лыжные центры должны строить круглогодичные тоннели с большим количеством воздуха, хорошей системой принудительной вентиляции, панорамными окнами, обращёнными в теневую часть трубы (куда никогда не будет заглядывать солнце), внутренними биатлонными стрельбищами, кафе, магазинами, пунктами сервиса и проката. Такие тоннели могут и должны стать ядром, главным смысловым элементом любого многопрофильного спортивного центра, имеющего лыжные трассы, трибуны, имитационные круги, лыжероллерную трассу и т.д.

Напротив, небольшие лыжные центры должны присмотреть-

ся к варианту охлаждаемой трассы. Невысокая цена — главный аргумент при выборе именно такого типа сооружения. Возможно, кто-нибудь когда-нибудь сделает первым в мире примыкающую к лыжному центру отдельную, совершенно обособленную охлаждаемую лыжную трассу под стационарной крышей, но без стен. Недостатком такой конструкции будет то обстоятельство, что данная конкретная петля, данный конкретный фрагмент лыжной трассы никогда не увидит естественного снега из-за крыши; в середине зимы, когда везде вокруг снег ляжет толстым пушистым покрывалом, использовать эту петлю не будет смысла. Но при этом огромным достоинством этого варианта станет тот факт, что такая трасса-холодильник не будет бояться дождей, обслуживать такую трассу будет очень легко, она не будет заледеневать. Плюс — отсутствие вирусов, возможность созерцать естественные ландшафты, возможность кататься на такой трассе всю осень и всю весну, когда естественного снега нет и в помине.

А быть может, в ближайшие годы начнут набирать популярность снежно-ледовые комплексы типа того, что будет построен в Котке и который (ещё даже не построенный) уже так нравится Томми Никунену?

И, наконец, главный вопрос: когда всё это появится не только в Швеции, Финляндии и Германии, но и в России?

* * *

Путь от Лахти до Иматры неолог — всего-то 200 километров, и вот я уже на границе. Прохожу пограничный и таможенный контроль. Молодая таможенница интересуется, зачем в таможенной декларации я указал, что у меня с собой четыре пары лыж, три пары лыжероллеров, четыре пары лыжных палок и три пары лыжных ботинок. Она улыбается:

— Тогда уж надо было указывать, сколько у вас собой кроссовок, ботинок, тапочек и шнурков.

Таможеннице весело, она не прочь пококотничать. Я и сам чувствую себя немного идиотом. Рассказываю ей, как полгода назад на этом же самом посту такая же симпатичная таможенница пыталась меня, почему у меня в автомобиле столько пар лыж, не указанных в декларации. В тот раз жена и дочь уехали в Москву



Когда я повернулся от дома и посмотрел по другую сторону автострасы, увидел чаек. Финская реальность: озеро, железная дорога, домик зрителя, шоссе, чайки и снова — озеро...

▲ фото: Иван Исаев

неделей раньше поездом, и у меня в машине оказались сноуборд, три пары горных лыж и восемь пар беговых лыж, не считая, естественно, лыжных палок, беговых, горнолыжных и сноубордических ботинок, шлемов, горнолыжной и беговой одежды и пр., и пр., и пр. Та симпатичная таможенница отогнала мою машину в сторону «для выяснения всех обстоятельств». Я рассказал ей о жене и дочке, я расстегнул чехлы и попробовал объяснить, что все лыжи — с креплениями, все — не новые, но она четыре часа не давала мне уехать, чего-то выжидая. Как думаете — чего?

С тех пор при заполнении таможенной декларации мне всегда немного не по себе: теперь я совершенно не понимаю, что в ней нужно указывать. Указываю компьютер, фотоаппараты, телефоны, диктофоны, лыжи-палки-ботинки, и совершенно не понимаю, почему я, действительно, не указываю при этом кроссовки и тапочки, носовые платки и трусы.

Таможенница, услышав мою историю и стерев с лица улыбку, возвращает мне паспорт:

— Счастливого пути.

Я проезжаю все посты и кордоны.

За мною опускается слагбаум.

Родина.

* * *

...Почему я даже не смею мечтать о том дне, когда в Москве будет построен лыжный тоннель или

будет в октябре создаваться лыжная трасса из искусственного снега? Не потому ли, что мы и нормальные-то трассы, без мачт освещения, тоннелей, снежных пушек и ретраков не можем удержать, сохранить в своём городе, стране, и теряем их, теряем, теряем...

Почему я даже не смею мечтать о том дне, когда мы не будем думать: отберут у нас лыжную трассу в Битце (в Ромашково, на «Авангарде», на Сходне, в Подрезково, на Планерной, на Красном Маяке) или не отберут? Застроят эти трассы коттеджами или не застроят?

Не потому ли так хочется, чтобы в Лахти появился, наконец, тоннель, ранний снег и лыжероллерная трасса, что понимаешь: пока руководители нашей страны будут ставить перед собой задачу выиграть всё «золото» Сочи-2014 (подобно китайцам в

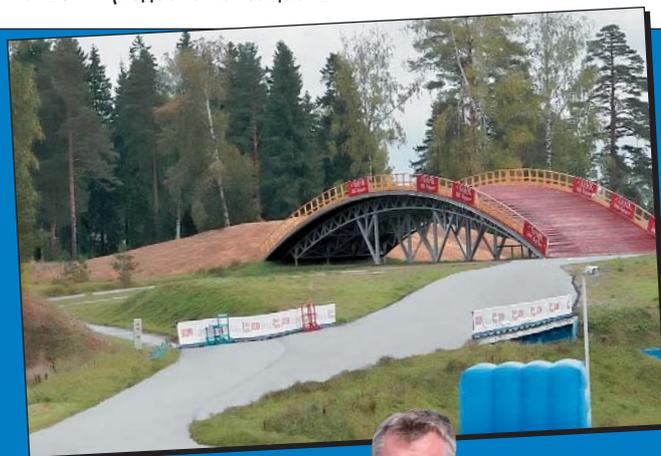
Пекине-2008) и будут бросать на это все ресурсы страны, мы будем продолжать терять и терять эти трассы, будем терять все эти крошечные кружочки в 2, 3, 4, 5 километров, «прописавшиеся» в спальных районах, городских парках, скверах, на бульварах и в лесопарках, мы будем терять уже существующие спортшколы и тренеров? Не потому ли так хочется, чтобы в Лахти появились все эти чудеса света, что понимаешь: наши руководители выигрывают всё «золото» мира на всех Олимпиадах и чемпионатах мира, а нам покататься на лыжах скоро будет совершенно негде, кроме как в Лахти, куда — ночь в поезде, и поутру в твоём распоряжении — полторы сотни подготовленных ретраком лыжных трасс, шестьдесят километров из которых — освещённые?

Но я не хочу заканчивать этот материал на минорной ноте. Вот вам снимок. Знаете, что на нём изображено, узнаете? Да-да, это куча запасённого с прошлого года пушечного снега, укрытого опилками. И лежит эта куча в... Дёмино. Причём куча эта запасена не для проведения шоу-гонки типа тех, что проходят в Головино или на Сходне каждый год в мае. Эту кучу в Дёмино запасли для того, чтобы в октябре рассыпать снег и подготовить первую лыжную «раннего снега России». Звучит как-то неправдоподобно, правда? Ранние... Снега... России. И ведь будет! Так что не только в Финляндию будем вострить лыжи.

А ведь есть ещё Димка Маслов в Тюмени, который вместе с Валерием Родохлебовым замутил там что-то совершенно уже фантастическое. Есть Николай Петрович Сорочкин, который собирается строить лыжный тоннель в Щёлково и обязательно построит, я почему-то в это твёрдо верю. Есть Дёмино с Ласточкиным и Емелиной во главе. Кризис многим спутал карты, но кризисы потому и называются кризисами, что рано или поздно заканчиваются и начинается нормальная жизнь.

А пока — подождём вестей. Из Дёмино, из Тюмени, из Питера, из подмосковного Щёлково. Есть ещё люди в России, влюблённые в лыжный спорт и страстно желающие сделать что-то здесь, на этой земле, в этой стране, а не в Финляндии. Глядишь, с их помощью и мы позабудем дорогу в Лахти и Вуокатти, Иматру и Конттиолахти, Юлляс и Муонио, Куусамо и Рованиеми.

Только вот можно ли позабыть такое?..



Иван ИСАЕВ,
главный редактор
журнала «Лыжный спорт»,
мастер спорта СССР
по лыжным гонкам

Москва — Лахти — Вуокатти — Куусамо —
Муонио — Юлляс — Рованиеми —
Конттиолахти — Иматра — Лахти — Москва



Горнолыжный
инжиниринг



При поддержке
Министерства спорта, туризма и молодежной
политики РФ

При поддержке Федерального агентства
по туризму РФ



ПЫЖНЫЙ 16
САПОН ЭРЦОГ

30 октября
1 ноября 2009

Москва, Гостиный Двор

Организатор: «Эрцог - Экспо»
Онлайн билет на сайте www.skiexpo.ru



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ FISCHER 2009/10

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

fischer.ru

НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ НОМЕР 1

Сияют хрустальные кубки, блестят медали, всё светится желтым цветом. В сезоне 2008|09 спортсмены команды Fischer завоевали пять больших хрустальных глобусов в общем зачете Кубка Мира и восемь малых за победу в отдельных дисциплинах Кубка Мира. Наши гонщики стали обладателями 77 медалей Чемпионатов Мира по лыжному спорту и биатлону, а также 273 раза поднимались на пьедестал почета на этапах Кубка Мира. По данным сайта международной федерации лыжного спорта www.fis-ski.com Fischer лидирует в большинстве лыжных дисциплин с огромным преимуществом.

Такое превосходство не случайно. За этими результатами стоят не только тяжелые тренировки спортсменов, но также интенсивная исследовательская работа команды разработчиков Fischer. Самый последний пример: беговые лыжи Fischer Hole Ski с отверстием. Как пришла идея разместить на носке лыжи отверстие, и какое оно дает преимущество? Ответы на эти вопросы Вы найдете на страницах 4 и 5 нашего журнала.

Мы пристально следим за событиями в мире спорта, Сергей Рожков прославленный российский биатлонист, заслуженный мастер спорта России, завершил в этом сезоне свою спортивную карьеру. О своем сотрудничестве с Fischer и планах на будущее он рассказывает на странице 8.

Беговые лыжи как вид фитнеса в отличие от большого спорта имеет множество граней. Бег на лыжах в последнее время стал модным трендом. Даже во времена финансового кризиса каждый ищет тот вид спорта, который ему доступен, а с другой стороны наиболее полезен для здоровья. На страницах 6 и 7 мы рассказываем о преимуществах беговых лыж. На страницах 10 и 11 вы можете ознакомиться с новинками зимней коллекции 09-10.

Надеемся, вы с удовольствием окунетесь

в мир „Nordic World“. Если вы хотите получать информацию из первых рук, постоянно быть в курсе событий в лыжной индустрии, приглашаем Вас посетить нашу Интернет-страницу www.fischer.ru Зарегистрируетесь на нашей англоязычной версии сайта www.fischersports.com и вы будете регулярно получать наши новости, и у вас появится возможность выиграть ценные подарки.

Поздравляем победителя лотереи «Зарегистрируйся и выиграй» в сезоне 2008|09 Сергея Бондаренко из г. Москва и вручаем ему комплект экипировки Fischer!

Погрузитесь в мир спорта, в мир беговых лыж! Желаем Вам хорошо провести время и снежной зимой!

Franz Föllinger

Глава департамента Nordic



Статистика 08109

САМЫЙ УСПЕШНЫЙ ЛЫЖНЫЙ БРЕНД:

(www.fis-ski.com)

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ

Мужчины и Женщины

Место	Бренд	Баллы
1	Fischer	9870.00
2	Rossignol	2690.00
3	Madshus	2140.00

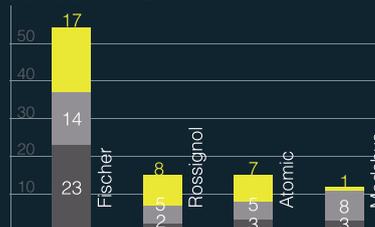
РЕЗУЛЬТАТЫ КУБКА МИРА:

(Индивидуальный зачет)

Лыжные гонки	39	32	38
Прыжки на лыжах	23	18	20
Двоборье	10	15	16
Биатлон	20	22	20
Итого	92	87	94

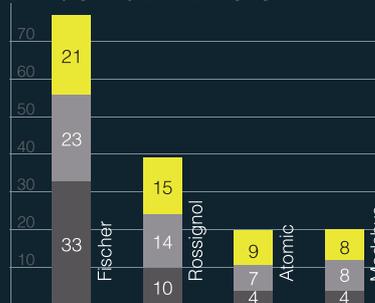
■ Золото ■ Серебро ■ Бронза

ЧМ ЛИБЕРЕЦ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ:



■ Золото ■ Серебро ■ Бронза

ЧМ ПЬОНГ ЧАНГ + ЧМ ЛИБЕРЕЦ БИАТЛОН + ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



■ Золото ■ Серебро ■ Бронза



ЛИДЕРЫ В ЖЁЛТОМ!

ПОБЕДИТЕЛИ FISCHER 08 / 09

В конце сезона 08/09 пять из шести Больших хрустальных глобусов за победу в общем зачете Кубка Мира достались спортсменам Fischer. Восемь малых хрустальных глобусов, выигранные в различных дисциплинах Кубка Мира, еще добавили блеск успеху Fischer. Весомый вклад в копилку внесли и российские спортсмены: Евгения Медведева и Максим Вылегжанин стали серебряными призерами Чемпионата Мира по лыжному спорту. Сердечно поздравляем наших спортсменов с победой!



Жюстина Ковальчик (POL)
ОБЩИЙ КУБОК МИРА Лыжные гонки
МАЛЫЙ ГЛОБУС Длинные дистанции



Дарио Колонья (SUI)
ОБЩИЙ КУБОК МИРА
Лыжные гонки
Победитель Тур де Ски



Ансси Койвуранта (FIN)
ОБЩИЙ КУБОК МИРА
Лыжное двоеборье



Грегор Шлиренцауэр (AUT)
ОБЩИЙ КУБОК МИРА
Прыжки на лыжах с трамплина
Чемпион Мира по полетам на лыжах



Хелена Йонссон (SWE)
ОБЩИЙ КУБОК МИРА Биатлон
МАЛЫЙ ГЛОБУС Спринт, Масстарт



Петра Майдич (SLO)
МАЛЫЙ ГЛОБУС
Лыжные гонки, Спринт



Ола Виген Хаттестад (NOR)
МАЛЫЙ ГЛОБУС
Лыжные гонки, Спринт



Магдалена Нойнер (GER)
МАЛЫЙ ГЛОБУС
Биатлон, Индивид. гонки



Евгения Медведева (RUS)
Чемпионат Мира, Лыжные гонки, Серебро 30 км



Максим Вылегжанин (RUS)
Чемпионат Мира, Лыжные гонки, Серебро 50 км



Доминик Ландертингер (AUT)
МАЛЫЙ ГЛОБУС
Биатлон, Масстарт



ЕЩЕ ЛЕГЧЕ – НОВЫЙ МЫСОК HOLE TIP

На протяжении многих лет компания Fischer задает стандарт в индустрии беговых лыж, неустанно исследуя, разрабатывая и инвестируя в новые технологии. Благодаря упорной работе, Fischer остается лидером на рынке беговых лыж и в спорте высших достижений.

В этом году Fischer с гордостью представляет Вам новые лыжи - Nordic Hole ski.

Nordic Hole ski – инновационный продукт - новые коньковые лыжи с самым маленьким моментом инерции - впервые представлены на рынке беговых лыж.

Проблема: при движении коньковым ходом мысок лыжи совершает постоянные маятниковые колебания. Чем тяжелее мысок лыжи, тем больше энергии и сил требуется, чтобы вернуть лыжу в первоначальное положение и подготовиться к следующему отталкиванию.

Решение: благодаря новой концепции лыж Fischer - «HOLE TIP» - мысок с отверстием из высокомолекулярного карбонового ламината - удалось уменьшить массу мыска на 5 грамм.

Эффект: меньше энергии требуется, чтобы вернуть лыжу в первоначальное положение. Это позволяет сделать более равномерными отталкивания в коньковом ходе и идти с большей частотой.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ

Из-за маятниковых колебаний, движения в коньковом ходе неравномерные. Поэтому угол постановки лыж изменяется при каждом шаге.

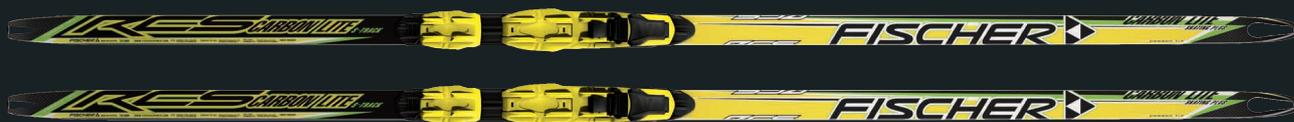
Недостаток: теряется энергия из-за расбалансировки

Снижение маятникового эффекта позволяет более равномерно отталкиваться в коньковом ходе. Таким образом, угол лыж по отношению друг другу постоянен при каждом толчке.

Преимущество: максимальная эффективность отталкивания на каждом шаге.

Новейшая модель лыж Nordic Hole Ski стала сенсацией сезона 2008/09. Несмотря на то, что гонщики получили такие лыжи незадолго до главного старта сезона, эта модель стала соавтором одиннадцати медалей Чемпионатов Мира по лыжному спорту и биатлону.

RCS Carbonlite Skating Plus Hole



ЛЫЖИ
449 EUR
Артикул N07991
Профиль Worldcup
Ростовки 177 – 192 cm
Вес/рост 985 g / 182 cm
База WC Plus

ТЕХНОЛОГИИ
 Air Core Carbonlite
 Prewaxed

Hot Tip, DTG-WC Plus, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR
R4 SKATE NIS YELLOW
Артикул S50008
Жест. 60 ShA
Фиксация ручная





КОГДА ЛИДЕРСТВО СТАНОВИТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ



RCS CARBONLITE SOFT TRACK SKATING / CLASSIC

Для профессионалов. Новая модель для мягкого снега. Гарантирует прекрасное скольжение и уверенное отталкивание в условиях рыхлой трассы. Алмазная обработка скользящей поверхности DTG WC Plus позволяет достигать максимальных скоростей. Минимальное расхождение жесткости в паре. Базовая обработка фтористой смазкой.

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE SKATING S-TRACK

Артикул med.: N0959 / NIS N0989
stiff: N0969 / NIS N0999

Профиль Worldcup
Ростовки 172 – 192 cm
Вес /рост 990g / 182 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC S-TRACK

Артикул soft: N1449 / –
med.: N1459 / –
41 – 44 – 44

Профиль 187 – 207 cm
Ростовки 187 – 207 cm
Вес /рост 990g / 192 cm
База WC Plus

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG-WC Plus, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus

КРЕПЛЕНИЯ 63 / 53 EUR

R4 SKATE NIS YELLOW /
R3 CLASSIC YELLOW

Артикул S50008 / S53408
Жест. 60/40 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE SKATING PLUS / COLD

Стремиться к успеху. Самые легкие лыжи в мире благодаря использованию карбона. Наилучшая устойчивость с профилем World Cup. Алмазная обработка скользящей поверхности позволяет достигать максимальных скоростей. Минимальное расхождение жесткости в паре. Базовая обработка фтористой смазкой. Модель Cold на температуру ниже -2°C.

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE SKATING PLUS

Артикул med.: N1159 / NIS N1189
stiff: N1169 / NIS N1199

Профиль Worldcup
Ростовки 172 – 192 cm
Вес /рост 990g / 182 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE SKATING COLD

Артикул med.: N1059 / NIS N1089
stiff: N1069 / NIS N1099

Профиль Worldcup
Ростовки 172 – 192 cm
Вес /рост 990g / 182 cm
База WC Cold

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG-WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus/Cold

КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

R4 SKATE NIS YELLOW

Артикул S50008
Жест. 60 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE CLASSIC PLUS / COLD

Стань лидером. Самые легкие лыжи Fischer благодаря использованию карбона. Алмазная обработка скользящей поверхности. Минимальное расхождение жесткости в паре. Также доступна и модель Cold для температуры ниже -2°C. Модель PLUS, для температуры выше -5°C.

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC PLUS

Артикул soft: N1349 / NIS N1379
med.: N1359 / NIS N1389
stiff: N1369 / NIS N1399

Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес /рост 990g / 192 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC COLD

Артикул soft: N1249 / NIS N1279
med.: N1259 / NIS N1289
stiff: N1269 / NIS N1299

Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес /рост 990g / 192 cm
База WC Cold

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG-WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus/Cold

КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

R4 CLASSIC NIS YELLOW

Артикул S50108
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE SKATING / RCS CARBONLITE PURSUIT



БОТИНКИ 279 / 279 EUR RCS CARBONLITE SKATING / PURSUIT

Артикул S00108/S00308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Skate/Classic
Жесткость stiff/med

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение вперед.

RCS CARBONLITE SKATING / RCS CARBONLITE PURSUIT



БОТИНКИ 279 / 279 EUR RCS CARBONLITE SKATING / PURSUIT

Артикул S00108/S00308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Skate/Classic
Жесткость stiff/med

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение вперед.

RCS CARBONLITE CLASSIC



БОТИНКИ 229 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC

Артикул S01308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Classic
Жесткость soft

Профессиональная классическая модель с технологиями Centrix.2. Самый легкий гоночный ботинок в мире, который весит всего лишь 350 гр.* (р.42).

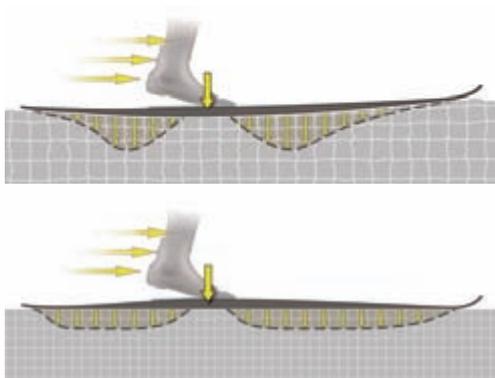
*Октябрь 2008

ЛУЧШАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ МЯГКОГО СНЕГА

SKATING SOFT TRACK

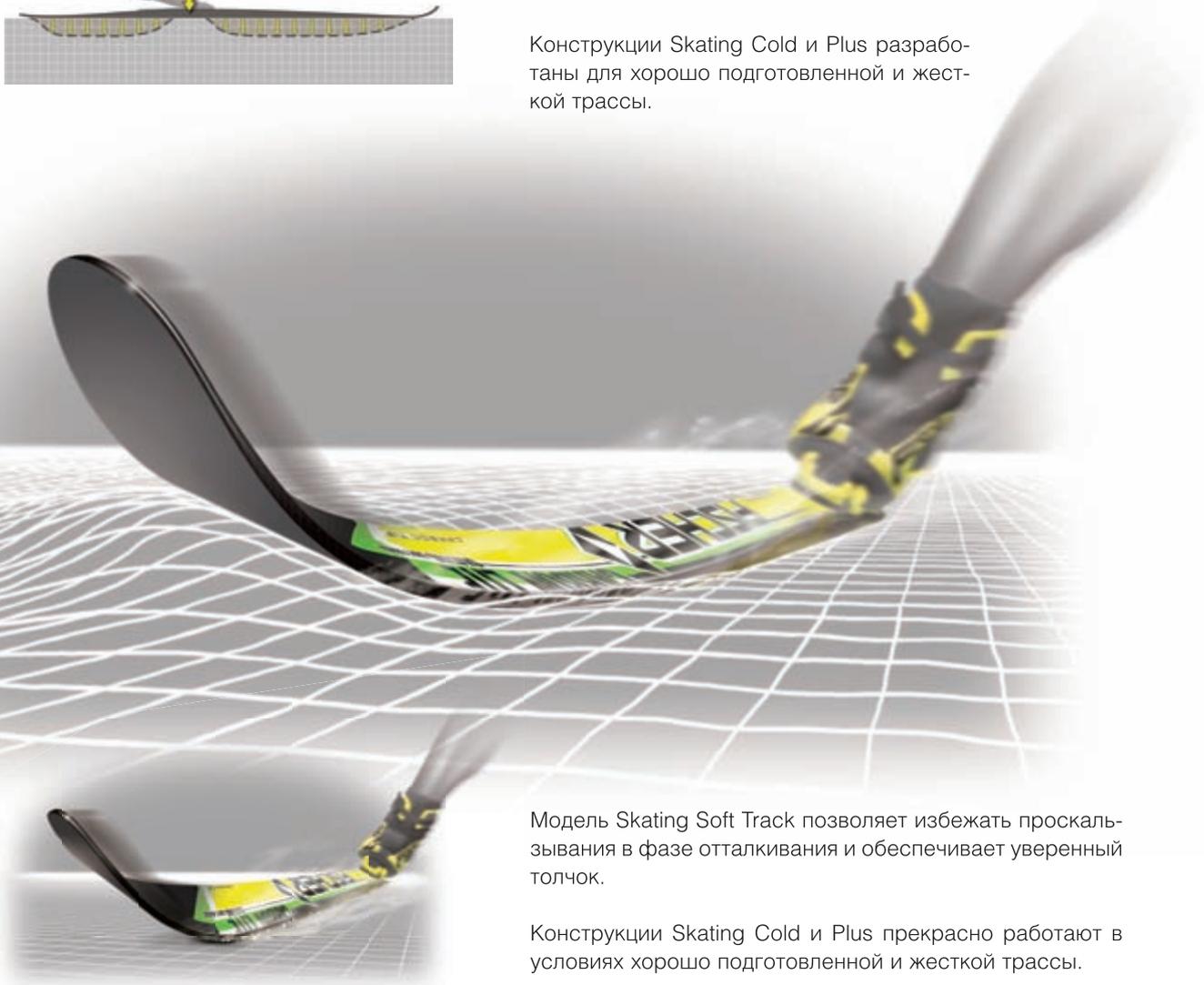
Создав новую модель, компания Fischer вновь подтвердила свое лидерство на рынке экипировки для беговых лыж. Благодаря новейшим разработкам модель RCS Carbonlite Skating Soft Track попала из лаборатории в розничные магазины. Эта коньковая модель лыж прекрасно работает на мягком снегу.

Конструкция лыж, созданная на основе сердечника Air Core Carbonlite, идеально адаптируется к мягкому, неспрессованному снежному покрову, уменьшая пики давления, которые замедляют скольжение. В то же время, в фазе отталкивания лыжи не проскальзывают, и дают возможность мощно и уверенно толкнуться. Благодаря этому RCS Carbonlite Skating Soft Track скользит быстрее по мягкой, рыхлой трассе по сравнению с другими моделями лыж.



Конструкция Skating Soft Track обеспечивает особое распределение давления, что улучшает скольжение на мягком, неспрессованном снежном покрове, в условиях рыхлой трассы.

Конструкции Skating Cold и Plus разработаны для хорошо подготовленной и жесткой трассы.



Модель Skating Soft Track позволяет избежать проскальзывания в фазе отталкивания и обеспечивает уверенный толчок.

Конструкции Skating Cold и Plus прекрасно работают в условиях хорошо подготовленной и жесткой трассы.

КОГДА ЛИДЕРСТВО СТАНОВИТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ

RCS SKATING PLUS / COLD



Ультралегкие коньковые лыжи с профилем World Cup. Алмазная обработка скользящей поверхности позволяет достигать максимальных скоростей. Базовая обработка парафином и минимальное расхождение жесткости в паре обеспечивает отличное скольжение. Также доступна и модель Cold для температуры ниже -2°C .

ЛЫЖИ 359 EUR RCS SKATING PLUS

Артикул med.: N1759 / NIS N1789
stiff: N1769 / NIS N1799
Профиль Worldcup
Ростовки 177 – 192 cm
Вес/рост 1.090g / 187 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 359 EUR RCS SKATING COLD

Артикул med.: N1659 / NIS N1689
stiff: N1669 / NIS N1699
Профиль Worldcup
Ростовки 177 – 192 cm
Вес/рост 1.090g / 187 cm
База WC Cold

ТЕХНОЛОГИИ



DTG-WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus/Cold

КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

R4 SKATE NIS YELLOW
Артикул S50008
Жест. 60 ShA
Фиксация ручная



RCS CLASSIC PLUS / COLD



Ультралегкие классические лыжи. Очень быстрые благодаря алмазной обработке скользящей поверхности. Базовая обработка парафином и минимальное расхождение жесткости в паре обеспечивает отличное держание в подъеме и скольжение.

ЛЫЖИ 359 EUR RCS CLASSIC PLUS

Артикул soft: N1949 / NIS N1979
med.: N1959 / NIS N1989
stiff: N1969 / NIS N1999
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес/рост 1.090g / 197 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 359 EUR RCS CLASSIC COLD

Артикул soft: N1849 / NIS N1879
med.: N1859 / NIS N1889
stiff: N1869 / –
41 – 44 – 44
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес/рост 1.090g / 197 cm
База WC Cold

ТЕХНОЛОГИИ



DTG-WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus/Cold

КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

R4 CLASSIC NIS YELLOW
Артикул S50108
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CLASSIC ZERO RCS CROWN



Когда сервисмены в замешательстве, они обращаются к Zero. Эти лыжи для классического стиля имеют специальную вставку под колодкой для идеального отталкивания при температуре около 0°C . Алмазная обработка скользящей поверхности DTG WC UNIVERSAL, минимальное расхождение жесткости в паре. Модель RCS Crown с системой насечек Premium Crown.

ЛЫЖИ 359 EUR RCS CLASSIC ZERO

Артикул soft: – / NIS N1579
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес/рост 1.090g / 197 cm
База WC Plus

ЛЫЖИ 359 EUR RCS CROWN

Артикул med.: N2059 / –
stiff: N2069 / –
41 – 44 – 44
Ростовки 187 – 207 cm
Вес/рост 1.140g / 197 cm
База WC Plus

ТЕХНОЛОГИИ



DTG-WC Plus/Universal, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge, WC Plus

КРЕПЛЕНИЯ 63 / 53 EUR

R4 CLASSIC NIS YELLOW /
R3 CLASSIC YELLOW
Артикул S50108 / S53408
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE SKATING / RCS CARBONLITE PURSUIT



БОТИНКИ 279 / 279 EUR RCS CARBONLITE SKATING / PURSUIT

Артикул S00108/S00308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Skate/Classic
Жесткость stiff/med

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвигание вперед.

RCS CARBONLITE CLASSIC



БОТИНКИ 229 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC

Артикул S01308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Classic
Жесткость soft

Профессиональная классическая модель с технологиями Centrix.2. Самый легкий гоночный ботинок в мире, который весит всего лишь 350 гр.* (р.42).
*Октябрь 2008

RCS CARBONLITE CLASSIC



БОТИНКИ 229 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC

Артикул S01308
Размер 35,5 – 49
Подошва F5 Pebax
Classic
Жесткость soft

Профессиональная классическая модель с технологиями Centrix.2. Самый легкий гоночный ботинок в мире, который весит всего лишь 350 гр.* (р.42).
*Октябрь 2008

RACING

КОГДА ЛИДЕРСТВО СТАНОВИТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ

SCS SKATING / SCS CLASSIC

Спортивная модель для соревнований и тренировок. Прекрасное скольжение в любых погодных условиях благодаря базе World Cup Pro и обработке WORLD CUP UNIVERSAL. Облегченный сердечник Air Core, платформа NIS.

ЛЫЖИ 229 EUR

SCS SKATING

Артикул - / NIS N2419
Профиль Worldcup
Ростовки 172 – 192 cm
Вес/рост 1.290g / 187 cm
База WC Pro

ЛЫЖИ 229 EUR

SCS CLASSIC

Артикул - / NIS N2469
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 177 – 207 cm
Вес/рост 1.290g / 197 cm
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



DTG-WC Universal

Computer Flex Control, Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR

EXERCISE SKATE NIS SILVER

Артикул S52807 / S52907
Жест. 60
Фиксация ручная



SC SKATECUT / SC COMBI

Подходящие лыжи для начинающих спортсменов с облегченным сердечником Air Tec, и WC Pro base. Обработка скользящей поверхности Ultra Finish обеспечивает отличное скольжение.

ЛЫЖИ 149 EUR

SC SKATECUT

Артикул N2759 / -
Профиль SkateCut
Ростовки 172 – 192 cm
Вес/рост 1.390g / 187 cm
База WC Pro

ЛЫЖИ 149 EUR

SC COMBI

Артикул N2809 / -
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 177 – 202 cm
Вес/рост 1.390g / 187 cm
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Tec



Ultra Finish

Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 53 / 53 EUR

R3 SKATE BLACK /

R3 COMBI BLACK

Артикул S50509 / S50409
Жест. 60 ShA / Combi
Фиксация ручная



LS SKATECUT / LS COMBI

Лыжи для любителей с конструкцией AirChannel, новой скользящей поверхностью MulTec и обработкой UltraTuning. Модель LS Skatecut с профилем SkateCut. Самая популярная универсальная модель Combi для катания как коньковым, так и классическим стилями.

ЛЫЖИ 99 EUR

LC SKATECUT

Артикул N7769
Профиль Skatecut
Ростовки 172-192
Вес /рост 1490 g/ 187 sm
База MulTec

ЛЫЖИ 99 EUR

LS COMBI

Артикул N7779
Профиль 41-44-44
Ростовки 177-202
Вес /рост 1490 g/ 187 sm
База MulTec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel



Power Edge

Power Edge, MulTec

КРЕПЛЕНИЯ 53 / 53 EUR

R3 SKATE BLACK /

R3 COMBI BLACK

Артикул S50509 / S50409
Жест. 60 ShA / Combi
Фиксация ручная

RC7 SKATING



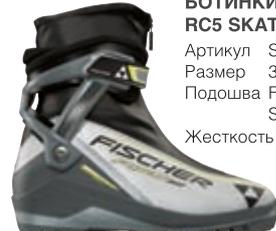
БОТИНКИ 199 EUR

RC7 SKATING

Артикул S00708
Размер 36 – 49
Подошва F5 PU
Skate
Жесткость stiff

Для соревнований и тренировок. Коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря Раковине World Cup Skating и Манжете Carbon Flex. Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты.

RC5 SKATING / COMBI



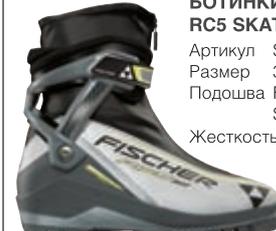
БОТИНКИ 159 / 155 EUR

RC5 SKATING/COMBI

Артикул S00808/S00908
Размер 36 – 49
Подошва F5 PU
Skate/Classic
Жесткость stiff/med

Для амбициозных любителей. Коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение и ускорение благодаря Раковине World Cup Skating и Манжете Flex Cuff.

RC5 SKATING / COMBI



БОТИНКИ 159 / 155 EUR

RC5 SKATING/COMBI

Артикул S00808/S00908
Размер 36 – 49
Подошва F5 PU
Skate/Classic
Жесткость stiff/med

Для амбициозных любителей. Коньковая модель с технологиями Centrix.2. Анатомическая колодка обеспечивает прекрасное облегание стопы. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение и ускорение благодаря Раковине World Cup Skating и Манжете Flex Cuff.



ОДЕЖДА

ГОНОЧНАЯ КУРТКА ГОНОЧНЫЕ БРЮКИ

Sizes XXS / XS / S / M / L / XL / XXL

LOGAN



G22009 150 EUR



G22109 150 EUR



G22509 120 EUR

Особенности

КУРТКА:

- эластичные манжеты
- плоские швы
- молния

Особенности

БРЮКИ:

- кармашек для мелочи
- шнурок на поясе

Материал:

- функциональный
- эластичный
- дышит
- быстро сохнет
- устойчив к истиранию



РАЗМИНОЧНАЯ КУРТКА РАЗМИНОЧНЫЙ ЖИЛЕТ / РАЗМИНОЧНЫЕ БРЮКИ

Sizes XXS / XS / S / M / L / XL / XXL

MORENO



G23009 180 EUR



G23309 140 EUR



G23509 150 EUR

Особенности

КУРТКА:

- 2 кармана по бокам

Спина:

- трикотажный, эластичный материал
- быстро сохнет

Особенности

БРЮКИ:

- молнии по всей длине зауженные
- 2 кармана по бокам шнурок на поясе

Материал:

- эластичный
- спереди:
- 3-х слойный Softshell
- ветрозащита
- дышит
- водонепроницаемы



ШАПОЧКИ

ШАПОЧКА QUILA

Единый размер



G14608 29 EUR



Материал:

- 82 % Polyamid
- 18 % Elasthan
- Лобная часть: 100 % Polyester
- Подкладка: 100 % Polypropylen

Особенности

- ветрозащита в лобной части
- полипропиленовая подкладка

ШАПОЧКА HUSKY

Единый размер



G85709 25 EUR



Материал:

- 50 % Schurwolle
- 50 % Polyacrly
- Подкладка: 100 % Polypropylen

Особенности

- полипропиленовая подкладка

ШАПОЧКА PRIMUS

Единый размер



G10308 29 EUR G10408 29 EUR



Материал:

- 82 % Polyamid
- 18 % Elasthan

ШАПОЧКА LOGAN

Единый размер



G85009 27 EUR



Материал:

- 82 % Polyamid
- 18 % Elasthan

ФИТНЕС НА ЛЫЖАХ

Обзор лыж

СЕРИЯ MY STYLE

Полная гармония лыжника и экипировки очень важна, чтобы получить максимум удовольствия от катания. Вот почему компания Fischer уделяет большое внимание исследовательской работе. Мы создаем технологии, которые адаптированы к требованиям женщин. В серии MY STYLE есть лыжи для любого стиля и уровня катания. Элегантные модели для любительниц фитнеса, спортивные модели для женщин с хорошей техникой.

МОДЕЛИ

MY STYLE MYSTIQUE - «Тайна»
MY STYLE PASSION - «Страсть»
MY STYLE DESIRE - «Желание»

СЕРИЯ NORDIC CRUISING

Для любителей фитнеса на свежем воздухе. Занятия можно начинать сразу, как только вы переступили порог своего дома. Вес лыж снижен благодаря особенностям конструкции и использованию современных материалов. Лыжи обладают оптимальной жесткостью и устойчивостью. Скользящая поверхность World Cup прекрасно скользит в любых погодных условиях. Лыжи для всех, кто хочет быть здоровым.

МОДЕЛИ

ORBITER
CRUISER
JUPITER CONTROL

Перефразируя классика, можно сказать, что «Лыжам все возрасты покорны». Люди, в период рецессии все больше обращают внимание на себя и свое здоровье. Бег на лыжах тонизирует, гармонично тренирует тело и освобождает голову. В условиях экономической нестабильности важным фактором выбора вида спорта или отдыха с семьей является его доступность. Бег на лыжах является одним из самых демократичных, практически не требующих текущих расходов видов отдыха.

Заниматься лыжами можно без ограничений. Можно встретить людей, ветеранов спорта и любителей, которым более 80-ти лет! И они в прекрасной форме, с удовольствием катаются на лыжах.

Начинать приучать детей к занятиям беговыми лыжами, в принципе, можно с того времени, когда ребенок твердо стоит на ногах (примерно с 2-3-х лет). Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе. Бег на лыжах – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей. Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Самое главное – уметь прислушиваться к своему организму. Если Вы чувствуете, что Вам тяжело, что не хватает дыхания или сил – уменьшите темп, сократите количество километров, которые Вы проходите. Помните – стремление сделать что-то через силу – первый

признак наносимого себе вреда! Нагрузку необходимо наращивать постепенно. Начинать кататься по 5 километров, потом плавно увеличивать дистанцию. Обязательно перед катанием делать разминку – приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, головой, небольшую растяжку. А после катания – заминку: пройти пару сотен метров спокойным шагом, чтобы успокоить дыхание и пульс. И тогда все будет замечательно!

Чтобы поддерживать свою форму, достаточно двух занятий в неделю, чтобы наращивать ее, - необходимо 3-4 занятия. С большей частотой тренируются профессионалы. Причем ежедневные тренировки применяются в период подготовки к соревнованиям, и длится этот период не более 2-3 недель, а тренировки имеют разную направленность – силовые, скоростные, на выносливость. Если хотите быть в форме круглый год - есть великая триада: лыжи – бег - плавание. Доступно и очень полезно.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мой доктор», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России. Уже давно прошли те времена, когда посмеивались над внешним видом тренирующихся на лыжах людей. Дизайн современных лыж сочетает в себе модный стиль и высокую функциональность. В новой коллекции Fischer каждый сможет выбрать себе инвентарь в соответствии со своим вкусом и стилем катания.



КТО ПОНИМАЕТ ЦЕННОСТЬ ФИТНЕСА

ORBITER

Превосходные классические лыжи для круизинга. Технологии: сердечник Air Tec, WC Pro base, новая универсальная обработка DTG WC Universal. Улучшенное держание в подъеме и скольжение благодаря системе насечек Premium Crown.



ЛЫЖИ ORBITER 189 EUR

Артикул N3559 / –
Профиль 43/41/48/42/45
Ростовки S, M, L, XL (189)
Вес/рост 1.260g / M
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Wide Body Technology

Premium Crown

Air Tec D-Frame, DTG-WC Universal, Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жест. 40 ShA
Фиксация автомат.



CRUISER

Универсальные и надежные. Технология Wide Body обеспечивает уверенность и оптимальную устойчивость. Улучшенное держание в подъеме и скольжение благодаря системе насечек Premium Crown.



ЛЫЖИ CRUISER 159 EUR

Артикул N3609 / –
Профиль 45/43/50/45/47
Ростовки S, M, L, XL (189)
Вес/рост 1.360g / M
База Protec

ТЕХНОЛОГИИ



Wide Body Technology

Premium Crown

Air Channel, Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Power Edge, Protec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жест. 40 ShA
Фиксация автомат.



JUPITER CONTROL

Облегченный сердечник Air Channel и универсальный профиль – отличный выбор для новичков и любителей. Максимальная устойчивость благодаря технологии WBT и системе насечек Crown Tec для уверенного держания в подъеме. Модель с установленными креплениями



ЛЫЖИ JUPITER CONTROL 149 EUR

Артикул N3819 (с креплениями)
Профиль 50/48/55/50/52
Ростовки S, M, L, XL (189)
Вес/рост 1.590g / M
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Wide Body Technology

Premium Crown

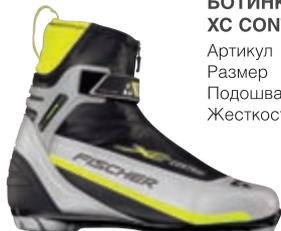
Air Tec D-Frame / Air Channel, Ultra Tuning, Protec / Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жест. 40 ShA
Фиксация автомат.



XC CONTROL



БОТИНКИ 109 EUR XC CONTROL

Артикул S03308
Размер 36 – 48
Подошва R2 PU
Жесткость med

Для любителей спортивного катания. Поддержка голеностопа Ankle Support обеспечивает устойчивость и эффективную передачу энергии. Практичная петля на пятке облегчает надевание. Высокий клапан защищает от холода и проникновения влаги при катании.

XC COMFORT SILVER / RED



БОТИНКИ 80 / 80 EUR XC COMFORT SILVER / RED

Артикул S03808/
S03708
Размер 36 – 49
Подошва T4
Жесткость med

Для комфортных лыжных прогулок. Подошва NNN T4 обеспечивает отличную передачу энергии и безопасную ходьбу. Лучшая защита от холода и влаги благодаря утеплителю Thinsulate.

XC SPORT YELLOW



БОТИНКИ 62 EUR XC SPORT YELLOW

Артикул S13508
Размер 36 – 48
Подошва T3 1 color
Жесткость med

Для прогулок на лыжах. Комфортная модель с подошвой средней жесткости, практичной шнуровкой и удобной колодкой. Ботинок легко надевается благодаря широкому раскрытию ботинка.

WOMAN MY STYLE

ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ

SKATE MY STYLE

Для активных тренировок. Спортивные и элегантные лыжи для катания коньковым ходом. Легкие, благодаря сердечнику Air Тес. Гоночная скользящая поверхность WC Pro и обработка Ultra Finish обеспечивают отличное скольжение в любую погоду.



ЛЫЖИ 149 EUR
SKATE MY STYLE
 Артикул N3207 / –
 Профиль SkateCut
 Ростовки 167 – 182 cm
 Вес/рост 1.270g / 177 cm
 База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



My Style Camber Skating

Ultra Finish, Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 53 EUR

R3 SKATE WOMEN SILVER
 Артикул S52607
 Жест. 60 ShA
 Фиксация ручная



CLASSIC MY STYLE

Для активных тренировок. Спортивные и элегантные лыжи для катания классическим ходом. Легкие, благодаря сердечнику Air Тес. Гоночная скользящая поверхность WC Pro и обработка Ultra Finish обеспечивают отличное скольжение в любую погоду.



ЛЫЖИ 149 EUR
CLASSIC MY STYLE
 Артикул N3159 / –
 Профиль 41 – 44 – 44
 Ростовки 177 – 197 cm
 Вес/рост 1.270g / 187 cm
 База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



My Style Camber Skating

Ultra Finish, Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 53 EUR

R3 CLASSIC WOMEN SILVER
 Артикул S52707
 Жест. 60 ShA
 Фиксация ручная



SPIRIT WAX MY STYLE SPIRIT CROWN MY STYLE

Стильные классические лыжи. Легкое катание благодаря сердечнику Air Channel. Система насечек Premium Crown в модели Crown обеспечивает уверенное держание в подъем и отличное скольжение.



ЛЫЖИ 87 EUR
SPIRIT WAX MY STYLE
 Артикул N4958 / –
 Профиль 52 – 48 – 50
 Ростовки 172 – 197 cm
 Вес/рост 1.490g / 182 cm
 База Sintec

ЛЫЖИ 87 EUR SPIRIT CROWN MY STYLE

Артикул N4908 / –
 Профиль 52 – 48 – 50
 Ростовки 172 – 197 cm
 Вес/рост 1.490g / 182 cm
 База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel



Ultra Tuning

Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 WHITE MY STYLE
 Артикул S51309
 Жест. 30 ShA
 Фиксация автомат.



RC3 SKATING MY STYLE

БОТИНКИ 129 EUR RC3 SKATING MY STYLE

Артикул S02309
 Размер 36 – 43
 Подошва R3 PU
 Skate
 Жесткость stiff



Для женщин, которые знают, что им нужно. Технологии Ladies Fit и Heel Cap обеспечивают комфорт и надежность при катании. Отличная устойчивость благодаря индивидуальной подгонке манжеты Flex Cuff по ноге.

RC3 COMBI MY STYLE

БОТИНКИ 119 EUR RC3 COMBI MY STYLE

Артикул S10408
 Размер 36 – 43
 Подошва R3 PU
 Classic
 Жесткость med



Элегантная комбинированная модель для катания коньковым и классическим стилем. Манжета Ankle Support Cuff для поддержки голеностопа и подошва средней жесткости обеспечивают максимальную передачу энергии и устойчивость. Женская колодка с концепцией Ladies Fit обеспечивает комфорт и надежность при катании.

XC COMFORT MY STYLE

БОТИНКИ 80 EUR XC COMFORT MY STYLE

Артикул S03908
 Размер 34 – 43
 Подошва T4
 Жесткость soft



Для стильных и спортивных лыжниц. Максимальный комфорт и эффективная передача энергии благодаря новой подошве T4 и утеплителю Thinsulate. Высокий клапан защищает от холода и проникновения влаги при катании.



WOMEN'S WORLD OF FISCHER

MYSTIQUE - «ТАЙНА»

Отличная классическая модель для женщин, ведущих здоровый образ жизни. Облегченный сердечник Air Tech. Надежное держание в подъем благодаря конструкции Premium Crown.



ЛЫЖИ 159 EUR
MYSTIQUE - «ТАЙНА»
 Артикул N3409 / -
 Профиль 45/43/50/45/47
 Ростовки S (164), M (174), L (184)
 Вес/рост 1.320g / S
 База Protec

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Power Edge, Protec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR
AUTO T3 WHITE MY STYLE
 Артикул S51309
 Жест. 30 ShA
 Фиксация автомат.



XC COMFORT MY STYLE

БОТИНКИ 80 EUR
XC COMFORT MY STYLE
 Артикул S03908
 Размер 34 – 43
 Подошва T4
 Жесткость soft



Для стильных и спортивных лыжниц. Максимальный комфорт и эффективная передача энергии благодаря новой подошве T4 и утеплителю Thinsulate. Высокий клапан защищает от холода и проникновения влаги при катании.

PASSION – «СТРАСТЬ»

Идеальная модель для начинающих любительниц фитнеса на лыжах. Технология Wide Body придает вам большую уверенность на трассе, благодаря большой зоне держания. Система насечек обеспечивает уверенное держание в подъем.



ЛЫЖИ 139 EUR
PASSION – «СТРАСТЬ»
 Артикул N3459 / -
 Профиль 50/48/55/50/52
 Ростовки S (164), M (174), L (184)
 Вес/рост 1.490g / S
 База Sintec purple

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Tuning, Power Edge, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR
AUTO T3 WHITE MY STYLE
 Артикул S51309
 Жест. 30 ShA
 Фиксация автомат.



XC COMFORT MY STYLE

БОТИНКИ 80 EUR
XC COMFORT MY STYLE
 Артикул S03908
 Размер 34 – 43
 Подошва T4
 Жесткость soft



Для стильных и спортивных лыжниц. Максимальный комфорт и эффективная передача энергии благодаря новой подошве T4 и утеплителю Thinsulate. Высокий клапан защищает от холода и проникновения влаги при катании.

DESIRE – «ЖЕЛАНИЕ»

Лыжи для начинающих, влюбленных в фитнес женщин. Надежное держание в подъем благодаря специальной конструкции. Большая зона держание придает уверенность на трассе.



ЛЫЖИ 149 EUR
DESIRE – «ЖЕЛАНИЕ»
 Артикул N3519 (с креплениями)
 Профиль 50/48/55/50/52
 Ростовки S (164), M (174), L (184)
 Вес/рост 1.590g / S
 База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Tuning, Power Edge, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR
AUTO T3 WHITE MY STYLE
 Артикул S51309
 Жест. 30 ShA
 Фиксация автомат.



XC SPORT YELLOW MY STYLE

БОТИНКИ 62 EUR
XC SPORT YELLOW MY STYLE
 Артикул S14308
 Размер 34 – 43
 Подошва T3 1color
 Жесткость soft



Для лыжниц-любителей. Женская анатомическая колодка, подошва Soft и более тонкая стелька обеспечивают комфорт и придают необходимую гибкость подошве. Высокий профиль обеспечивает наилучшую поддержку голеностопа.

ГДЕ СОЕДИНЯЮТСЯ КЛАССИКА И МОДЕРН

SUPERLIGHT WAX

Максимум удовольствия. Скольжение без усилий, благодаря облегченному сердечнику Air Core, всепогодной скользящей поверхности World Cup Pro и обработке Ultra Finish.

ЛЫЖИ 185 EUR
SUPERLIGHT WAX
 Артикул - / NIS N4068
 Профиль 48 - 44 - 46
 Ростовки 172 - 207 cm
 Вес/рост 1.290g / 192 cm
 База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



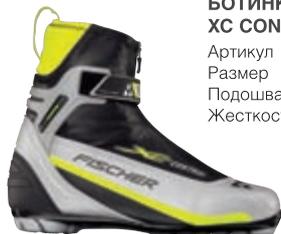
Ultra Finish, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR

AUTO T4 NIS SILVER
 Артикул S50807
 Жест. 40 ShA
 Фиксация автомат.



XC CONTROL

**БОТИНКИ 109 EUR**
XC CONTROL

Артикул S03308
 Размер 36 - 48
 Подошва R2 PU
 Жесткость med

Для любителей спортивного катания. Поддержка голеностопа Ankle Support обеспечивает устойчивость и эффективную передачу энергии. Практичная петля на пятке облегчает надевание. Высокий клапан защищает от холода и проникновения влаги при катании.

SUPERLIGHT CROWN

Максимум удовольствия. Скольжение без усилий, благодаря облегченному сердечнику Air Core, всепогодной скользящей поверхности World Cup Pro и обработке Ultra Finish. Насечки Premium Crown для надежного держания в подъем.

ЛЫЖИ 185 EUR
SUPERLIGHT CROWN
 Артикул N4008
 Профиль 48 - 44 - 46
 Ростовки 172 - 207 cm
 Вес/рост 1.290g / 192 cm
 База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Finish, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
 Артикул S51209
 Жест. 40 ShA
 Фиксация автомат.



XC COMFORT SILVER / RED

**БОТИНКИ 80 / 80 EUR**
XC COMFORT SILVER / RED

Артикул S03808/
 S03708
 Размер 36 - 49
 Подошва T4
 Жесткость med

Для комфортных лыжных прогулок. Подошва NNN T4 обеспечивает отличную передачу энергии и безопасную ходьбу. Лучшая защита от холода и влаги благодаря утеплителю Thinsulate.

ULTRA CROWN

Инновационный сердечник Air Tec, универсальная скользящая поверхность ProTec. Насечки Premium Crown для надежного держания и легкого скольжения.

ЛЫЖИ 149 EUR
ULTRA CROWN
 Артикул N4108 / -
 Профиль 49 - 45 - 47
 Ростовки 177 - 207 cm
 Вес/рост 1.390g / 192 cm
 База Protec

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Tuning, Energy Transmission System, Power Edge, Protec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
 Артикул S51209
 Жест. 40 ShA
 Фиксация автомат.



XC COMFORT SILVER / RED

**БОТИНКИ 80 / 80 EUR**
XC COMFORT SILVER / RED

Артикул S03808/
 S03708
 Размер 36 - 49
 Подошва T4
 Жесткость med

Для комфортных лыжных прогулок. Подошва NNN T4 обеспечивает отличную передачу энергии и безопасную ходьбу. Лучшая защита от холода и влаги благодаря утеплителю Thinsulate.



FIBRE CROWN SPORT GLASS

Классические лыжи для беззаботных лыжных прогулок. Универсальная всепогодная скользящая поверхность SinTec, сердечник Air Channel. Насечки Premium Crown для надежного держания в подъем в модели Fibre Crown.

ЛЫЖИ 109 EUR FIBRE CROWN

Артикул N4358
Профиль 51 – 46 – 49
Ростовки 177 – 207 cm
Вес/рост 1.520g / 192 cm
База Sintec

ЛЫЖИ 109 EUR SPORT GLASS

Артикул N4408
Профиль 51 – 46 – 49
Ростовки 177 – 207 cm
Вес/рост 1.520g / 192 cm
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Finish/Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жест. 40 ShA
Фиксация автомат.



XC COMFORT SILVER / RED



БОТИНКИ 80 / 80 EUR XC COMFORT SILVER / RED

Артикул S03808/
S03708
Размер 36 – 49
Подошва T4
Жесткость med

Для комфортных лыжных прогулок. Подошва NNN T4 обеспечивает отличную передачу энергии и безопасную ходьбу. Лучшая защита от холода и влаги благодаря утеплителю Thinsulate.



SPORTY WAX SPORTY CROWN

Идеальная модель для лыжных прогулок. Облегченный сердечник Air Channel. Надежное держание при отталкивании обеспечивается насечками Premium, а скольжение - всепогодной скользящей поверхностью Sin Tec и обработкой Ultra Tuning. Модель Wax без насечек.

ЛЫЖИ 85 EUR SPORTY WAX

Артикул N4608
Профиль 52 – 48 – 50
Ростовки 177 – 207 cm
Вес/рост 1.620g / 192 cm
База Sintec

ЛЫЖИ 85 EUR SPORTY CROWN

Артикул N4558
Профиль 52 – 48 – 50
Ростовки 177 – 207
Вес/рост 1.620g / 192 cm
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жест. 40 ShA
Фиксация автомат.



XC SPORT YELLOW



БОТИНКИ 62 EUR XC SPORT YELLOW

Артикул S13508
Размер 36 – 48
Подошва T3 1 color
Жесткость med

Для прогулок на лыжах. Комфортная модель с подошвой средней жесткости, практичной шнуровкой и удобной колодкой. Ботинок легко надевается благодаря широкому раскрытию ботинка.



RIDGE WAX / CROWN

Прогулочная модель для любой лыжни. Облегченная конструкция AirChannel. Система насечек Double Crown для уверенного держания в подъем. Прекрасное скольжение обеспечивают всепогодная скользящая поверхность SinTec и обработка UltraTuning. Система насечек Double Crown в модели Crown для уверенного держания в подъем.

ЛЫЖИ 75 EUR RIDGE WAX

Артикул N7738
Профиль 51-49-50
Ростовки 180-210
Вес /рост 1650 g/ 190 sm
База SinTec

ЛЫЖИ 75 EUR RIDGE CROWN

Артикул N7718
Профиль 51-49-50
Ростовки 80-210
Вес /рост 1650 g/ 190 sm
База SinTec

ТЕХНОЛОГИИ



Ultra Finish, Crown Tec/ Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жесткость 40ShA
Фиксация автоматическая



XC SPORT YELLOW



БОТИНКИ 62 EUR XC SPORT YELLOW

Артикул S13508
Размер 36 – 48
Подошва T3 1 color
Жесткость med

Для прогулок на лыжах. Комфортная модель с подошвой средней жесткости, практичной шнуровкой и удобной колодкой. Ботинок легко надевается благодаря широкому раскрытию ботинка.

BACK COUNTRY

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ ТРЕБУЮТ ОСОБОЙ ЭКИПИРОВКИ



E99 TOUR E99 CROWN

Эти лыжи готовы к любым приключениям. Очень надежные, благодаря технологии Air Channel и стальному канту по всей длине. Насечки Mountain Crown в модели Crown обеспечивают отличное держание.

ЛЫЖИ 209 EUR
E99 TOUR
Артикул N5208 / –
Профиль 68 – 55 – 62
Ростовки 180 – 210 cm
Вес /рост 2.090g / 200 cm
База Sintec

ЛЫЖИ 209 EUR
E99 CROWN
Артикул N5258 / –
Профиль 68 – 55 – 62
Ростовки 180 – 210 cm
Вес /рост 2.090g / 200 cm
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Rental Tail Protector, Steel Edge, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK
Артикул S53908
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



BCX 4



БОТИНКИ 109 EUR BCX 4

Артикул S04909
Размер 36 – 49
Подошва BC
2color
Жесткость med

Для любителей прогулок вне трассы. Базовая модель с высокой поддержкой голеностопа, утеплителем Thinsulate, подошвой средней жесткости для маршрутов любой сложности.



E109 TOUR / CROWN

Для путешествий по дикой заснеженной природе! Надежная модель с облегченной конструкцией Air Channel со стальным кантом и выраженным профилем. Выбор полярной экспедиции М.Шпаро и Б.Смолина!

ЛЫЖИ 219 EUR
E109 TOUR
Артикул N5408
Профиль 78-60-70
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203
Вес /рост 2.290 g / 198 sm
База SinTec

ЛЫЖИ 219 EUR
E109 CROWN
Артикул N5458
Профиль 51-49-50
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203
Вес /рост 2.290 g / 198 sm
База SinTec

ТЕХНОЛОГИИ



Rental Tail Protector, Steel Edge, Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK
Артикул S53908
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



BCX 6



БОТИНКИ 149 EUR BCX 6

Артикул S04709
Размер 36 – 49
Подошва BC
2color
Жесткость med

Вы ищете легкие и надежные ботинки для лыжных походов? Модель BCX 6 вам идеально подойдет. Высокая раковина и манжета для поддержки голеностопа обеспечивают маневренность. Утеплитель Thinsulate гарантирует тепло и комфорт в любую погоду.



OUTTABOUNDS CROWN

Лыжи для катания в любых условиях, отличное держание в подъем, хорошая маневренность и скольжение на спусках. Конструкция AirChannel, пластина S-Deck, демпфирующая система SnowShocks, стальной кант и система насечек Mountain Crown.

ЛЫЖИ 255 EUR
OUTTABOUNDS CROWN
Артикул N5709
Профиль 88-68-78
Ростовки 169, 179, 189, 199
Вес /рост 2.280 g / 179 sm
База SinTec

ТЕХНОЛОГИИ



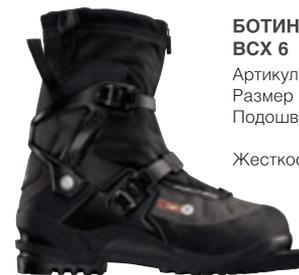
S-Deck, Snow Shocks, Turning Crown

КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK
Артикул S53908
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



BCX 875



БОТИНКИ 149 EUR BCX 6

Артикул S04709
Размер 36 – 49
Подошва BC
2color
Жесткость med

Новая модель для профессиональных походов. Прекрасная устойчивость благодаря технологиям Centrix.2. Прекрасная защита от холода и влаги благодаря мембране Hipora.

ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

RCS SKATING RCS CLASSIC

Первый старт. Модель для юниоров с профессиональными технологиями - конструкцией AirCore, скользящей поверхностью World Cup Pro и обработкой DTG WC Universal. Очень легкие и потрясающе быстрые.



ЛЫЖИ 179 EUR RCS SKATING

Артикул N6009 / NIS N6019
Профиль Worldcup
Ростовки 142 – 177 cm
Вес /рост 970g / 157 cm
База WC Pro

ЛЫЖИ 179 EUR RCS CLASSIC

Артикул N6109 / NIS N6119
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 152 – 187 cm
Вес /рост 970g / 167 cm
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



DTG-WC Universal

Computer Flex Control, Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 43 / 43 EUR

SKATE JUNIOR NIS YELLOW /
CLASSIC JUNIOR NIS YELLOW
Артикул S53007 / S53107
Жест. 60 / 40 ShA
Фиксация ручная



RCR UNIVERSAL

Теперь юным претендентам Кубка Мира не надо больше ждать. Спортивные универсальные юниорские лыжи с сердечником Air Channel, скользящей поверхностью World Cup Pro и обработкой Ultra Finish.



ЛЫЖИ 109 EUR RCR UNIVERSAL

Артикул N6159
Профиль 41 – 44 – 44
Ростовки 137, 147 – 182
Вес /рост 890g / 147 cm
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel



Ultra Finish

Rental Tail Protector, Power Edge, WC Pro

КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR

XC JUNIOR YELLOW
Артикул S51407
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная



SPRINT SPRINT CROWN

Детская модель идеальна для обучения лыжной технике. Конструкция Air Channel, универсальная скользящая поверхность Pro-Tec и усиленные пятки лыж. Версия Crown выпускается с насечкой Double Crown. Прочные лыжи благодаря технологии CAP.



ЛЫЖИ 61 EUR SPRINT

Артикул N6359 / –
Профиль 51 – 47 – 50
Ростовки 90 – 170 cm
Вес /рост 980g / 150 cm
База Sintec

ЛЫЖИ 61 EUR SPRINT CROWN

Артикул N6309
Профиль 51 – 47 – 50
Ростовки 90 – 170 cm
Вес /рост 980g / 150 cm
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel



Ultra Tuning

Sintec

КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR

XC JUNIOR YELLOW
Артикул S51407
Жест. 40 ShA
Фиксация ручная

RCJ SKATING / CLASSIC

БОТИНКИ 133 / 99 EUR RCJ SKATING / CLASSIC

Артикул S05108/S05209
Размер 35 – 41
Подошва F5 PU Skate /
R3 PU Classic
Жесткость stiff / soft



Для будущих победителей. Гоночные ботинки для конькового хода с технологиями Centrix.2. Высокая эргономичная манжета Flex Cuff обеспечивает оптимальную поддержку голеностопа и устойчивость. Классическая модель с подошвой R3 Classic.

JR COMBI

БОТИНКИ 99 EUR JR COMBI

Артикул S05608
Размер 33 – 41
Подошва R3 PU
Classic
Жесткость soft



Универсальный ботинок для катания коньковым и классическим стилями. Эргономичная манжета Ankle Support обеспечивает максимальную устойчивость. Возможна индивидуальная регулировка ботинка благодаря ремешку Power Strap.

XJ SPRINT

БОТИНКИ 55 EUR XJ SPRINT

Артикул S05309
Ростовки 25 – 40
Подошва T3 1color Jr.
Жесткость soft



Самая популярная модель лыжных ботинок для детей. Мягкая подошва Soft облегчает отталкивание и обеспечивает комфорт, неопреновый верх ботинка защищает от холода и влаги.

КРЕПЛЕНИЯ/ТЕХНОЛОГИИ NNN



МАКСИМАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Широкая платформа увеличивает зону контакта ботинка с креплением. Это обеспечивает дополнительную поддержку стопе и повышает устойчивость на лыжах.



ПРОСТОТА УСТАНОВКИ

NIS – преимущество при установке. Платформа NIS позволяет двигать крепление вперед и назад. Это означает, что вы в любое время можете установить крепление в зависимости от своих предпочтений, особенностей техники и погодных условий.



МАКСИМАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Минимальное расстояние между ботинком и лыжей обеспечивает оптимальную передачу энергии и чувствительность. Ни одна другая система креплений не позволяет так приблизить стопу к лыже.



МАКСИМАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Двойная направляющая значительно увеличивает устойчивость и контроль над лыжей. В результате передача энергии и контроль, особенно при боковом отталкивании, оптимизированы.

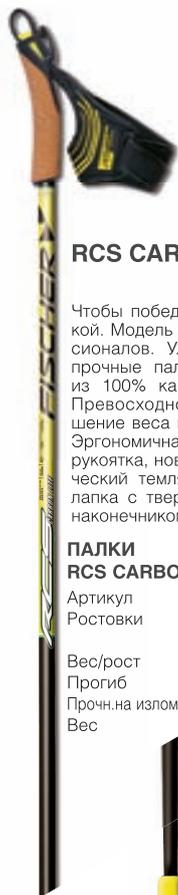


ЛУЧШАЯ ПЕРЕДАЧА ЭНЕРГИИ

NIS – безопасное соединение без использования шурупов. Платформа NIS надежно приклеена к лыже и составляет единое целое с ней, запатентованная технология. Оптимальная передача энергии благодаря свободной работе лыжи.

Артикул	Модель	Жесткость	Фиксация	Установка		Двойной флексор	Ось крепления -10 мм	Вес (гр.)	Цвет
				NIS	На шурупах				
КРЕПЛЕНИЯ									
S50008	NNN RACING R4 SKATE NIS YELLOW	60 ShA	ручная	•		•	•	280	жел./черный
S50108	NNN RACING R4 CLASSIC NIS YELLOW	40 ShA	ручная	•			•	275	жел./черный
S53308	NNN RACING R3 SKATE YELLOW	60 ShA	ручная		•	•	•	310	жел./черный
S53408	NNN RACING R3 CLASSIC YELLOW	40 ShA	ручная		•		•	310	жел./черный
S50509	NNN RACING R3 SKATE BLACK	60 ShA	ручная		•	•	•	310	черн./сереб.
S50609	NNN RACING R3 CLASSIC BLACK	40 ShA	ручная		•		•	310	черн./сереб.
S50409	NNN RACING R3 COMBI BLACK	Combi	ручная		•	•	•	310	черн./сереб.
S52607	NNN R3 SKATE SILVER MY STYLE	60 ShA	ручная		•	•	•	310	сереб./черн.
S52707	NNN R3 CLASSIC SILVER MY STYLE	40 ShA	ручная		•		•	310	сереб./черн.
S51309	NNN AUTO T3 WHITE MY STYLE	30 ShA	автоматическая		•		•	310	белый/сереб.
S50807	NNN AUTO T4 NIS SILVER	40 ShA	автоматическая	•			•	315	сереб./черн.
S52807	NNN EXERCISE SKATE NIS SILVER	60 ShA	ручная	•		•	•	230	сереб./черн.
S52907	NNN EXERCISE CLASSIC NIS SILVER	40 ShA	ручная	•			•	230	сереб./черн.
S51209	NNN AUTO T3 SILVER	40 ShA	автоматическая		•		•	310	сереб./черн.
S51107	NNN AUTO T3 BLACK	40 ShA	автоматическая		•		•	310	черн./черн.
S54108	NNN ENTRY SILVER	40 ShA	автоматическая		•		•	270	сереб./черн.
S52207	NNN ENTRY BLACK	40 ShA	автоматическая		•		•	270	черн./черн.
S51507	NNN BCX AUTO BLACK	40 ShA	автоматическая		•		•	450	черн./сереб.
S53908	NNN BCX MAGNUM BLACK	40 ShA	ручная		•		•	530	черн./сереб.
S53007	NNN SKATE JR NIS YELLOW	60 ShA	ручная	•		•	•	230	жел./черный
S53107	NNN CLASSIC JR NIS YELLOW	40 ShA	ручная	•			•	230	жел./черный
S51407	NNN XC JUNIOR YELLOW	40 ShA	ручная		•		•	255	жел./черный

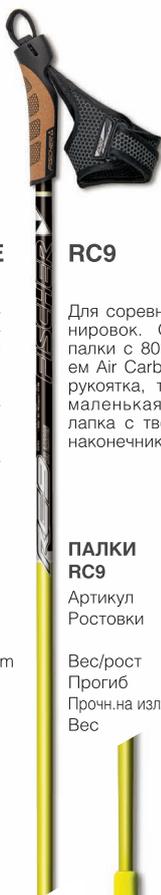
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ



RCS CARBONLITE

Чтобы победа стала легкой. Модель для профессионалов. Ультра-легкие прочные палки сделаны из 100% карбона UHM. Превосходное соотношение веса и жесткости. Эргономичная пробковая рукоятка, новый анатомический темляк, гоночная лапка с твердосплавным наконечником.

ПАЛКИ	239 EUR
RCS CARBONLITE	
Артикул	Z40008
Ростовки	140 – 175 (2,5 см) /
Вес/рост	155 г/160 см
Прогиб	40 мм
Прочн.на излом	776 N
Вес	57 г/м



RC9

Для соревнований и тренировок. Очень легкие палки с 80% содержанием Air Carbon, пробковая рукоятка, темляк Race, маленькая гоночная лапка с твердосплавным наконечником.

ПАЛКИ	129 EUR
RC9	
Артикул	Z40309
Ростовки	135 – 175 (2,5 см) /
Вес/рост	189 г/160 см
Прогиб	51 мм
Прочн.на излом	1220 N
Вес	77 г/м



RC3

Палки для амбициозных новичков. Модель из алюминия (сплав 7075) с пробковой рукояткой, гоночным темляком Race и большой гоночной лапкой с твердосплавным наконечником.

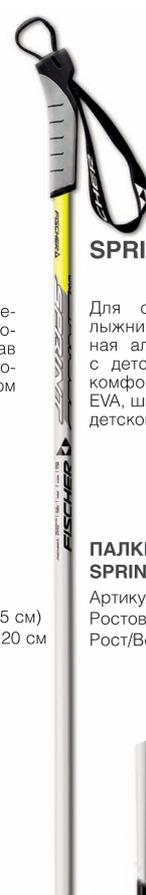
ПАЛКИ	49 EUR
RC3	
Артикул	Z40809
Ростовки	120 – 170 / (5 см)
Вес /рост	213 г/145 см
Прогиб	85 мм
Вес	98 г/м



RCS JUNIOR

Для будущих победителей. Спортивная алюминиевая палка (сплав 7075) с пробковой рукояткой, широким темляком и гоночной лапкой.

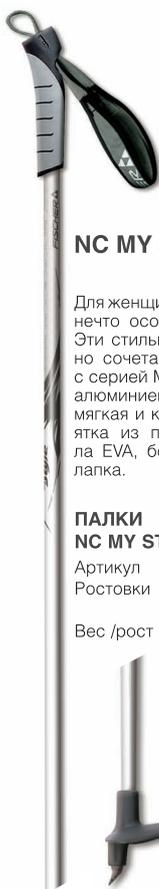
ПАЛКИ	30 EUR
RCS JUNIOR	
Артикул	Z49007
Ростовка	100-135 (5 см)
Рост/Вес	170 гр. /120 см



SPRINT

Для самых маленьких лыжников. Универсальная алюминиевая палка с детской рукояткой из комфортного материала EVA, широким темляком и детской лапкой.

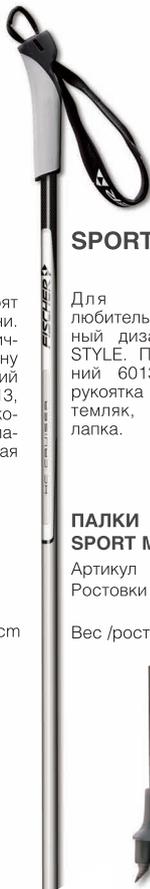
ПАЛКИ	19 EUR
SPRINT	
Артикул	Z49607
Ростовка	70-125 (5 см)
Рост/Вес	123 гр. /100 см



NC MY STYLE

Для женщин, которое любят нечто особенное в жизни. Эти стильные палки отлично сочетаются по дизайну с серией MY STYLE. Легкий алюминиевый сплав 6013, мягкая и комфортная рукоятка из пенного материала EVA, большая гоночная лапка.

ПАЛКИ	35 EUR
NC MY STYLE	
Артикул	Z41309
Ростовки	120 – 150 / (5 см)
Вес /рост	208 г/145 см



SPORT MY STYLE

Для любительниц. Оригинальный дизайн серии MY STYLE. Прочный алюминий 6013, комфортная рукоятка Mono, широкий темляк, туристическая лапка.

ПАЛКИ	30 EUR
SPORT MY STYLE	
Артикул	Z41708
Ростовки	120 – 150 / (5 см)
Вес /рост	219 г/145 см



SUPERLIGHT

Идеальная модель для первых тренировок. Очень легкая алюминиевая палка (сплав 6013), с мягкой рукояткой EVA, неопреновым темляком и большой гоночной лапкой с металлическим наконечником.

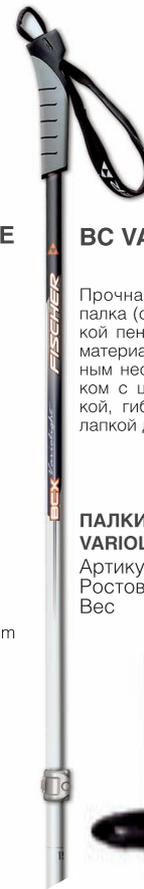
ПАЛКИ	35 EUR
SUPERLIGHT	
Артикул	Z43308
Ростовки	120 – 165 / (5 см)
Вес /рост	219 г/145 см



XC PERFORMANCE

Прочная алюминиевая палка (сплав 6013) с резиновой рукояткой TPR, широким темляком и большой гоночной лапкой с металлическим наконечником.

ПАЛКИ	30 EUR
XC PERFORMANCE	
Артикул	Z43508
Ростовки	120 – 165 / (5 см)
Вес /рост	226 г/145 см



BC VARIOLIGHT

Прочная алюминиевая палка (сплав 7075) с мягкой пенной рукояткой из материала EVA, комфортным неопреновым темляком с широкой подкладкой, гибкой увеличенной лапкой для целины.

ПАЛКИ	59 EUR
BC VARIOLIGHT	
Артикул	Z45108
Ростовка	92-155
Вес	255 гр.



TISA Race CAP Skating/Classic

Льжи для спортсменов и продвинутых любителей. Новый дизайн сочетается с инновационными разработками. Благодаря усовершенствованным технологиям, эти лыжи становятся еще легче: сердечник AirTec - воздушные ячейки AirCells в комбинации с карбоновыми волокнами, Power Edge - усиленные канти - обеспечивают прочность, а гоночная скользящая поверхность и финишная шлифовка камнем Ultra Finish делают лыжи быстрыми.

TISA Race CAP Skating



Артикул: N 9039
Технологии: AirTec, Power Edge, Ultra Finish, RaceBase

Ростовки (cm): 182,187,192
Целевая группа: Racing

Профиль: SkateCut
Цена: 82,00 EUR

TISA Race CAP Classic



Артикул: N 9049
Технологии: AirTec, Power Edge, Ultra Finish, RaceBase

Ростовки (cm): 187-207
Целевая группа: Racing

Профиль: 41-44-44
Цена: 82,00 EUR

TISA TOP Skating/Classic

Льжи для любителей, также рекомендуются для начинающих, предназначены для лыжных прогулок. Конструкция Air Channel делает лыжи легкими, а обработка скользящей поверхности Ultra Tuning - быстрыми.

TISA TOP Skating



Артикул: N 9069
Технологии: AirChannel, Ultra Tuning, Standard Base,

Ростовки (cm): 180, 185, 190, 195, 200
Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44
Цена: 53,00 EUR

TISA TOP Classic



Артикул: N 9079
Технологии: AirChannel, Ultra Tuning, Standard Base

Ростовки (cm): 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210
Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44
Цена: 53,00 EUR

TISA TOP Universal

Универсальные лыжи для любителей и начинающих лыжников. Конструкция Air Channel делает лыжи легкими, а обработка скользящей поверхности Ultra Tuning - быстрыми.



Артикул: N 9089
Технологии: AirChannel, Ultra Tuning, Standard Base

Ростовки (cm): 177, 182, 187, 192, 197, 202
Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44
Цена: 53,00 EUR

TISA Sport

Классические лыжи для начинающих и любителей лыжных прогулок. Легкие - конструкция Air Channel, эти лыжи позволяют быстро скользить благодаря синтетической скользящей поверхности и обработке Ultra Tuning. Лыжи Step - с насечкой. Юниорские модели имеют более узкий профиль, что облегчает вес лыжи.

TISA Sport Step/Wax



Артикул: N 9099 / N 9119
Технологии: AirChannel, Ultra Tuning, Standard Base, T-Scale

Ростовки (cm): 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215
Целевая группа: Active

Профиль: 55-50-52
Цена: 51,00 EUR



Tisa Sport
Лыжный туристический ботинок на подошве NNN

- Оригинальный дизайн
- Стелька анатомической формы
- Мягкая и теплая подкладка из искусственного меха
- Сплошной язычок предотвращает проникновение снега и влаги

Артикул: S7569
Система креплений: NNN
Размеры: 35-47
Цена: 49,00 EUR



Tisa 75 mm Women / Junior
Лыжный прогулочный ботинок для активного отдыха под крепление 75 мм

- Оригинальный дизайн
- Мягкая и теплая подкладка из искусственного меха
- Сплошной язычок предотвращает проникновение снега и влаги

Артикул: S7529 / S7539
Система креплений: 75 мм / 75 мм
Размеры: 36-41 / 31-35
Цена: 33,00 EUR / 31,00 EUR



Men
Артикул: S7519
Система креплений: 75 мм
Размер: 39-47
Цена: 33,00 EUR

SWIX CERA NOVA[®]

HIGH PERFORMANCE GLIDEWAX

1
FC
100% Fluorocarbon

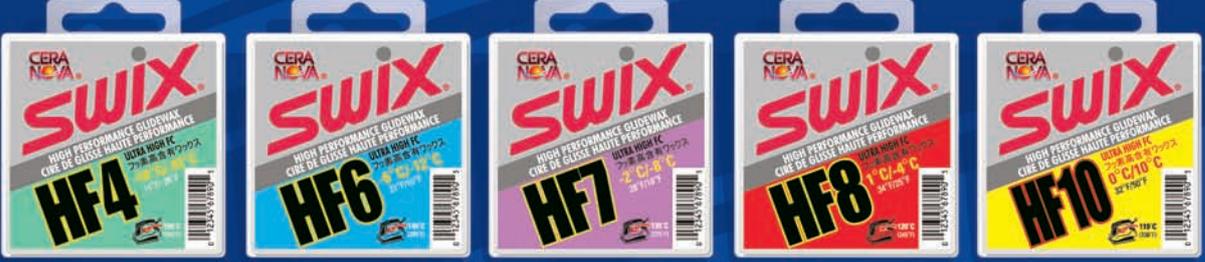


With fluorinated compounds from **Miteni (Italy)**

2
BW
High Fluorocarbon



3
HF
High Fluorocarbon



4
LF
Fluorocarbon



5
CH
Hydrocarbon



CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1: CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПОРОШКИ



FC078

SUPER CERA F POWDER

Упаковка 30 г.

Сенсационный продукт от SWIX порошок Cera F с идеальным диапазоном температур:

От +1°C до -10°C. Позиционируется между FC8 и FC7.

Используется с базовыми мазями HF4, HF6, HF7, HF8 или HFBW4, HFBW6, HFBW7, HFBW8.

Температура плавления 144°C. Требует использования утюга T71 Swix Digital.

Рекомендуемая температура утюга 165°C. Наносится методом двойного плавления.

Порошок Super Cera F имел большой успех на прошедших этапах Кубка Мира по лыжным гонкам, биатлону и горным лыжам. Предназначен для использования при трансформированном снеге как при холодных, так и влажных условиях.



FC007

FC7 - ПОРОШОК CERA F

Упаковка 30 г

Cera F для холодных условий. Очень широкий диапазон на холод и низкую влажность, новый и старый снег для температур от -2°C до -30°C. Используется с базовыми мазями HF6 или HF7, HF6BW или HF7BW, LF6 или LF7.

Рекомендуемая температура утюга 155°C.

Наносится методом двойного плавления.



FC008X

FC8X - ПОРОШОК CERA F

Упаковка 30 г

Наиболее востребованный продукт Cera F. Для нормальных зимних кондиций, на новый или старый снег, для температур +4°C...-4°C. Используется с базовыми мазями HF8, HF8BW или LF8.

Рекомендуемая температура утюга 155°C.

Наносится методом двойного плавления. FC8X имеет более высокую температуру плавления, чем FC8.



FC010

FC10 - ПОРОШОК CERA F

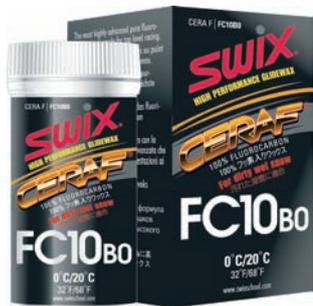
Упаковка 30 г

Теплая Cera F для очень влажных условий. Диапазон температур +2°C...+20°C

Используется с базовыми мазями HF10, HF10BW или LF10.

Рекомендуемая температура утюга 145°C /150°C.

Стандартный метод нанесения.



FC010BO

FC10 - ПОРОШОК CERA F «BLACK SNOW»

Упаковка 30 г

Cera F для мокрого пережженного «грязного» снега, для температур 0°C...+20°C.

FC10 с черной смазочной добавкой для уменьшения трения на мокром загрязненном снегу.

Используется с базовыми мазями HF10BW или HF8BW.

Рекомендуемая температура утюга 145°C /150°C.

Стандартный метод нанесения.

Рекомендации по нанесению порошков Cera F с помощью утюга

Эмульсии – это наиболее экономичный способ оценить преимущество работы системы Cera F. Несмотря на то, что жидкие мази скольжения работают меньшее время по сравнению с порошками Cera F, они показывают тот же исключительно высокий уровень скольжения. Эмульсии используются для быстрой и качественной обработки лыж для юниорских гонок, а также в горных лыжах, сноуборде и «спринтерских» лыжных гонках.



Распределите порошок Cera F ровным слоем по поверхности базы. Порошка должно быть нанесено достаточно, чтобы предотвратить непосредственный контакт утюга с базой.



Сделайте по одному непрерывному проходу утюгом от носка лыжи к пятке с каждой стороны желобка. Рекомендуемая температура утюга для FC078 165°C, FC007 и FC008X 155 °C.

Для FC010 и FC010VO температура должна быть около 150 °C. Время каждого прохода утюгом от носка лыжи к пятке около 5 секунд.



Остудите лыжу в течение нескольких минут. Используя щётку из черного нейлона (T194B), вычистите скользкую поверхность. 10 движений.

Замечание:
FC078, FC007 и FC008X необходимо впаивать дважды. «Приподнимите» порошок щеткой из черного нейлона (T194B), но не стряхивайте его с лыжи, и снова впаивайте порошок. Подождите 5 минут и вычистите скользкую поверхность той же щеткой (T194B). FC078 можно сначала аккуратно обработать острым пластиковым скребком, поскольку этот порошок намного труднее прочих удаляется со скользкой поверхности.



Продолжите обработку щеткой из конского волоса (T157). 10 движений.



Сделайте финишную обработку щеткой из голубого нейлона (T160). 3-4 движения.

Замечание:
Если при использовании FC010 на скользкой поверхности появились черные пятна, не пугайтесь – эти пятна не являются следствием перегрева скользкой поверхности.

Новая линия Cera F Solid Turbo!

Новый дизайн и форма упаковки – легкое открывание!
Экономичное использование и легкое нанесение.
Для быстрого нанесения втирается в скользящую поверхность при помощи пробки.
Финишная обработка щеткой из голубого нейлона.
Также может наноситься при помощи утюга.

NEW!



Новинка! FC007BS

FC7BS – ПРЕССОВКА CERA F «COLD TURBO»
Упаковка 20 г
100% фторуглерод в прессованной форме.
Холодная таблетка (ранее FC1S) для температур 0°C... -20°C.
Для трансформированного/искусственного снега. Черная смазочная добавка эффективно работает на холодном снегу и препятствует быстрому истиранию мази.
Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».



Новинка! FC008WS

FC8WS - ПРЕССОВКА CERA F WHITE UNI TURBO
Упаковка 20 г
100% фторуглерод в прессованной форме.
Для мелкозернистого «чистого» снега и температуры +4°C... -4°C.
Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий.
Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».



Новинка! FC010BS

FC10BS - ПРЕССОВКА CERA F WET TURBO
Упаковка 20 г
100% фторуглерод в прессованной форме.
Для влажного, загрязненного, грубого снега и температур 0°C/+20°C.
Черная смазочная добавка эффективно работает на загрязненном снегу и препятствует быстрому истиранию мази.
Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

Нанесение мазей Cera F Turbo вручную



Нанесите ровный слой мази на лыжу.



Вотрите натуральной пробкой (T20).



Обработайте щеткой из голубого нейлона (T196B или T160B). Около 10 движений.

Обработайте щеткой из голубого нейлона (T196B или T160B). Около 10 движений.



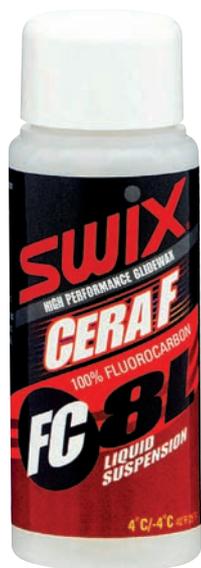
Быстрое и легкое нанесение!

Эмульсии – это наиболее экономичный способ оценить преимущество работы системы Cera F. Несмотря на то, что жидкие мази скольжения работают меньше время по сравнению с порошками Cera F, они показывают тот же исключительно высокий уровень скольжения. Эмульсии используются для быстрой и качественной обработки лыж для юниорских гонок, а также в горных лыжах, сноуборде и «спринтерских» лыжных гонках.

Эмульсии Cera F

Эмульсия Cera F разработана для использования в качестве последнего слоя на профессиональных соревнованиях и основана на технологии Cera F. Эмульсия Cera F обеспечивает такое же превосходное качество скольжения, как и порошки серии Cera F.

С эмульсией Cera F вы можете быть абсолютно уверены, что вся скользящая поверхность покрыта слоем 100% фторуглерода, поэтому скоростные характеристики будут максимально возможными.



FC008L

FC8L - ЭМУЛЬСИЯ CERA F
Флакн 50 мл
100% фторуглерод. Эмульсия белого цвета для нормальных снежных условий и температурного диапазона +4°C...-4°C



FC010L

FC10L - ЭМУЛЬСИЯ CERA F
Флакн 50 мл
100% фторуглерод. Для влажного мелкозернистого снега и очень мокрого гранулированного снега. С черной смазочной добавкой для загрязненного трансформированного снега при температуре +2°C...+20°C.

Нанесение эмульсии Cera F с помощью утюга



Нанесите эмульсию с помощью аппликатора или фибрлена. Оставьте на 5 минут, чтобы эмульсия высохла



Дважды пройдитесь утюгом в течение 3-4 секунд. Дайте лыже остыть в течение 5 минут



Обработайте базу щеткой с набивкой из конского волоса (T157B). Около 10 движений.



Завершите обработку щеткой с набивкой из голубого нейлона (T160B/T196B). 5 движений.

FC8A - Спрей CERA F «РАКЕТА»

- Экономичный и легкий в использовании
- Качественная работа как в горнолыжном спорте, так и в лыжных гонках. Имеет большой потенциал в юниорском спорте, спринтерских лыжных гонках, как финальный слой «ускоритель».

FC008A

FC8A - Спрей CERA F «РАКЕТА»

Флакон 70 мл

100% фторуглерод. Для температур +4°C... -4°C на трансформированный и мелкозернистый снег.

Используется с базовыми мазями HF10, HF8, HF7 или HF10BW, HF8BW, HF7BW. Также может наноситься, как завершающий слой поверх порошка Cera F.

Новый принцип нанесения спрея «Ракета» для лучшего контроля. Распылитель расположен в торцевой области дозатора.



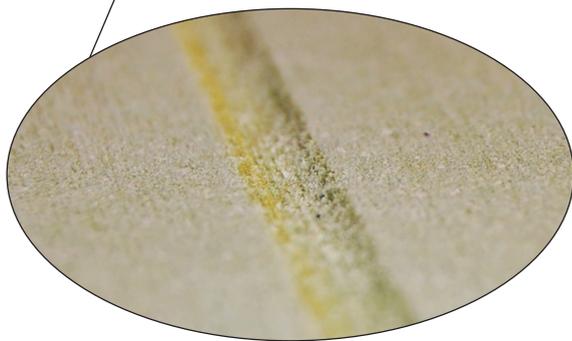
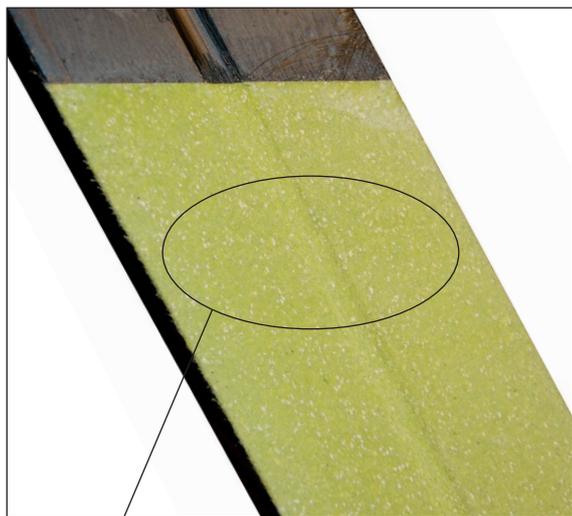
Два способа нанесения спрея CERA F «РАКЕТА»:

А. Равномерно нанесите спрей на базовый слой мазей категорий HF или LF. Время высыхания 2 минуты. Затем обработайте пробкой или рото-пробкой. Финишная доводка щеткой из голубого нейлона. Это наиболее экономичный и легкий способ нанесения FC8A для ознакомления с продуктами Cera F.

В. Может использоваться, как завершающий слой поверх порошков FC7B или FC8X. Дайте высохнуть, обработайте рото-пробкой или вставьте утюгом.



БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ «ZERO»



Беговые лыжи «ZERO» – это лыжи для гонок или туризма с зоной держания, состоящей из шероховатого и, в некоторой степени, эластичного полимерного материала. Элементы, ответственные за механизм держания, распределены по всей площади области колодки. В рамках определенного температурного диапазона и состояния снега этот материал выполняет функцию мази держания. Лучшие результаты были получены при температуре около 0 С.

Традиционная обработка зоны колодки беговых лыж шкуркой известна с 1982 года, как эффективный способ получить надежное держание при падающем мокром снеге. Принцип работы лыж «ZERO» аналогичен «традиционному», но материал «ZERO» эффективен при более широком диапазоне кондиций снега. Тесты показывают, что это хорошо работает при температурах от -2 С и ниже на новом или падающем снегу в условиях высокой влажности, и когда осадки смешаны с охлажденными водяными капельками, вызывающими обледенение при использовании мягких мазей. Лыжи «ZERO» успешно зарекомендовали себя на мокром снегу без содержания в его структуре абразивных гранулированных частиц. Когда снег влажен и очень загрязнен, материал «ZERO» не собирает частицы грязи в той мере, как типичные лыжи, обработанные в зоне держания клистером для мокрого снега. Поэтому использование в подобных условиях лыж «ZERO» могло бы быть наиболее предпочтительным.

NEW!

**N0002**

СПРЕЙ «ZERO»

Защитный спрей анти-обледенитель для зоны держания беговых лыж «ZERO»

Флакон 50 мл

100% фторуглеродный спрей, помогающий избежать обледенения при свежеевпавшем мокром снеге и температуре близкой к точке замерзания (0 С). Наносится на зону держания классических гоночных лыж со специальным полимерным покрытием «ZERO» в области колодки или на лыжи, обработанные традиционным способом «зашкуривания». Дайте высохнуть в течение 2 минут. Равномерно нанесите на актуальную зону держания. Распылитель расположен в торцевой области флакона.

Структура скользящей поверхности лыж. Инструменты Swix по нанесению структуры.

Термин «структура» используется для обозначения рисунка, который вырезается на скользящей поверхности с целью минимизировать контакт базы со снегом и уменьшить поверхностное натяжение водяной пленки, вызываемое трением. Эти структурные рисунки наносят с помощью шлифовальной машины во время производственного процесса на фабрике. Также структуру можно наносить вручную.

Структуры, нанесенные вручную поверх машинных, позволяют достичь потрясающих результатов. Они позволяют создать идеальную структуру под текущие погодные условия и увеличить эффективность работы основной структуры скользящей поверхности.

Инструменты Swix по нанесению структуры позволяют быстро и просто обработать лыжи и при этом подобрать оптимальную структуру под каждый тип снега. При повторном нанесении мази температурное воздействие утюга разрушит рисунок, нанесенный вручную, а машинная структура останется. После этого можно заново нанести структуру вручную и подготовить базу к идеальной работе в текущих погодных (температурных и снежных) условиях.

Четыре основных типа структур

Мелкие структуры:

Мелкие структуры используются на новом или мелкозернистом снегу. Для конькового хода мелкие структуры используются при температуре 0 °C и ниже, при классическом – от -5 °C и ниже.

Острые грани структуры не будут работать оптимально при острых кристаллах нового мелкого снега. А свеженанесенная структура, как правило, имеет острые грани. При сухих холодных условиях на новом и мелком снегу (обычно при температуре ниже -7 °C) необходимо срезать острые грани структуры с помощью фибртекса или острого пластикового скребка. Стоит отметить, что это важно сделать для конькового хода, для классики это не столь критично. С другой стороны, на новом снегу с высокой влажностью при температуре близкой к 0 °C грани структурного рисунка должны быть более острыми.

Мелкие/средние структуры:

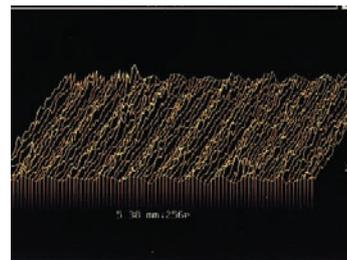
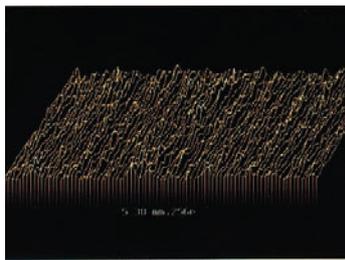
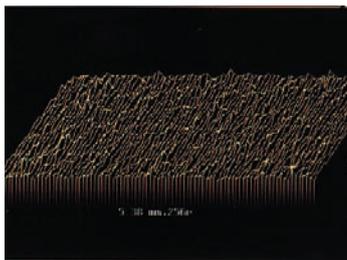
Это наиболее распространенный вид структуры. Для конькового хода при большинстве снежных условий он используется от -7 °C и выше, пока снег не будет слишком влажным. На снегу с высоким содержанием воды мелкие/средние структуры в сочетании со структурами, нанесенными вручную накатками (Swix T401/T405) дают хорошие результаты. Для классического хода эти структуры рекомендуется использовать на новом и мелкозернистом снегу (при температурном диапазоне от -7 °C до 0 °C).

Средние/крупные структуры:

Эта структура рекомендуется для классического хода на крупнозернистом влажном снегу и новом влажном леденистом снегу при температурном диапазоне от 0 °C до +3 °C (условия для фиолетового клистера). Для конькового хода данные структуры используются реже, большинство лыжников предпочитают сочетать мелкие/средние структуры со структурами, нанесенными накатками вручную (см. дальше).

Крупные структуры:

Редко используются для конькового хода, для классики применяются на крупнозернистом влажном снегу (условия для красного клистера) и на ледяной лыжне при солнечной погоде при температуре выше 0 °C.



Практические рекомендации по нанесению структуры вручную накатками:

- Накатка используется для нанесения структуры после обработки мазью, нанесением Sera F и обработки щеткой. После нанесения структурного рисунка потребуется еще одна обработка голубой нейлоновой щеткой.
- Структуры наносятся вручную непосредственно в день гонки, чтобы подобрать оптимальный структурный рисунок и получить максимальный эффект.
- Для коньковых лыж обработку начните с носка с минимальным давлением на первой трети скользящей поверхности, затем слегка увеличьте давление в зоне креплений и с сильным давлением завершите обработку пятки лыжи.
- Для нанесения рисунка на классические лыжи используется одинаковое давление, однако рекомендуется носок лыжи обрабатывать с меньшим давлением, чем пятку.
- Если для нанесения структуры используется два или более ролика, обработку начинают с более крупного.

ИНСТРУМЕНТЫ

Инструменты для нанесения структуры на беговые лыжи

Все больше и больше применяется нанесение структуры на скользящую поверхность беговых лыж вручную. Преимущество состоит в том, что имея 1-2 пары гоночных лыж Вы можете адаптировать их к текущим погодным условиям, используя резцы с разнообразной шириной бороздок от 0,33 мм до 2 мм.

Большинство структур, нанесенных вручную, исчезает после повторной обработки скользящей поверхности лыжи парафином при помощи горячего утюга.



T0401

SWIX Супер Риллер – накатка с ножом с шагом 0,75 мм. Первая бюджетная накатка на рынке, неизменно популярна. Когда температура - 20°C и выше, используются резцы с шагом 0,75 мм или 1 мм. Особенно хорошо работает при очень мокром снеге. В блистерной упаковке.

T0401XF

Резец особо мелкий, 0,33 мм для нанесения поверх других структур

T0401F

Резец мелкий 0,5 мм

T0401M

Резец средний 0,75 мм

T0401G

Резец крупный 1 мм

T0401-2

Резец крупный 2 мм



T0405

Профессиональный инструмент для нанесения структуры (WORD CUP). Два ролика для нанесения структуры 0,3 мм и 0,5 мм. Для профессионального сервиса и сервисных команд.

T0405030

Мелкий ролик 0,3 мм. Используется на мелкозернистом, трансформированном и крупнозернистом снегу при температуре от -5°C до +3°C.

T0405050

Средний ролик 0,5 мм. Используется на мелкозернистом, перерожденном и крупнозернистом снегу при температуре 0°C ... +10°C. Запатентовано.

T0405100

Крупный ролик 1,0 мм. Используется, когда снег смешивается с водой, на крупнозернистом или свежем снегу при температуре +5°C ... +15°C. Может комбинироваться с роликом 0,5 мм или 0,3 мм. Запатентовано.

Как использовать:

Снимите мазь скольжения скребком, нанесите структуру и сделайте финишную обработку щеткой. При нанесении Seга F слегка обработайте поверхность щеткой, нанесите структуру и сделайте финишную обработку щеткой.



T0403 Новинка!

Экономичная накатка с роликом для нанесения структуры. В комплекте со съемным медным роликом с V-образной структурой. От влажных до сухих условий, на новый и старый снег для температур от -4°C и теплее. Нанесенная структура исчезает после повторной обработки парафином при помощи горячего утюга.

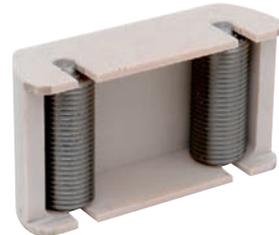
Рекомендована для использования гонщиками-юниорами и для подготовки лыж к марафонским гонкам.

T0403LM Новинка!



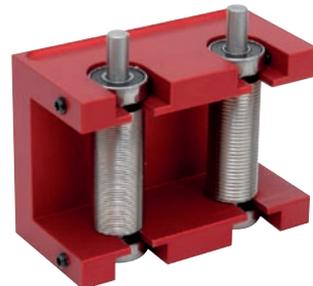
Медный Ролик с линейной средней структурой для T0403. Для влажного трансформированного, старого снега.

T0404 Новинка!



Компактная накатка с двумя роликами. Инструмент для гонок Кубка Мира с двумя стальными роликами, придающие скользящей поверхности при нанесении пересекающуюся структуру. Имеет положительный эффект в большинстве условий, кроме тех случаев, когда температура ниже - 6°C. Эффективна в использовании на влажном снегу в комбинации с Супер риллером T0401.

T0406 Новинка!



Инструмент Кубка Мира.

Инструмент для нанесения структуры для гонок высокого уровня. Используется на мелкозернистом, перерожденном и грубом снегу, от - 4°C и теплее. Комплектуется четырьмя стальными роликами: 0,75 мм и 1 мм с линейной структурой, 1 мм и 1,5 мм со спиральной структурой.

ГРУНТОВЫЕ МАЗИ

Грунтовые мази разработаны для того, чтобы препятствовать истиранию твердых масел держания на грубом, абразивном снегу.

NEW!



Для свежего снега
+1°C -20°C



Для трансформированного снега
+1°C -20°C



Для старого мелкозернистого снега
+1°C -20°C

VG030

Базовая мазь. Синяя.

Упаковка 45 г.

Может использоваться как первый слой для всех твердых масел держания на новый и мелкозернистый снег.

Легкое нанесение: Натереть зону колодки, вплавить утюгом.



Для трансформированного снега
-1°C -22°C



Для старого мелкозернистого снега
-1°C -22°C

VG035

Грунтовая мазь. Зеленая.

Упаковка 45 г.

Практичный пластичный грунт для масел линии VR и V при температуре ниже -1°C. Рекомендуется использовать для старого перерожденного снега, когда мазь быстро стирается. Нанести на лыжу, вплавить утюгом и растереть пробкой.

Базовый клистер спрей

Первый слой при нанесении клистеров. Используется в сочетании как с классическими клистерами, так и с клистерами в аэрозольной упаковке. Для профессионалов, спортсменов и любителей. Был использован в прошлом сезоне на этапе Кубка Мира в Холменколлене (50 км).



Распылитель расположен в торцевой области дозатора. Флакон располагается перпендикулярно относительно зоны держания для лучшего контроля и более экономичного использования.

Базовый клистер наносится на зону держания тонким слоем за один проход. Расстояние между зоной держания и распылителем 4-5 см.

NEW!



V0090

V90 Грунт-аэрозоль.

Флакон 155 мл.

Наносить на очищенную зону колодки. Позволяет твердой мази держания лучше впитываться и дольше работать.

Можно использовать под клистеры быстрого нанесения.



KB020

Базовый клистер спрей. Зеленый.

Флакон 70 мл.



KB020-150

Базовый клистер спрей. Зеленый.

Флакон 150 мл.

ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ V

Колодка для нанесения твердых мазей держания. Любители.



Новые улучшенные формулы для превосходного держания и скольжения.

Более удобные в применении мази держания с двумя температурными интервалами: для свежего и переродившегося снега.

Мази держания линии V – традиционные мази держания, предназначенные и для спортсменов, и для любителей. Несмотря на то, что эти мази не содержат фтористых добавок, они отлично работают, т.к. в их состав входят полностью очищенные компоненты нефти, синтетическая резина и фармацевтические масла. Мази держания линии V часто используются в соревнованиях высшей категории, как самостоятельно, так и в комбинации с мазями держания VR.

Помните: На старый снег всегда используйте более мягкую мазь.



Для свежего снега
-12°C...-25°C

Для старого мелкозернистого снега -
15°C...-30°C

V0005

V05 Полярная упаковка 45 г

Как понятно из названия, эта мазь держания применяется в экстремально холодных условиях. Часто используется в полярных регионах Европы и Северной Америки.



Для свежего снега
-8°C...-15°C

Для старого мелкозернистого снега -
10°C...-18°C

V0020

V20 Зеленая упаковка 45 г

Хорошо известная мазь держания для холодного снега. Используется более 50 лет, несколько раз модернизировалась, дополнялись новые компоненты.



Для свежего снега
-2°C...-10°C

Для мелкозернистого снега
-5°C...-15°C

V0030

V30 Синяя упаковка 45 г

Еще одна несомненно классическая мазь. Используется для умеренно холодного снега, когда скольжение идеально.



Для свежего снега
-1°C...-7°C

Для старого мелкозернистого снега -
3°C...-10°C

V0040

V40 Синяя экстра упаковка 45 г

Самая популярная мазь держания из линии V. Очень универсальная, с широким диапазоном температур ниже нуля. При использовании при температуре около нуля требует относительно влажного снега и низкую влажность воздуха (менее 45-50%)



Для свежего снега
0°C...-3°C

Для старого мелкозернистого снега -
2°C...-6°C

V0045

V45 Фиолетовая специальная упаковка 45 г

Часто используется как спортсменами, так и любителями. Когда V40 начинает прокализываться, используйте тонкий слой фиолетовой специальной.



Для свежего снега
0°C

Для старого мелкозернистого снега -
1°C...-3°C

V0050

V50 Фиолетовая упаковка 45 г

Долгие годы являлась секретным оружием сервисменов Кубка Мира. Используется около нуля, когда снег из холодного становится влажным.



Для свежего снега
+1°C...0°C

Для старого мелкозернистого снега
0°C...-2°C

V0055

V55 Красная специальная упаковка 45 г

Для влажного нового снега в температурном диапазоне до +1°C или для старого перерожденного гранулированного снега при температуре до -2°C



Для свежего снега
+3°C...0°C

Для мелкозернистого снега
+1°C...-1°C

V0060

V60 Красная/серебряная упаковка 45 г

Для влажного нового снега в температурном диапазоне до +3°C или для старого перерожденного гранулированного снега при температуре до -1°C. Чем теплее погода, тем более толстым слоем следует наносить мазь.

Нанесение твердых мазей держания



1:

После окончательной обработки скользящей поверхности щетками, поднять ворс под колодкой при помощи силиконовой шкурки с зерном #100 (Swix T0330). Это улучшит сцепление мази и увеличит время ее работы.

В холодную погоду нанесение мази обычно начинается с VR30 или VR40. На более грубый снег для лучшей износостойкости мази в качестве первого слоя рекомендуется использовать грунт VG35.



2:

Первый слой мази кладется под утюг. Это увеличивает контакт мази с поверхностью лыжи и делает работу мази более продолжительной. Температура нагрева утюга около 100°C.

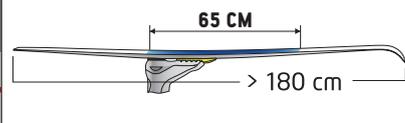


3:

Выбирайте держащую мазь в соответствии с погодными условиями. Наносите 4-8 тонких слоев, тщательно растирая пробкой каждый слой.

ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ VR

Колodka для нанесения твердых мазей держания. Профессионалы.



Несмотря на то, что мази держания линии VR были разработаны для гонщиков-профессионалов, они представляют несомненный интерес для массового спорта и отдыха благодаря своим великолепным качествам, особенно при температурах около 0°C.

Эти мази держания характеризуются высокой степенью гибкости в применении. Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежеснежного или падающего снега, характеризующегося остроугольными кристаллами снега с относительно высокой степенью проникновения, а другая – для старого снега, со скругленными кристаллами и малой мощностью проникновения.

Формулы мазей держания линии VR постоянно улучшаются с целью совершенствования рабочих характеристик.



-  Для свежего снега -7°C...-20°C
-  Для старого мелкозернистого снега -10°C...-30°C

VR030

VR30 Светло-голубая. Упаковка 45 г.
Предназначена для экстремально холодных погодных условий.



-  Для свежего снега +1°C...-2°C
-  Для старого мелкозернистого снега 0°C...-5°C

VR050

VR50 Фиолетовая. Упаковка 45 г.
Предназначена для сырого и сухого снега при температуре около нуля. Может использоваться при температуре ниже нуля при высокой влажности.



-  Для свежего снега 0°C...+3°C
-  Для старого мелкозернистого снега +1°C...-1°C

VR065

VR65 Красная/желтая/серебряная. Упаковка 45 г.
Для влажного снега. Идеальная мазь держания для свежеснежного слегка мокрого снега или очень мокрого снега.



-  Для свежего снега -2°C...-8°C
-  Для старого мелкозернистого снега -4°C...-12°C

VR040

VR40 Голубая. Упаковка 45 г.
Предназначена для нормальных температур ниже нуля.



-  Для свежего снега +2°C...0°C
-  Для старого мелкозернистого снега 0°C...-3°C

VR055

VR55 Серебристо-фиолетовая. Упаковка 45 г.
Разработана по просьбе профессиональных спортсменов. Предназначена для влажного нового снега при температуре около нуля, а также для старого снега с изменившейся структурой при температурах ниже нуля. Обеспечивает отличное сцепление без ущерба скольжению.



-  Для свежего снега +1°C...+3°C
-  Для старого мелкозернистого снега 0°C...+2°C

VR070

VR70 Клистер. Красная. Упаковка 45 г.
Предназначена для сырого и влажного свежего снега. Работает также на сыром трансформированном снегу при температуре около нуля. Если снег очень мокрый, наносить более толстым слоем.



-  Для свежего снега -0°C...-4°C
-  Для старого мелкозернистого снега -2°C...-8°C

VR045

VR45 Флекси светло-фиолетовая. Упаковка 45 г.
Предназначена для температур около нуля и ниже



-  Для свежего снега +2°C...0°C
-  Для старого мелкозернистого снега +1°C...-2°C

VR060

VR60 Серебряная. Упаковка 45 г.
Предназначена для сырого снега с небольшим содержанием воды. Может использоваться при температуре ниже нуля при высокой влажности.



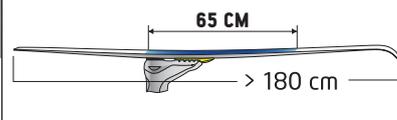
-  Для свежего снега +2°C...+5°C

VR075

VR75 Клистер. Желтая. Упаковка 45 г.
Предназначена для сырого снега, жесткой ледяной лыжи. Наносить ровным слоем. Рекомендуется использовать для подмазки на лыжне.

КЛИСТЕРЫ ЛИНИИ KRYPSTAL

Колодка для нанесения клистеров. Профессионалы.



Линия клистеров охватывает любые условия – от очень мокрого до холодного крупнозернистого снега. Линия разработана специально для спортсменов высокого класса, но может быть использована и любителями.

Эта линия постоянно совершенствуется на основе отзывов ведущих сервисменов Кубка Мира.

Нанесение клистеров



1: Поднимите ворс под колодкой при помощи шкурки с зерном #100 (Т0320). Нанесите первый слой очень тонко, нанося ее только на обработанную шкуркой поверхность.

KR20 отличный клистер с широким диапазоном применения. Наносится в качестве грунта для KR30, KR50, KR60, KR70.



2: Вплавьте первый слой клистера углом. Это придаст лучший контакт клистера с лыжей.

Дайте лыже остыть.



3: Выберите и нанесите клистер, соответствующий погодным условиям. Одного слоя будет достаточно. Мазь наносится двумя способами: или «рыбий скелет» - короткие диагональные мазки, или «струна» - тонкие полоски по обе стороны желобка.



Крупнозернистый снег

KR20

Базовый клистер. Зеленый. Упаковка 55 г -3°C...-25°C Устойчивый к истиранию, клейкий. Используется как первый грунтовый слой для клистеров KR40, KR50, KR60. Также может использоваться как мазь для ледяной лыжи при очень низких температурах. При использовании в качестве грунта должна быть вплавлена в зону держания.



Крупнозернистый снег



Перерожденный влажный мелкозернистый снег



Мокрый зернистый снег

KR50

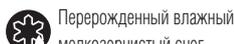
Клистер флекси. Фиолетовый. Упаковка 55 г +3°C...-4°C Великолепно работает на мокром мелкозернистом снегу и грубом снегу при температуре около нуля. Идеально показывает себя при небольшом минусе, а также на влажном грубом снегу.



Крупнозернистый снег

KR30

Ледяной клистер. Голубой. Упаковка 55 г 0°C...-15°C Для замороженных ледяных трасс для катания в холодных условиях. Может использоваться самостоятельно или в качестве грунтового слоя для клистеров KR50 и KR60 и твердых масел держания VR40, VR45.



Перерожденный влажный мелкозернистый снег



Мокрый зернистый снег

KR60

Клистер варио. Красный. Упаковка 55 г +5°C...0°C Улучшенный! Лучшее держание! Произведен для снега средней влажности, отлично работает при температуре выше нуля. Самый лучший вариант во время оттепели.



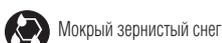
Крупнозернистый снег



Мокрый зернистый снег

KR40

Клистер для грубого снега. Фиолетовый. Упаковка 55 г +2°C...-7°C Отличный клистер, предназначенный исключительно для старого крупнозернистого жесткого снега. Может использоваться самостоятельно на жестком снегу или в качестве грунта для KR60, KR70.



Мокрый зернистый снег

KR70

Клистер аква. Красный. Упаковка 55 г +12°C...+2°C Используется при высоком содержании воды в снеге (в слякоть) и температуре воздуха значительно выше нуля.

Искреннее желание содействовать успеху выдающихся спортсменов и атлетов является движущей силой марки SWIX. Ключевые факторы успеха в этом деле – исследование и развитие новых и усовершенствованных концепций и продуктов, становятся причинами тесного и эффективного сотрудничества компании SWIX с норвежскими спортсменами и международными атлетами. Положительные экспертные оценки, которые получает продукция SWIX, доказывают ее высокое качество и востребованность – как профессионалами-спортсменами, так и любителями спорта. Существуют определенные требования к спортивной одежде, ее крою, целевому назначению и материалу. Одежда SWIX, создаваемая командой профессиональных дизайнеров, может служить разным целям, но самой важной из них является, защита от естественных неблагоприятных факторов окружающей среды. Специальные ткани позволяют сохранять тепло и не мокнуть во время тренировок в сырую и холодную погоду. Совершенно ясно, что соответствующая спортивная одежда может способствовать улучшению спортивной работоспособности. Качество достигается за счет использования особой технологии производства и высокотехнологичных тканей.

15120 Мужская куртка Pro Fit

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 174 EUR



199

720

900

Описание: высококачественная 3-х слойная куртка с плоскими швами. Приталенный крой. Эластичные вставки на задней и боковых панелях. Вентиляционные отверстия, прорезанные лазером, в области подмышек. Анатомический крой рукавов для лучшей свободы движений. Утепленная внутренняя сторона воротника. Эластичные манжеты с прорезями под большие пальцы. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Светоотражающие элементы для лучшей визуализации. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 86% polyester, 14% spandex.

Паропрон-ть: 10 000 г/м²/24ч.

Водонеп-ть: 10 000мм.

Эластичная панель: 90% polyester, 10% spandex.

15125 Женская куртка Pro Fit

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 153 EUR



100

720

900

Описание: высококачественная 3-х слойная куртка с плоскими швами. Приталенный крой. Эластичные вставки на задней и боковых панелях. Вентиляционные отверстия, прорезанные лазером, в области подмышек. Анатомический крой рукавов для лучшей свободы движений. Утепленная внутренняя сторона воротника. Эластичные манжеты с прорезями под большие пальцы. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Светоотражающие элементы для лучшей визуализации. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 86% polyester, 14% spandex.

Паропрон-ть: 10 000 г/м²/24ч.

Водонеп-ть: 10 000мм.

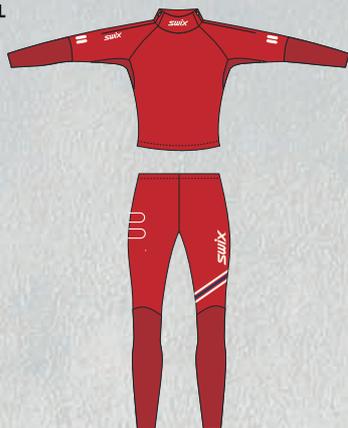
Эластичная панель: 90% polyester, 10% spandex.

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ТКАНИ

32371 Мужской гоночный комбинезон Pro Fit

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 193 EUR



100

900

Описание: гоночный комбинезон для профессиональной спринтерской команды! Высококачественный комбинезон из лайкры предназначен для тренировок и соревнований. Вставки из материала Power Lycra в области бедер и задней панели для поддержки работы мышц. Вентиляционные сетчатые отверстия на задней панели спины, нижних частях рукавов и брючин. Эластичный пояс со шнурком. Эластичная манжета куртки с силиконовой обработкой.

Материал: 100% Lycra® Италия. Сетчатые панели: 85% nylon/15% spandex.

32376 Женский гоночный комбинезон Pro Fit

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 178 EUR



100

900

Описание: гоночный комбинезон для профессиональной спринтерской команды! Высококачественный комбинезон из лайкры предназначен для тренировок и соревнований. Вставки из материала Power Lycra в области бедер и задней панели для поддержки работы мышц. Вентиляционные сетчатые отверстия на задней панели спины, нижних частях рукавов и брючин. Эластичный пояс со шнурком. Эластичная манжета куртки с силиконовой обработкой.

Материал: 100% Lycra® Италия. Сетчатые панели: 85% nylon/15% spandex.

Что такое высокотехнологичная ткань? Прежде всего, под этим понятием подразумевают мембранную ткань. Мембрана - это либо тончайшая плёнка, которая ламинирована (приварена или приклеена по особой технологии) к верхней ткани, либо специальная пропитка, жёстко нанесённая на ткань горячим способом при производстве. С внутренней стороны плёнка или пропитка может быть защищена ещё одним слоем ткани. Все мембранные ткани обладают определенным набором параметров, в первую очередь следует назвать:

1) Водонепроницаемость - определяется по давлению водяного столба, которое определённое время выдерживает ткань: чем больше выдерживает, тем лучше. В куртке, которая «держит» больше 6000 мм, можно гулять под дождём (8000 мм - можно спокойно работать под ливнем, 10000 мм - куртка непромокаема).

Производители предлагают нам приблизительную интерпретацию того, как высота водного столба связана с погодой и с защитными свойствами мембраны:

менее 1 000 мм - (мембрана с такими параметрами)от воды не защищает, защищает только от ветра

1 000 - 2 000 мм - (мембрана защитит/выдержит) туман

2 000 - 4 000 мм - морозящий дождь, не более 3 часов

4 000 - 7 000 мм - затяжной морозящий дождь, короткий, до 1 часа ливень

более 7 000 мм - затяжные дожди, продолжительные ливни

более 10 000мм - затяжные ливни

12551 Мужская куртка Power

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 108 EUR



100

720

900

Описание: теплая куртка с флисовой подкладкой. Хорошо подходит для тренировок и соревнований в холодные погодные условия. Воротник с утеплителем. Эластичные панели, вентиляционные отверстия для большей свободы движений. Светоотражающие элементы для лучшей визуализации. Манжеты из эластичного материала. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 90% nylon, 10% spandex. Покрытие Teflon. Эластичные панели: 87% nylon, 13% spandex. Подклад: 100% polyester fleece.

22741 Мужские брюки Power на bretелях

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 84 EUR



100

Описание: теплые технологичные брюки на bretелях и флисовой подкладке. Хорошо подходят для тренировок и соревнований в холодные погодные условия. Эластичные вставки в области задней панели, бедер и внизу брючин. Двусторонняя молния по всей длине брючин. Анатомическая форма коленей для большей свободы движений. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 90% nylon, 10% spandex. Покрытие Teflon. Эластичные панели: 87% nylon, 13% spandex. Подклад: 100% polyester fleece.

12556 Женская куртка Power

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 99 EUR



115

720

900

Описание: теплая куртка на флисовой подкладке. Хорошо подходит для тренировок и соревнований в холодные погодные условия. Воротник с утеплителем. Эластичные панели, вентиляционные отверстия для большей свободы движений. Светоотражающие элементы для лучшей визуализации. Манжеты из эластичного материала. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 90% nylon, 10% spandex. Покрытие Teflon. Эластичные панели: 87% nylon, 13% spandex. Подклад: 100% polyester fleece.

22746 Женские брюки Power на bretелях

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 84 EUR



100

Описание: теплые технологичные брюки на bretелях и флисовой подкладке. Хорошо подходят для тренировок и соревнований в холодные погодные условия. Эластичные вставки в области задней панели, бедер и внизу брючин. Двусторонняя молния по всей длине брючин. Анатомическая форма коленей для большей свободы движений. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 90% nylon, 10% spandex. Покрытие Teflon. Эластичные панели: 87% nylon, 13% spandex. Подклад: 100% polyester fleece.

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ТКАНИ

2) «Дышимость» - зависит от паропроницаемости мембраны (измеряется в г/кв.м за 24 часа) - чем больше проницаемость водяных паров, тем лучше материал «дышит».

Необходимо помнить, что в одежде с мембраной вы почувствуете себя комфортно только в том случае, если будете использовать её вместе с другими материалами со сходными свойствами. Если же вы наденете хлопковую футболку, свитер из шерсти, а сверху куртку из мембранной ткани, то при занятии спортом всё равно будете мокрым.

Наиболее приемлемое сочетание одежды такое: термобельё (базовый слой) + свитер (джерсер, куртка) из полиэстера или флиса (второй слой) + «мембранная» куртка (верхний слой, защитный).

Помимо мембранных тканей SWIX использует различные «пропитки», что это такое?

DWR – Durable Water Repellent, = “долго служащее водоотталкивающее вещество”. Т.е. вещество, которое в течение относительно длительного времени не смывается водой с ткани и ткань сохраняет свои водоотталкивающие свойства.

Эти пропитки представляют собой растворы или эмульсии веществ. Что происходит, когда мы обрабатываем ткань такими составами? Растворитель, вместе с растворённым в нём веществом, (или эмульсия) попадая на ткань, смачивает поверхность волокон ткани. Затем растворитель (или другая основа) испаряется, а на поверхности каждого волокна остается тончайший слой водоотталкивающего вещества (которое не испаряется). Таким образом, мы получаем волокна, которые не смачиваются водой.

83241 Мужской костюм Rybinsk

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 86 EUR



115

720

Описание: куртка: теплая лыжная куртка с капюшоном. Вентилюетверстия в кокетке на спине. Эластичный шнурок, вставл. в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие. **Брюки:** теплые лыжные брюки свободного кроя. Анатом. форма коленей. Внизу брючин снежная юбка. Эластичный пояс на шнурке. Ветро- и влагозащитное покрытие.
Материал: 100% polyester с пропиткой. Утеплитель: 40гр/м². Подклад: 100% polyester fleece.

83246 Женский костюм Rybinsk

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 80 EUR



115

900

Описание: куртка: теплая лыжная куртка с капюшоном. Вентилюетверстия в кокетке на спине. Эластичный шнурок, вставл. в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие. **Брюки:** теплые лыжные брюки свободного кроя. Анатом. форма коленей. Внизу брючин снежная юбка. Эластичный пояс на шнурке. Ветро- и влагозащитное покрытие.
Материал: 100% polyester с пропиткой. Утеплитель: 40гр/м². Подклад: 100% polyester fleece.

Несмотря на большое количество новых современных утеплителей, SWIX не собираются отказываться от выпуска пуховых изделий. Одежда с использованием натурального природного материала по-прежнему актуальна, а в ряде случаев просто незаменима.

Пуховая одежда - очень теплая и легкая одновременно, согреет и в сильный мороз, и в промозглую погоду при температуре чуть ниже нуля. Эти свойства можно объяснить структурой пуха, состоящего из отдельных пушинок. Пух заполняет собой весь свободный объем внутри куртки, нагревается телом, образуя так называемую тепловую подушку, которая эффективно и надолго сохраняет тепло внутри.

Правильно подобранная пуховая куртка – залог вашего здоровья и комфорта!

При выборе изделий из пуха недостаточно учитывать лишь их внешний вид и особенности конструкции. Необходимо обращать внимание на: 1) качество верхней ткани: она должна быть прочной, хорошо удерживать пух. 2) на качество самого пуха. Можно провести небольшие испытания прямо на месте и протестировать пух, оценивая насколько качественное изделие у вас в руках. Чтобы проверить «начинку» изделия, сильно сожмите пуховку (как правило, они хранятся в спрессованном виде), а затем встряхните 2-3 раза. Почти сразу пух должен восстановить 50-70 % своего рабочего объема. Если время полного восстановления объема изделия больше 20 минут, то пух по своим упругим свойствам не идеальный. Помимо этого – попробуйте понюхать изделие, нет ли постороннего запаха затхлости. Плохо промытый пух быстро испортится. Кроме этого не забывайте, что в разных размерах одной модели процентное содержание пуха будет разное. Площадь секций, наполняемых пухом, зависит от размера изделия, а плотность набивки - неизменная характеристика для каждой модели. Поэтому в куртках одной модели, но разных размеров, количество пуха разное: чем больше размер куртки, тем больше в ней пуха. Пуховые вещи желательно стирать после каждого сезона носки, т.к. пух впитывает жировые выделения тела и перестает «пушить». Это часто заметно на воротнике пуховки и на манжетах. Старайтесь хранить пуховые изделия в расправленном виде - это увеличит срок службы изделия. Ни в коем случае нельзя хранить пуховые вещи влажными в сжатом виде даже несколько дней. Пух - органическое вещество, в таких условиях просто сгниёт.

13041 Мужская куртка Polar Plus

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL

Цена: 143 EUR



Описание: комфортная и теплая пуховая куртка с капюшоном на холодные погодные условия. Манжеты на толстой резинке. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 100% rib-stop polyester. Подклад: 100% nylon taffeta. 90/10 пух/перо. 550 fill power.

13046 Женская куртка Polar Plus

Размеры:
XS, S, M, L, XL

Цена: 126 EUR



Описание: комфортная и теплая пуховая куртка с капюшоном на холодные погодные условия. Манжеты на толстой резинке. Эластичный шнурок, вставленный в кромку куртки. Ветро- и влагозащитное покрытие.

Материал: 100% rib-stop polyester. Подклад: 100% nylon taffeta. 90/10 пух/перо. 550 fill power.



КОЛЛЕКЦИЯ ТЕРМОБЕЛЬЯ **УЛЬВАНГ**

Основная задача термобелья (базового слоя одежды) - отведение испарений от тела и сохранение тепла. Давайте рассмотрим, в чем преимущество использования шерсти в производстве термобелья! Из-за сурового климата в Новозеландских Южных Альпах мериносовые овцы обладают шерстью, которая помогает им противостоять и очень низким зимним температурам и экстремально высоким летним. Такой эффект достигается за счет очень тонких волокон их шерсти, которые и являются их секретом.

Каждая овца – меринос, в год, производит количество шерсти, достаточное для создания примерно пяти предметов одежды. Учитывая вышесказанное и прибавив к этому трудности разведения овец в диких и труднодоступных местах, вы поймете, почему шерсть мериноса недешева и исключительно высоко ценится. Преимущества использования шерсти неоспоримы:

- Лучшие теплоизоляционные свойства. Волнистые шерстяные волокна хорошо пропускают воздух, который создает воздушную тепловую подушку.
- Комфортный материал. Традиционная, необработанная шерсть колется и вызывает зуд, раздражение. Тонкие мериносовые волокна гораздо мягче, «комфортно» сидят, «нежно» соприкасаясь с кожей.
- Не впитывает запахи. Благодаря уникальной структуре волокон мериносовая шерсть не впитывает запахи, соответственно не пахнет сигаретами или потом.
- Высокие влагоотводящие свойства. Шерсть способна быстро испарять до 35% влаги с поверхности до того, как вы почувствуете сырость, при этом не теряя своих те-

плоизоляционных свойств. Поэтому вещи из шерсти так удобно использовать как при умеренных так и при активных физических нагрузках.

- Температурный регулятор: шерсть очень быстро «приспосабливается» под температуру тела человека. Поэтому термобелье Ulvang можно использовать как зимой, так и летом.
- Износостойкость. Волокна мериносовой шерсти одновременно волнистые и эластичные, что позволяет производить износостойкую, не мнущуюся одежду. Такие вещи можно подвергать машинной стирке, а после не гладить.



КОЛЛЕКЦИЯ НОСКОВ УЛЬВАНГ

- Стопы больше всего страдают от переохлаждения, поэтому основная задача – сохранить их теплыми и сухими.
- Сухие стопы меньше подвержены переохлаждению.

- Очень важна технология определения различных зон стопы
- Использование носков из комбинации материалов с мериносовой шерстью дает максимальный эффект и комфорт вашим ногам.

47244 Winter Medium Women



Серия Snow.
Категория Medium.

Сфера использования: удлиненные носки для беговых лыж и других зимних видов спорта (горные лыжи, сноубординг, треккинг).
Описание продукции: теплые зимние носки из комбинации различных материалов (мериносовая шерсть – максимальное сохранение тепла, шелк – быстрое испарение влаги, сухость). Носки сочетающие в себе 2 самых важных качества: сохранение тепла и отведение влаги.
Состав: 56% мериносовая шерсть, 21% нейлон, 20% шелк, 2% акрил, 1% лайкра.
Размер: 34-36, 37-39, 40-42.

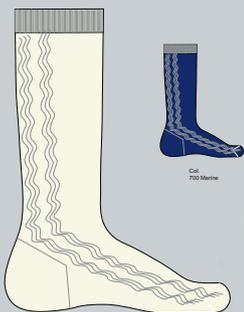
47144 Winter Medium Men



Серия Snow.
Категория Medium.

Сфера использования: удлиненные носки для беговых лыж и других зимних видов спорта (горные лыжи, сноубординг, треккинг).
Описание продукции: теплые зимние носки из комбинации различных материалов (мериносовая шерсть – максимальное сохранение тепла, шелк – быстрое испарение влаги, сухость). Носки сочетающие в себе 2 самых важных качества: сохранение тепла и отведение влаги.
Состав: 56% мериносовая шерсть, 21% нейлон, 20% шелк, 2% акрил, 1% лайкра.
Размер: 34-36, 37-39, 40-42, 43-45, 46-48.

47122 Knickers Men



Серия Knickers.
Категория Medium.

Сфера использования: прогулки, треккинг.
Описание продукции: классические удлиненные шерстяные носки.
Состав: 80% мериносовая шерсть, 20% нейлон.
Размер: 37-39, 40-42, 43-45, 46-48.

47103 All-round Medium



Серия Special.
Категория Medium.

Сфера использования: на каждый день, прогулки.
Описание продукции: прочные махровые шерстяные носки All-round.
Состав: 64% мериносовая шерсть, 33% нейлон, 2% лайкра, 1% акрил.
Размер: 37-39, 40-42, 43-45, 46-48.

47113 All-round Heavy



Серия Active.
Категория Heavy.

Сфера использования: зимние виды спорта, для лыжных / горнолыжных ботинок.
Описание продукции: теплые махровые шерстяные носки.
Состав: 78% мериносовая шерсть, 18% нейлон, 2% лайкра, 2% акрил.
Размер: 37-39, 40-42, 43-45, 46-48.

47150 All-round Super Heavy



Серия Nature.
Категория Super Heavy.

Сфера использования: очень долгие зимние прогулки, треккинг.
Описание продукции: очень теплые шерстяные носки. Внутренний слой - 100% мериносовая шерсть, наружный слой – нейлон для большей износостойкости.
Состав: 70% мериносовая шерсть, 29% нейлон, 1% лайкра.
Размер: 37-39, 40-42, 43-45, 46-48.

**В СЕЗОНЕ 2009-2010
ВЫЙДЕТ ТРИ
НОМЕРА ЖУРНАЛА**

Прошлой зимой мы недодали читателю один номер журнала — 46-й (вы держите сейчас его в руках, то есть он вышел в свет уже в следующем сезоне). В этом году мы вынуждены повториться: вы снова недополучите один номер — 49-й. Это, конечно, не очень приятно. С другой стороны, надо спокойно пережить лихие времена, надо постараться не делать лишние обещания и попробовать выполнить всё то, что успели пообещать. Кризис диктует свои условия...

В этом году мы не стали выпускать и традиционный календарь «Л.С.» — не время.

Признаюсь, до самого последнего момента оставался открытым вопрос и о выпуске альбома «Либерец-2009», настолько этим летом всё было неопределенным и зыбким не только для нас, но и для всех наших главных партнеров-рекламодателей. Однако сейчас, в середине октября, когда я пишу эти строки, я могу уже точно сказать, что альбом всё-таки выйдет, как и выйдет вслед за ним 48-й номер. А вот 49-й (4-й по счёту) мы снова вынуждены перенести на следующий сезон 2010/11 гг.

Теперь о подписке. При всех переносах сроков выхода номеров мы стараемся найти вариант, при котором не пострадали бы интересы людей, перечисливших нам деньги авансом за подписку. Делаем это мы и на сей раз. Поэтому мы объявляем в подписку на следующий год не четыре, как обычно, а два номера (49-й номер вы уже оплатили с прошлой годовой подпиской, и вы его получите).

Таким образом, в следующем сезоне выйдет три номера:

- «Лыжный спорт» №49**
— сентябрь 2010
- «Лыжный спорт» №50**
(альбом «Ванкувер-2010»)
— ноябрь 2010
- «Лыжный спорт» №51**
— январь 2011.

В подписку же мы объявляем только два номера, чтобы войти в нормальный график выхода номеров.

Иван ИСАЕВ,
главный редактор
журнала «Лыжный спорт»

**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 (пред-

почтительно 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.

Вторичное извещение
выписано _____

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате _____

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма

Р а с п и с к а п о л у ч а т е л я

Сумма **Четыреста двадцать пять рублей 00 копеек**
(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " ____ " _____ 200 г. _____ (подпись)

Оплатил _____ (подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения
или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Заполняется получателем
Предъявлен _____
(наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный " ____ " _____ 200 г.
кем _____
(наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____
(где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____
(подпись)

(календ. шт. места получения)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____ (дата)

(подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №50
(альбом «Ванкувер-2010») — 350 руб.

«Лыжный спорт» №51 — 75 руб.

АРСЕНЬЕВ
 ♦ НП ЛК "Синегорье"
 8-924-263-3161
 8-914-729-0903

АРХАНГЕЛЬСК
 ♦ Магазин "Спортконтинент"
 (8182) 64-33-53

БАРНАУЛ
 ♦ ПБОЮЛ Глумов Б.Г.
 Отдел "Чемпион"
 (3852) 63-63-19
 ♦ Сеть магазинов
 "Спортивный мир"
 (3852) 66-86-58

БРАТСК
 ♦ Криницина Е.В.
 8-902-567-0049,
 (395) 3260049

ВЕРХОУШИЖЬЕ
 ♦ Круткин В.М.
 (83335) 2-17-88

ВОЛОГДА
 ♦ ЭЦ "Север-Спорт"
 (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
 ♦ Волков В.А.
 (47327) 76-74-51

ДЭМНО
 Ярославская обл.
 ♦ СК "Сатурн"
 (4855) 29-61-43

ЗАОЗЕРСК,
 Мурманская обл.
 ♦ ДЮСШ
 (81556) 3-14-60

ЗАРИНСК
 Алтайский край
 ♦ Сеть магазинов
 "Спортивный мир"
 (38595) 41-945

ЗМЕИНОГОРСК
 Алтайский край
 ♦ Сеть магазинов
 "Спортивный мир"
 (38517) 22-936

ИЖЕВСК
 ♦ Магазин "Турист"
 (3412) 78-08-67
 ♦ Маг. Тамары Тихоновой
 (3412) 55-96-16
 ♦ ООО "Эдельвейс"
 (3412) 46-17-22

ИРКУТСК
 ♦ Мишник К.В.
 (3952) 243-31-17

КАЗАНЬ
 ♦ Шакиров М.Ш.
 (843) 571-49-97

КАНАШ
 Чувашия
 ♦ ДЮСШ
 (83533) 2-50-95

КЕМЕРОВО
 ♦ СЗЦ "СибСпорт"
 (3842) 36-92-72

КИРЖАЧ
 Владимирская обл.
 ♦ СК им. Серёгина
 Данилушкин Илья
 8-910-188-0999

КИРОВ
 ♦ А. Анашкин
 (8332) 50-36-39
 ♦ Маг. "АЛА СПОРТ"
 (8332) 37-63-60

КОДИНСК
 ♦ ДЮСШ
 (39143) 7-41-91

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
 ♦ Магазин "Пионер"
 (4217) 59-11-30

КОРЯЖМА
 Архангельская обл.
 ♦ ДЮСШ
 (81850) 3-18-15

КОТЛАС
 Архангельская обл.
 ♦ Магазин "Интерспорт"
 (81837) 2-15-43

КРАСНОТУРЬИНСК
 Свердловская обл.
 ♦ Фан-клуб Вирли Куйтунен
 8-922-206-9267

КРАСНОЯРСК
 ♦ ООО "Спортивный мир"
 (3912) 55-54-31

КУРГАН
 ♦ ЧП "Степанова"
 (3522) 42-53-15

ЛЕСОСИБИРСК
 Красноярский край
 ♦ ДЮСШ № 1
 (39145) 2-24-96

МОНЧЕГОРСК
 ♦ Магазин "Спорт-Эксперт"
 (81536) 7-54-30

МУРМАНСК
 ♦ ДЮСШ № 3
 (8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
 ♦ ПБОЮЛ Утяшова В.Ф.
 (8552) 59-42-74
 ♦ "Олимпия"
 (8552) 46-96-18

НИЖНИЙ НОВГОРОД
 ♦ "Поволжье-спорт"
 (8312) 78-11-99

НИЖНИЙ ТАГИЛ
 ♦ "Манарага"
 (8312) 25-18-41

НИЖНЕКАМСК
 ♦ Лещев А.
 8-917-393-28-52

НОВОСИБИРСК
 ♦ Инст. ядерной физики
 (383) 333-21-11
 ♦ Андрей Гавриленко
 8-913-904-2003

НОВОУРАЛЬСК
 ♦ Бучкина Г.П.
 (34370) 4-68-83

ОЗЕРСК
 Челябинская обл.
 ♦ КОО "Роза ветров"
 (35171) 2-55-19

ОМСК
 ♦ Клуб лыжников "Олимп"
 (3812) 23-95-19
 ♦ ЧП Игнатьева М.М."
 (3812) 31-35-77
 ♦ Магазин "СпортТайм"
 8-913-970-0564

ПАВЛОВСК
 Алтайский край
 ♦ Сеть магазинов
 "Спортивный мир"
 (38511) 21-029

ПЕРМЬ
 ♦ Магазин "Ювента-Спорт"
 (3422) 257-09-45
 218-32-48

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
 ♦ л/б "Лесная"
 (4152) 22-27-69

РЯЗАНЬ
 ♦ Водорезов С.В.
 (4912) 41-82-41

САМАРА
 ♦ УСК "Чайка"
 (846) 250-20-44

САРАТОВ
 ♦ Д. Никонов
 (8452) 26-74-37

САЯНОГОРСК
 ♦ Леонов В.П.
 (39042) 2-18-20

СУРГУТ
 ♦ Алексеев А.А.
 (3462) 34-30-44

ТВЕРЬ
 ♦ ДЮСШ
 (4822) 38-17-31

ТОЛЬЯТИ
 ♦ Клуб лыжников "Лада"
 (8482) 35-07-98

ТОМСК
 ♦ ЗАО "Спортцентр"
 (3822) 65-02-94
 ♦ Малетин С.Г.
 (3822) 77-62-12

ТУЛА
 ♦ Экип-центр
 (4872) 26-09-76

УФА
 ♦ Магазин "Интерспорт"
 (347) 272-46-48

УХТА
 ♦ Носач В.Г.
 (82147) 7-20-48

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
 ♦ ШВСМ-2
 (34671) 3-77-27

ЧЕЛЯБИНСК
 ♦ "Профиспорт"
 (919) 358-05-55

ЧЕРЕПАНОВО
 Новосибирская обл.
 ♦ Сеть магазинов
 "Спортивный мир"
 (38345) 24-018

ЧИТА
 ♦ Новоселов А.А.
 (914) 498-21-21

ШАНГАЛЫ
 Архангельская обл.
 ♦ Счастливый Н.А.
 (81855) 5-19-08

ЮЖНО-САХАЛИНСК
 ♦ Кулешов Александр
 8-914-756-81-33

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 425 руб. 00 коп.

Четыреста двадцать 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

ТАЛОН к почтовому переводу

на 425 руб. 00 коп.

От кого _____

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство связи РФ

№ _____
 (по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № _____
 (по реестру ф. 11)

на 425 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

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
ВСТИ	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
Экип-центр	178-72-74
СОК «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 ЦС «СпортДело»	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
VIP Спорт	514-78-40
Маг. "Спорт для всех" (г. Красногорск)	773-46-94

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812)

Магазины «Спортивная линия»	713-36-47, 492-50-69,
	336-96-60
Магазин «Спортресурс»	535-88-69

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (343)

ООО «Норис»	257-26-03
"Манарага"	216-14-90/92
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
СЦ "Спортсервис"	31-20-70
ГО РК "Центр спорт подготовки сборн.команд"	43-76-31

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ТЮМЕНИ (3452)

«Экип-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
-----------------	-----------

“ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ПРОТОТИПОВ – И КАК ИТОГ РАБОТЫ:
КОМФОРТ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ БОТИНОК, ПОЗВОЛЯЮТ
ЛЫЖНИКУ МАКСИМАЛЬНО СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ
НА ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТА.”

- ТЬЕРИ ДОНАДЬЕ, МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА ПО ИССЛЕДОВАНИЯМ
И РАЗРАБОТКАМ SALOMON

SALOMONSPORTS.COM



S-LAB SKATE PRO



SALOMON 



ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ*



Лыжи Fischer Carbonlite Skating Hole

Сердечник Air Core Carbonlite. Облегченный карбоновый мысок с вырезом Hole Tip способствует снижению вибрации. Наилучшая устойчивость с профилем World Cup. Алмазная обработка скользящей поверхности позволяет достигать максимальных скоростей.

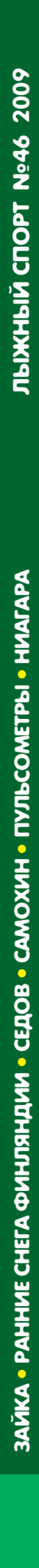
Палки Swix Star – для профессиональных гонщиков

Жесткое карбоновое дровко, пробковая рукоятка PC, анатомический томляк Pro Fit, новая двухуровневая лапка Forgo.

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

* Чемпионат Мира 2009 30 км масстарт

fischer.ru



HOMER • HEMER • HERMES • HERMES