



# ЛЫЖНЫЙ спорт

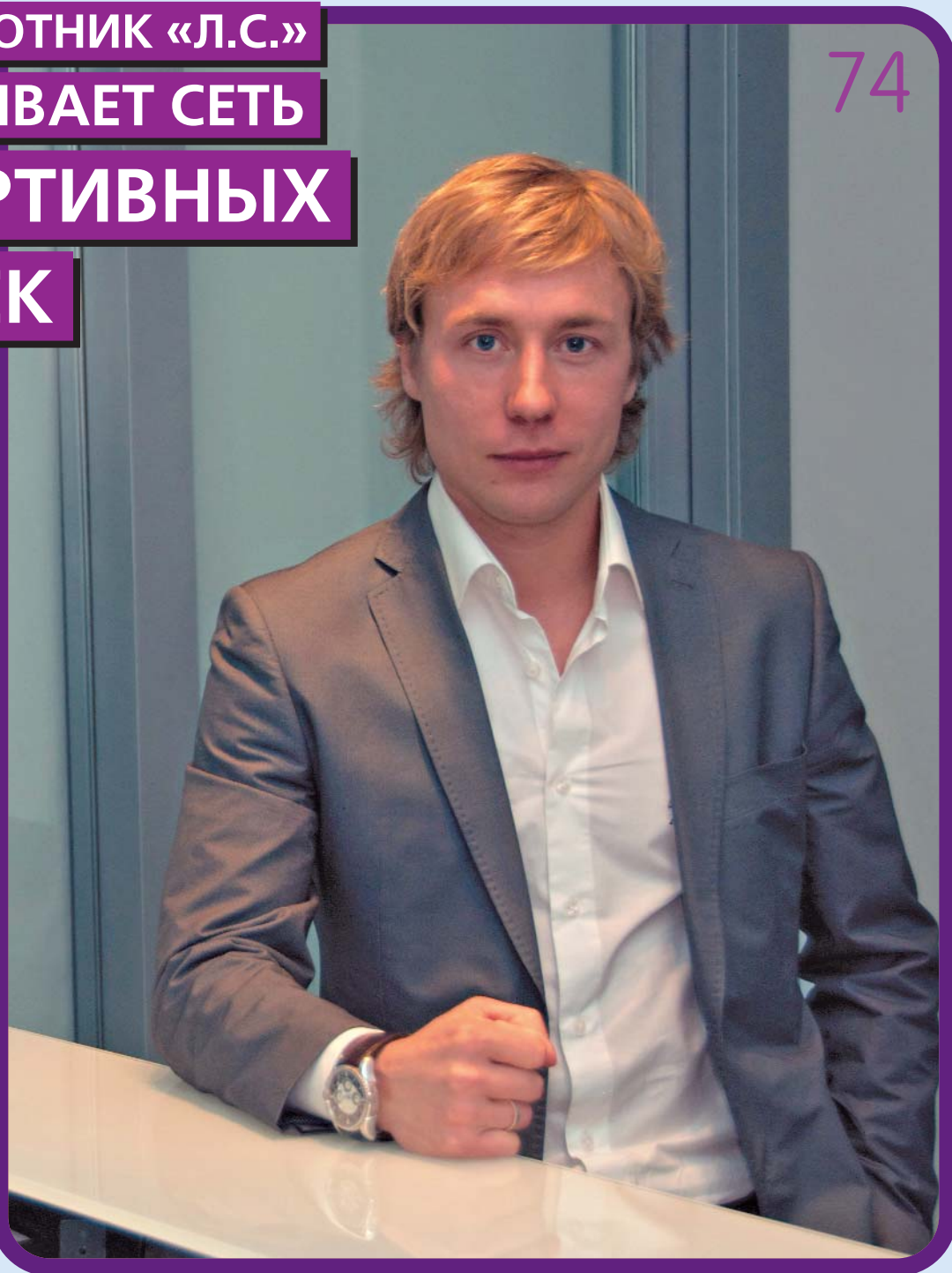
№48 2010

DEMINO  ski  
marathon

[WWW.SKISPORT.RU](http://WWW.SKISPORT.RU)

## СУПЕРСОТНИК «Л.С.» ОТКРЫВАЕТ СЕТЬ СПОРТИВНЫХ АПТЕК

74



60  
МОЁ  
«ЗОЛОТО» — СЫН



44  
ТЕСТИРУЕМ  
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ



12  
СМОТРИТЕ,  
КТО ПРИШЁЛ

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Барнаул Братск Верхний Ижевск Иркутск Казань Канаш Кемерово Киров Киржач Котлас Красноярск Красногорск Курган Лесосибирск Магнитогорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижний Тагил Нижнекамск Новосибирск Новоуральск Омск Пермь Петропавловск-Камчатский Радужный Рязань Самара Санкт-Петербург Саратов Саров Саяногорск Surgut Сыктывкар Тамбов Тверь Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Челябинск Чита Шангалы Южно-Сахалинск





CHRISTOPH SUMANN  
(АВСТРИЯ)

**ВОЗЬМИ ЛЕГКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПУТИ К ПОБЕДЕ!**

НОВЫЕ ATOMIC WORLDCUP SKATE FEATHERLIGHT

ВЕС ВСЕГО 450 ГРАММ!



**WWW.ATOMICSNOW.COM**

Официальный дистрибьютер в России – ЗАО Амер Спортс: 142704, Московская область, Ленинский район, дер. Мамыри, 21 км Калужского шоссе, Мега Молл, офис 208. +7 (495) 641-26-46

Розничный магазин Спортивный Экипировочный Центр по адресу: Москва, Олимпийский проспект, 16/1 (в СК «Олимпийский»), телефон: (495) 502-98-47

## 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)

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Елена Фёдорова

## ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)  
Андрей Пшеничников

## ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

## ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Роман Фёдоров

## МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)  
Зоя Путинцева (skisport2000@mail.ru)

## РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко  
Мария Исаева (maryisaeva@mail.ru)  
Ксения Стрелковская

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ

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

## ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, 117042, аб. ящик №44,  
Редакция журнала «Лыжный спорт»  
Тел./факс редакции: (495) 958-38-58  
e-mail: skimagaz@aha.ru

## SKISPORT.RU

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

## РАЗДЕЛЫ:

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ  
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

## БИАТЛОН

Елена Копылова (copyk@mail.ru)

## ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ

Сергей Коновалов (single\_l@inbox.ru)

## ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)  
Павел Черепанов (compnex@mail.ru)  
Мария Мурина (mary1@mail.ru)

## БЕГ

вакансия

## ТРИАТЛОН

вакансия

## ВЕЛОСИПЕД

вакансия

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

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»  
Заказ № 2202

2



АНДРЕЙ  
КОНДРАШОВ:  
**ЧТО НАМ  
СКАЖЕТ  
НАЧАЛЬНИК  
ТРЕНЕРСКОГО  
ЦЕХА?**

4



ГЕОРГИЙ  
СМИРНОВ:  
**НАШИ  
ЮБИЛЯРЫ  
2011**

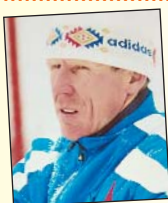
6

**МУЗЕЙ ЛЫЖ В ДЁМИНО**

8

**SKISPORT.RU НА ВЫСОТЕ**

12



ОЛЕГ  
ПЕРЕВОЗЧИКОВ:  
**СПОРТСМЕН  
ДОЛЖЕН  
ЗНАТЬ, ЧТО  
ОН ДЕЛАЕТ,  
И ВЕРИТЬ  
В ТО, ЧТО ОН  
ДЕЛАЕТ. А ВЕРА В ТО,  
ЧТО ОН ДЕЛАЕТ — ЭТО  
И ЕСТЬ ВЕРА В ТРЕНЕРА**

24

**ДЕРЕВНЯ ЧЕМПИОНОВ**

32



АЛЕКСАНДР  
ВЕРТЫШЕВ:  
**АНАЛИЗ  
ЗАПИСИ  
R-R  
ИНТЕРВАЛОВ**

44

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ:  
**ТЕСТИРОВАНИЕ ЛЫЖНЫХ  
ПАЛОК ВЕРХНИХ УРОВНЕЙ  
СЕЗОНОВ 2009-2010  
И 2010-2011**

60



АНАСТАСИЯ  
КУЗЬМИНА:  
**МОЁ ГЛАВНОЕ  
ДОСТИЖЕНИЕ  
В ЖИЗНИ —  
НЕ «ЗОЛОТО»  
ОЛИМПИАДЫ,  
А СЫН**

70



**ИДЕИ  
СОВРЕМЕННОГО  
КАЛАШНИКОВА**

74

**СУПЕРСОТНИК «Л.С.»  
ОТКРЫВАЕТ СЕТЬ  
СПОРТИВНЫХ АПТЕК**

78



**БЕСЕДА  
С ВАЛЕНТИНОМ  
САМОХИНЫМ  
ЗА ЧАШЕЧКОЙ  
ЧАЯ**

90

**IRONMAN CHINA  
ГЛАЗАМИ РОССИЯН**

110



БОРИС ГЛУМОВ:  
**А У НАС —  
ЛЫЖНЯ  
РАКШИНА,  
А У ВАС?**

114



**ШВЕДСКО-ИТАЛЬЯНСКИЙ  
ДЕСАНТ В РОССИИ**

## РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

ATOMIC.....	2-я обл., 10-11	СНОУ*СТАР.....	55
ЮВЕНТА СПОРТ.....	3	НОЛМЕНКО.....	58-59
ТРИАЛ СПОРТ.....	5	МОНБЛАН.....	63
ОАО "РУССКАЯ МЕХАНИКА".....	7	ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР".....	65
SALOMON.....	9	РОБИНЗОНАДА.....	67
СК КАНТ.....	15, 29, 30-31, 37	СИА СПОРТ.....	72-73
ТИМ СПОРТ.....	17	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО.....	79
SKIWAX.....	19	LAKEFORD.....	81
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ.....	21	КЛУБ Л.ТЯГЧЕВА.....	83
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ.....	23	ВИКОНТ.....	85
SPINE.....	27	ЭКИП-ЦЕНТР.....	85
GARMIN.....	35	ДЁМИНСКИЙ МАРАФОН.....	97
KOLAZKO.....	39	ФИНЛЯНДИЯ-ХИИХТО.....	103
POLAR.....	41, 69	МИР СПОРТА А. РЕЗЦОВОЙ.....	105
BLIZ.....	43	АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН.....	107
ТЮМЕНСКИЙ МАРАФОН.....	47	ASCENT-TRAVEL.....	113
ГОСТЕВОЙ ДОМ КУСЕНБЕРГ.....	47	ЛЫЖНЫЙ САЛОН.....	118
KV+.....	49, 77, 87	FISCHER КАТАЛОГ.....	121-160
SUUNTO.....	51	SALOMON.....	3-я обл.
ROSSIGNOL.....	53	FISCHER.....	4-я обл.



**Ч**резвычайно затянувшийся кризис отечественного лыжного спорта (последние два олимпийских цикла — самые «неурожайные» на фоне всей истории участия советских и российских лыжников на чемпионатах мира и Олимпийских играх) вызван, помимо других причин, и дефицитом квалифицированных тренеров. Всё чаще в нашей лыжегоночной корпоративной среде слышатся рассуждения о приглашении иностранных специалистов. Не вижу ничего ужасного, пагубного в процессе международной тренерской интеграции. Это явление неизбежно в наш век мировой глобализации, о чем свидетельствует передовой опыт во многих видах спорта, добравшийся и до смежных лыжных дисциплин. В российском биатлоне, лыжном двоеборье, прыжках с трамплина уже работают зарубежные специалисты. Однако прежде чем уповать на иностранного спасителя, мне кажется, нужно понять, израсходован ли собственный потенциал. Лично я убежден, что — нет.

В большинстве видов спорта есть свои тренерские школы. Как правило, это — школы великих тренеров, известных не только своими звездными учениками, чемпионами мира и Олимпийских игр, но и успешными последователями в тренерском ремесле.

Наверное, и в лыжных гонках можно

и нужно говорить о школах: Павла Колчина, сформировавшейся в 60-е — 70-е годы прошлого века, Виктора Иванова, Бориса Быстрова — в 70-е — 80-е, Александра Грушина, Валентина Самохина, Николая Лопухова — в 80-е — начало 2000-х. В пору их работы в сборных командах страны не пересчитать подготовленных ими чемпионов разных мастей. Осмелюсь предположить, что с одной стороны преемственность поколений тренерских мировоззрений, с другой — здоровая и необходимая конкуренция методических подходов были залогом постоянных и продолжительных успехов наших соотечественников на главных международных стартах. Александр Грушин и Николай Лопухов никогда не скрывали своего пиетета перед Виктором Ивановым, отмечая и просчеты многолетнего наставника женской сборной СССР. Вместе с тем, тренерское соперничество Грушина и Лопухова стало основой золотой эпохи нашего женского лыжного спорта в конце 80-х и в 90-х годах. Да и недавний всплеск результатов российской команды на Играх 2006 г. в Турине был следствием прежде всего конкуренции разных тренерских кланов.

С большим сожалением наблюдаю из года в год почти неизменную, а значит, стареющую аудиторию российского тренерского сообщества. Ни в коем случае не хочу обидеть преданных своему делу профессионалов — низкий поклон им и уважение.

Однако притока свежих мозгов и молодых сил нашему тренерскому цеху явно не хватает.

Почему тренерство нынче не в почете у молодёжи?

**1. Профессия тренера стала, увы, непрестижной, малооплачиваемой, невос требованной.**

Эта проблема — государственного масштаба и соответствующего решения.

**2. Отсутствие системы повышения квалификации, да и в целом воспитания тренерских кадров.**

Пожалуй, в начале 90-х ушла вместе с Виктором Манжосовым последняя научно-практическая школа подготовки высококлассных специалистов. Через манжосовские университеты прошли тренеры с мировыми именами: Александр Грушин, Андрей Бояринов, Анатолий Шмигун, Александр Веретельный. Многие выпускники лыжного отделения Высшей школы тренеров, основанного Манжосовым, работают ныне на руководящих спортивных должностях не только в России, но и в соседних странах.

Была ещё и яркая школа В.Ермакова в Смоленске. А ранее основной кузницей тренерских кадров для сборных СССР была кафедра лыжного спорта под руководством профессора Мирона Аграновского в московском институте физкультуры.

**3. Де-факто прекратил своё существование главный институт отечественной тренерской школы — всероссийский тренерский Совет (ТС).**

В каких-то отчетных документах он существует, на деле — нет. А ведь именно этот орган, по моему твердому убеждению,

должен быть центральным столбовым в спортивных общественных организациях. Именно Совет ведущих экспертов, профессионалов, практиков должен быть инициатором идей; разработчиком новых программ; главным двигателем всего механизма федерации. Именно ТС, а не чиновничьи исполкомы, президиумы, руководящие комитеты и т.п. К сожалению, имеющийся при ФЛГР декоративный ТС больше похож на тренерское собрание «для галочки», поскольку нет никаких цеховых дискуссий в отличие от прежних времен.

**4. Тренсовет безлик потому, что в нем нет признанных авторитетов, грандов.**

Таких, как Валентин Самохин, Александр Грушин, Николай Лопухов. Они оказались не нужны волею руководителей ФЛГР. Кто-то возразит: пришло время новых лидеров! А я приведу контраргумент — недавний комментарий олимпийского чемпиона из Норвегии, руководителя лыжегоночного комитета FIS Вегарда Ульванга. Он сказал, что норвежская сборная после успешного олимпийского выступления в Ванкувере обратилась к нему за консультативной помощью, чтобы восстановить тренировочные подходы блистательной норвежской команды образца 90-х годов.

А может быть, пора нам обратиться к Валентину Николаевичу Самохину, Александру Алексеевичу Грушину, Николаю Петровичу Лопухову: «Мэтры, научите растить чемпионов! Поделитесь своим бесценным опытом!»?

**Андрей КОНДРАШОВ:**

**ЧТО НАМ СКАЖЕТ  
НАЧАЛЬНИК  
ТРЕНЕРСКОГО  
ЦЕХА?**





профессиональный экипировочный и сервисный центр

# **ВМЕСТЕ С НАМИ К ПОБЕДЕ!** **ВСЁ ДЛЯ БЕГОВЫХ** **И ГОРНЫХ ЛЫЖ**

**/ лыжи / ботинки / палки / крепления / лыжная смазка / одежда / аксессуары /**



**Магазины и сервисный центр «ЮВЕНТА СПОРТ»:**

• г. Москва, ул. Максимова д. 10. Тел.: +7 (499) 196-31-27, 196-04-97, 196-04-98. E-mail: [sl@uventasport.ru](mailto:sl@uventasport.ru)

• г. Пермь, ул. Орджоникидзе, д. 14. Тел.: +7 (342) 257-09-45, 257-09-51

[www.uventasport.ru](http://www.uventasport.ru)





Георгий СМИРНОВ:

# НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2011

**85 ЛЕТ**

**Валентина ЦАРЁВА**  
(5 декабря)

Гонщица из самой первой плеяды советских спортсменов, успешно выступавшая на первом для нас официальном чемпионате мира 1954 года. Фактически в Фалуне (Швеция) проходил уже XX чемпионат мира по лыжным гонкам. Валентина, выступая в эстафете 3х5 км, на последнем этапе сражалась с финкой Саири Рантанен и в упорной борьбе пересекла линию финиша первой. А ее подругами по команде были: Любовь Баранова (Козырева) и Маргарита Масленникова. Кстати, все они были ленинградками. На внутрисоюзных состязаниях в период 1949–1955 гг. юбилярша завоевала 11 наград (6+1+4). Заслуженный мастер спорта СССР с 1954 года.

**80 ЛЕТ**

**Виктор ИВАНОВ**  
(15 января)

Один из тренеров-долгожителей международного класса, с чьим именем, начиная с 1967 года, связаны победы женской сборной команды страны. Его труд отразился в разноцветии медалей наших прославленных лыжных «звезд» — таких как Галина Кулакова и Алевтина Олюнина, Нина Балдычева и Людмила Мухачёва, Зинаида Амосова и Раиса Сметанина.

За свой тренерский труд Правительством СССР награждён Орденами Ленина, Дружбы народов, Трудового Красного знамени, Знаком Почёта. Заслуженный тренер СССР с 1970 года.

**80 ЛЕТ**

**Мария ГУСАКОВА**  
(16 февраля)

Уникальная лыжница, на счету которой три олимпийских и

три мировых награды, причём всех расцветок. Здесь и «золото» за победу на VIII ОИ в Скво-Вэлли (США) 1960 года в личной гонке на 10 км. Там же «серебро» в эстафете 3х5 км и «бронза», но уже на IX Олимпиаде 1964 г. в Инсбруке (Австрия), причём опять же не «десятке».

Чемпионка мира 1962 года в Закопане (Польша) в составе эстафетной команды 3х5 км, а также обладательница «серебра» и «бронзы» в личных гонках на 10 и 5 км. Выступая в стране с 1958 по 1970 гг., завоевала 14 медалей, половина из которых — самой высшей пробы. Заслуженный мастер спорта СССР с 1960 года.

**80 ЛЕТ**

**Евдокия МЕКШИЛО**  
23 февраля

Одна из представительниц знаменитой ленинградской лыжной школы, руководимой Алексеем Баженовым. На всесоюзной

арене гонялась в период с 1952 по 1966 гг. Завоевала 19 наград (7+5+7). Причём все золотые медали в составе эстафетных команд. Евдокия достойно представляла страну на трех ЧМ (1958, 1962, 1966 гг.) и на ОИ 1964 года, где была удостоена золотой медали в эстафете 3х5 км и серебряной — в личной гонке на 10 км. Тогда ей было 33 года. Заслуженный мастер спорта СССР с 1965 года.

**75 ЛЕТ**

**Алексей ХОЛОСТОВ**  
15 марта

Заслуженный тренер СССР, воспитавший единственного в нашей мужской команде четырёхкратного олимпийского чемпиона Николая Зимятова, поразившего лыжный мир в 1980 и 1984 гг. на XIII и XIV зимних Олимпиадах. Живет и работает



На этом снимке — Георгий Алексеевич Смирнов (справа) со своей «правой рукой» по оргкомитету Гонки МВТУ — Тимофеем Дмитриевичем Савостиним, победителем Гонки МВТУ 1964 года, участником знаменитых переходов Москва – Ленинград и Москва – Осло в середине 60-х годов прошлого века. Георгий Алексеевич и Тимофей Дмитриевич выбрались «на снежную разведку» в зону отдыха «Битка» за неделю до Гонки МВТУ 2009 года.

фото: Иван Исаев

## Г. А. СМРНОВУ — 75 ЛЕТ! ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ «Л.С.»!

А мы рады от себя добавить, что в 2011 году, а точнее 9 июля, ведущему рубрику «Юбиляры» Георгию Алексеевичу Смирнову исполняется 75 лет!

Георгий Алексеевич отдал всю свою жизнь российскому лыжному спорту. Он заслуженный работник физической культуры РФ. Основатель и бессменный организатор легендарной Гонки МВТУ, организатор знаменитых лыжных переходов Москва-Ленинград, Москва-Осло. В период 1995-2005 гг. возглавлял команду российских студентов на Всемирных зимних Универсиадах, завоевавшую 45 наград (19+15+11). Один из постоянных авторов «Л.С.» на протяжении последних 15 лет. Всю свою жизнь проработал на одном месте — кафедре физвоспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана. Доцент, кандидат педагогических наук. Думаем, в эти дни не только у нас, но и у огромного количества его учеников появится повод от всей души поздравить Георгия Алексеевича.

в Истринском районе Московской области.

**75 ЛЕТ** **Геннадий ВАГАНОВ**  
25 ноября

Московский армеец, выступавший на лыже с 1959 по 1968 гг. Удачно выступал не только на коротких, более любимых дистанциях, но и не раз был призёром на 30 и 50 км. На его всесоюзном счету 14 наград (8+2+4). Он также обладатель трех бронзовых эстафетных медалей на ОИ-60, ЧМ-62 и ОИ-64 гг. Мастер спорта международного класса с 1966 года.

**70 ЛЕТ** **Валерий ТАРАКАНОВ**  
9 августа

Начал лыжную карьеру в 1961 году, выступая за ярославский «Буревестник». Участвуя во Всемирной зимней Универсиаде, в 1964 г. завоевал серебряную награду. С 1968 года перешел под знамёна Советской Армии. Участник трех Олимпиад (1964, 1968, 1972 гг.) и ЧМ 1970 г., где вместе с В.Воронковым, Ф.Симашовым и В.Ведениным в эстафете 4x10 км стал чемпионом мира. Заслуженный мастер спорта СССР с 1970 года. Полковник российской армии.

**70 ЛЕТ** **Вячеслав ВЕДЕНИН**  
1 октября

Феноменальное явление в советском и мировом спорте периода 1965–1973 гг. Именно он сумел восстановить престиж нашей лыжной школы и дал толчок грядущим победам. Ровно 16 лет любители лыж нашей страны после победы на ЧМ-54 г. Владимира Кузина ждали других мужских подвигов. И они пришли. Вначале на ЧМ-1970 — «золото» на «тридцатке» и в эстафете, а затем огромный триумф на XI ЗОИ в Саппоро (Япония). Ему удалось выиграть 30-километровую дистанцию и вывести нашу команду, имевшую на последнем этапе проигрыш в 1 минуту норвежцам, на первое место. Были и еще три медали — два «серебра» и одна «бронза» в марафонских гонках 1968, 1970, 1972 гг.

Кумир лыжной молодежи того времени, он, выступая в стране, завоевал 24 награды, из них более половины самого высшего достоинства. Правительство СССР наградило его Орденами Ленина, Трудового Красного знамени, медаля-

ми. Заслуженный мастер спорта СССР с 1970 г. В честь победы эстафетной команды СССР на Олимпиаде 1972 года известный поэт Роберт Рождественский написал прекрасное стихотворение «Репортаж о лыжной гонке», которое он посвятил Вячеславу Веденину.

**60 ЛЕТ** **Василий РОЧЕВ-старший**  
22 декабря

Один из первых представителей республики Коми, заставивший говорить о себе и своем северном крае с большим уважением как в стране, так и в мире. Воспитанник общества «Динамо», он в период с 1972 по 1981 гг. завоевал 26 союзных наград (12+8+6). Дебютировал на ЧМ-1974 г. в Швеции, был назван прессой «молодой русской кометой» за «бронзу» на 15 км и «серебро» в эстафете 4x10 км. А вот на ОИ-1980 г. в Лейк-Плсиде (США) его успехи были более весомы. На 30 км — второе место, а в эстафете 4x10 км — первое. Заслуженный мастер спорта СССР с 1980 года. Живет и работает в Сыктывкаре.

**55 ЛЕТ** **Любовь ЗАБОЛОТСКАЯ**  
2 апреля

В «десятку» страны впервые пробилась на IV Зимней спартакиаде народов СССР 1978 года. Участница эстафетной команды на чемпионате мира 1982 года в Осло (Норвегия), где вместе с Л.Лядовой, Р.Сметаниной и Г.Кулаковой завоевала «серебро». Мастер спорта международного класса с 1979 года. Работает преподавателем в одном из ВУЗов г. Москвы.

**50 ЛЕТ** **Вида ВЕНЦЕНЕ**  
21 мая

Литовка. В спорт пришла в 16 лет. Успешно сочетая учёбу в Вильнюсском педагогическом институте с напряженными тренировками в команде профсоюзов СССР под руководством Валентина Задонского, попала на XV Олимпиаду 1988 года в Калгари. Здесь она победила в личной гонке на 10 км и стала бронзовым призером на дистанции вдвое короче. Заслуженный мастер спорта СССР с 1988 года. Награждена правительством страны Орденом «Дружбы народов».

# ТРИАЛ СПОРТ

The advertisement for Trial-Sport features a collection of ski and snowboard brands and products. On the left, a Rossignol ski is shown vertically with a price tag of 12 915 руб. Next to it is a ski pole with a price tag of 6 300 руб. Below the ski is a snowboard with a price tag of 10 045 руб. On the right, there is a list of brands: alpina, PELTONEN, GONSO, LEKI, STAR, Rev, ONEWAY, ROSSIGNOL, Roeckl, Rottefella, and YOKO. The background is a snowy mountain landscape.

**В сети магазинов «Триал-Спорт» действуют специальные цены на профессиональные модели**

\* подробности в магазинах и на сайте [www.trial-sport.ru](http://www.trial-sport.ru)





## МУЗЕЙ ЛЫЖ В ДЁМИНО

Фонтан идей, инициатив основателя лыжного центра «Дёмино» и нынешнего мэра Рыбинска Юрия Ласточкина не прекращается. Уверен — никогда и не прекратится. Великолепный лыжный стадион в Ярославской области стал местом постоянной прописки крупнейших соревнований. Причем, не только по лыжному спорту. Но всё-таки лыжные гонки — основная спортивная рабочая профессия Дёмино. А раз так, то надо отдать дань ува-

жения истории этого спорта. Тем паче, что история отечественных лыж ой какая богатая и интересная. В общем, задумал Юрий Васильевич создание лыжного музея. А уж если он что задумал...

Будучи минувшим летом в эстонском Отепя, где давно обосновались легендарные наши соотечественники олимпийские чемпионы Алевтина и Павел Колчины, рассказал им про новый проект Деминского лыжного центра. Так сложилась их

жизнь, что Алевтина Павловна и Павел Константинович уже много лет — эстонские граждане, но советскими прославленными лыжниками они остаются всегда и навечно. Они радушно согласились подарить будущему музею предметы-свидетели их блестящей спортивной карьеры. Да и как могло быть иначе, ведь Павел Колчин родом из Ярославской губернии.

Если бы вы знали, как много лыжных реликвий у Колчиных!

Как хотелось бы показать их ценителям лыжного спорта... Может быть, со временем уголок Колчиных в Дёмино будет одним из самых привлекательных и даже полезных. Ну, а пока Юрий Ласточкин получает для будущего лыжного музея первую посылку от знаменитых Колчиных. А почётную почтальонскую миссию мне довелось выполнить с гордостью и удовольствием.

Андрей КОНДРАШОВ

Сколько раз у меня бывало такое: заходишь с мороза в тёплое помещение, а там происходит что-то, что нужно зафиксировать сейчас, немедленно, что никто для тебя спустя полчаса «переигрывать» не станет. Но у оптики от фотоаппарата свои законы — при попадании с мороза в тёплое помещение она всегда и неизменно запотеет. Вот и в этот раз, зайдя с улицы в кабинет директора СДЮСШОР №4 города Рыбинска Светланы Емелиной, я увидел, что Андрей Кондрашов распаковывает подарки от супругов Колчиных, привезённые в Рыбинск из Эстонии, и торжественно вручает их мэру Рыбинска Юрию Ласточкину. Я, естественно, тут же скинул фотоаппарат, а там — мусть от выступившей на линзах влаги. Протёр линзы одним движением, снова вскинул камеру, но конденсация влаги на холодной поверхности линз происходит в такой ситуации почти мгновенно. Именно поэтому этот снимок — нечёткий, словно бы — за вуалью. Но я же не мог сказать им: «Эй, парни! Ждём полчаса, пока просохнет оптика, и проводим процедуру вручения подарков от Колчиных заново!».

В общем, вот он перед вами — снимок. Неважный, конечно. Но на нём — момент зарождения дёминского лыжного музея, его самая первая, отправная точка. Потом

Ласточкин, наверное, построит для музея в Дёмино отдельное здание, там появится много новых экспонатов, по залам музея будут ходить посетители, там появится книга отзывов с автографами Колчиных и Зимятова, Веденина и Кулаковой, Бенгтсона и Каспера, Капола и Ульванга. А ещё через несколько лет Ласточкин вдруг задумается: «А с чего всё началось?». И вспомнит о публикации в журнале «Лыжный спорт» №48 в далёком 2010 году и скажет: «Там же была опубликована карточка! Как сейчас помню — мутная, слабенькая. Но историю ведь не перепишешь, а на том снимке момент — во всех отношениях исторический!».

Он наберёт мой номер и скажет:

— Пришли, пожалуйста, оригинал того снимка для музея — повесим при входе на самом видном месте.

Я пришлю, конечно. Мне что — жалко, что ли? ☺



**125 000** руб.

**РЫНОК СНЕГОХОДОВ  
СТАЛ ДРУГИМ**



**RM**

ОАО  
"РУССКАЯ МЕХАНИКА"



**СНЕГОХОД ТIKSY ОТ ЕДИНСТВЕННОГО  
В РОССИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СНЕГОХОДОВ  
ОАО "РУССКАЯ МЕХАНИКА"**

Информация об официальных дилерах в вашем регионе на сайте: [www.tiksy.ru](http://www.tiksy.ru)

Контактные телефоны ОАО "Русская механика":

(4855) 28-89-90, 27-11-79 - департамент региональных продаж снегоходов

(4855) 27-34-75 - департамент корпоративных продаж снегоходов

(4855) 28-89-13 - отдел эксплуатации и сервисного обслуживания

[www.russnegohod.ru](http://www.russnegohod.ru), [www.tiksy.ru](http://www.tiksy.ru), [www.rm-gamax.ru](http://www.rm-gamax.ru)





из личного архива С. Медведева

## SKISPORT.RU НА ВЫСОТЕ

**Тур Трансальп — ежегодная многодневная шоссейная велогонка через Альпы (есть еще и аналогичная гонка на маунтинбайке, которую проводит та же компания-организатор). В 2010 году в ней участвовала команда skisport.ru в составе двух форумчан, Ивана Житенева и Сергея Медведева. За 7 дней участники проехали 800 км по Альпам и Долomitам, преодолев 19 перевалов с общим набором высоты 20.000 метров.**

«Л.С.»

Тур Трансальп — командная гонка. Как бы сильно ни ехал один из партнеров, время на финише берется по второму участнику. И пусть в команде не 9 человек, как на Тур де Франс, а всего лишь двое, наличие партнера очень важно. Любой велогонщик знает, насколько легче тренироваться вдвоем, тем более гоняться. Здесь можно и работать сменами, и натягивать по очереди в гору — вроде как шутовское соревнование, а скорость реально растет. Тем более, если один просел, капнул — напарник вытянет его в гору, проведет по опасным спускам, подвезет воду или питание.

Почти у всех команд — свои оригинальные велоформы. Нашу форму Иван Житенев заказывал

в Португалии, дизайн делал профессиональный дизайнер из Питера, в нем использованы российские цвета с преобладанием снежно-белого и образ крыльев, полета. В комплект входит все от носков до перчаток и бандан, которые носишь под шлемом, дождевики, нарукавники, теплые тармаки... Шили португальцы долго, почти полгода, но качеством мы довольны. А название команды — skisport.ru — пришло нам в голову одновременно и как-то даже не обсуждалось. Ведь это то, благодаря чему мы познакомились, подружились и создали единственную команду лыжников среди тысяч велосипедистов.

На Туре были и смешанные команды, и часто можно было ви-

деть сцены велосипедного рыцарства — на крутых подъемах женщина цепляется за задний карман веломайки партнера или просто за широкое мужское плечо. На Про-Туре такая помощь запрещена, а на любительских гонках эта живая сцепка (в отличие от механической) дозволена. Нам с Ваней Житеневым удавалось ехать командой не всегда. То у одного случался тяжелый день, и он решал ехать своим темпом, чтобы не дёргаться за партнером. То другой убирался на быстром спуске и возвращался в гонку через час... Но в те дни, когда мы действительно ехали рядом, результаты были хорошие. Как на этом фото, на «Королевском этапе» в четвертый день гонки. Хотя

по длине он ничего особенного не представлял, всего 130 км, но на него приходилось 3.500 метров набора высоты с пятью перевалами первой и второй категории и градиентом до 19%. Почти весь он проходит на высоте за 2.000 метров, выше альпийских лугов, в знаменитом горнолыжном регионе Селла Ронда. Здесь нас впечатлили на последнем перевале, Пассо Джау. Завидев фотографа, мы, конечно, подобрлись, заулыбались и поехали рядом, что чуть не кончилось завалом: позируя, мы едва не сцепились рулями. Вот тогда это точно был бы незабываемый кадр ☺.

Сергей МЕДВЕДЕВ



БОТИНКИ S-LAB CLASSIC  
КРЕПЛЕНИЯ SNS PROPULSE RC  
ЛЫЖИ EQUIPE 10 CLASSIC SKI



«АНАЛИЗИРУЯ ТОЛЧОК И СКОЛЬЖЕНИЕ В ЕДИНОЙ СИСТЕМЕ, В ДВИЖЕНИИ, МЫ ДОБИЛИСЬ НАМНОГО БОЛЕЕ ГЛУБОКОГО ПОНИМАНИЯ ПРОЦЕССОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЫЖНИКА, ОБОРУДОВАНИЯ И СНЕГА, ПУТЕЙ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. А НАСТОЯЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ – ЭТО ТО, НАСКОЛЬКО ВЫШЕ СТАЛА СКОРОСТЬ!»

- АЛЕКСАНДР ХААС, ПРОДУКТ МЕНЕДЖЕР SALOMON

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО SALOMON

Амер Спортс Россия

142704, Россия, Московская обл., Пенинский р-н,  
с. Мамыри, 21 км: Калужского ш., МЕГА Молл, оф. 208.  
Тел.: +7 (495) 641-26-46, факс: +7 (495) 641-26-45

МАГАЗИНЫ:

СПОРТИВНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

Москва, Олимпийский пр-т, 16/1.

Тел. +7 (495) 502-98-47

salomonshop.ru

Магазин SALOMON

ТЦ "Мега Белая Дача",

Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники,

1-й Покровский проезд, с. 1, здание 2

Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON

Омск, бульвар Архитекторов, 35, ТЦ «Мега-Омск»

Тел. +7 (3812) 35-63-72



## ВОЗЬМИ ЛЕГКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

CHRISTOPH SUMANN  
(АВСТРИЯ)



В текущем сезоне TM Atomic выпустила совершенно новую коллекцию инвентаря топ уровня.

Новые лыжи Worldcup Skate FL доступны с гоночными структурами, которые позволяют добиваться успеха спортсменам мирового уровня. Эти лыжи также обладают всей необходимой информацией для точного подбора, исходя из ростовесовых показателей, а также технических возможностей спортсмена. В данной статье подробно остановимся на оборудовании, с помощью которого тестируется лыжа, а также всех параметрах, нанесенных на лыжу.

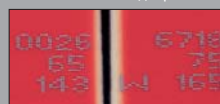


На заводе запущено совершенно новое оборудование, позволяющее с максимальной точностью снимать параметры с каждой лыжи, что позволяет точно проконтролировать качество каждой лыжи, а также обеспечить точность при селекции лыж в пару.

### МАРКИРОВКА ЛЫЖ

#### ЛАЗЕРНАЯ МАРКИРОВКА

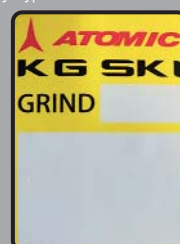
Лазерная маркировка наносится после проведения всех тестов и подбора лыж в пару.



Первая цифра — последняя цифра года выпуска, в данном случае 2010.  
Следующие 3 цифры — порядковый номер дня в году, в котором выпущена лыжа.  
Последние 4 цифры — четырехзначный порядковый номер пары.  
Ниже расположены общие рекомендации относительно подбора лыжи по весу, в килограммах/фунтах.

#### KG SKIS

Дополнительно каждая цеховая лыжа будет иметь стикер KG Skis, на котором будет отображена информация о нанесенной структуре и заказчике.



# ДЛЯ ЛЕГКОГО ПУТИ К ПОБЕДЕ!

## МЕТОДИКА РАСЧЕТА И ПОДБОРА ЛЫЖ

Индекс жесткости (MIDFLEX) = 1/2 веса лыжника + Индекс.

Допустимая норма MIDFLEX +5/-5

Для каждого вида лыж коэффициент отличается, подробная информация приведена в виде таблиц ниже:

SKATE HARD TRACK COLD	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
190	soft	60-70	70-90	+25
	hard	70-80	85-100	+25
184	soft	50-60	55-70	+25
	hard	60-70	65-80	+25
178	soft	40-50	50-65	+15
	hard	45-55	60-75	+15
172	soft	35-45	45-60	+15
	hard	40-50	55-70	+15

SKATE HARD TRACK WARM	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
190	soft	55-65	75-90	+20
	hard	65-75	85-100	+20
184	soft	45-55	55-70	+20
	hard	55-65	65-80	+20
178	soft	35-45	50-65	+10
	hard	40-50	60-75	+10
172	soft	30-40	45-60	+10
	hard	35-45	55-70	+10

CLASSIC KLISTER WAX COLD	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
206	soft	35-45	60-75	+05
	medium	40-50	70-85	+05
	hard	45-55	80-95	+05
201	soft	30-40	50-65	+05
	medium	35-45	60-75	+05
	hard	40-50	70-85	+05
196	soft	25-35	40-55	+05
	medium	30-40	50-65	+05
	hard	35-45	60-75	+05
191	soft	20-30	30-45	+05
	medium	25-35	40-55	+05
	hard	30-40	50-65	+05

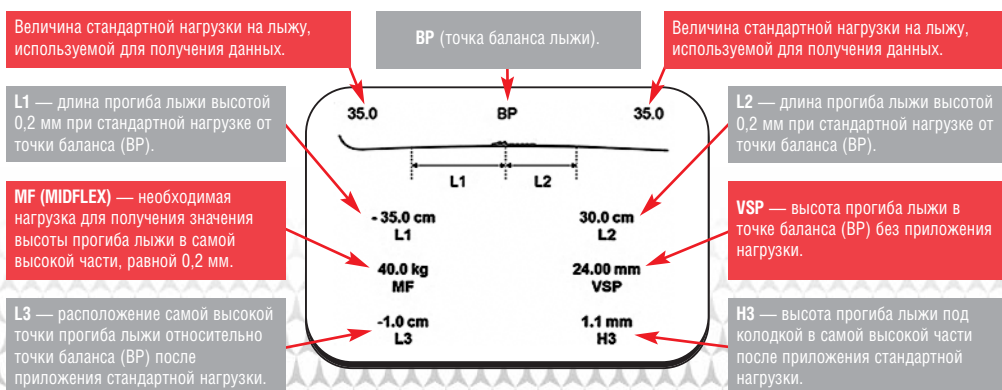
## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРУКТУРЫ

<b>NEW AC 4</b>	На очень холодные условия при температуре снега ниже -5. Работает независимо от структуры снега.
<b>NEW AC5/AT1</b>	На очень холодные условия при температуре -12. Работает независимо от структуры снега.
<b>AM 2</b>	Универсальная структура с широким диапазоном работы. Идеальное скольжение по свежеевыпавшему снегу в солнечную погоду.
<b>AM 6</b>	Универсальная структура с широким диапазоном работы. Лучшие показатели при температуре -2 -10.
<b>NEW AM 7</b>	Универсальный вариант на средние и холодные условия. Отличный вариант при температуре -7 -12 и ниже.
<b>AW 1</b>	Универсальная структура для влажного снега (теплые погодные условия).
<b>NEW AW 7</b>	На высокую влажность и теплые погодные условия. Также отличные показатели скольжения при падающем мокром снеге.

CLASSIC KLISTER WAX WARM	Жесткость	MIDFLEX	Вес лыжника	Индекс
206	soft	40-50	60-75	+10
	medium	45-55	70-85	+10
	hard	50-60	80-95	+10
201	soft	35-45	50-65	+10
	medium	40-50	60-75	+10
	hard	45-55	70-85	+10
196	soft	30-40	40-55	+10
	medium	35-45	50-65	+10
	hard	40-50	60-75	+10
191	soft	25-35	30-45	+10
	medium	30-40	40-55	+10
	hard	35-45	50-65	+10



## РАСШИФРОВКА ВСЕХ ПАРАМЕТРОВ, НАНЕСЕННЫХ НА ЛЫЖУ

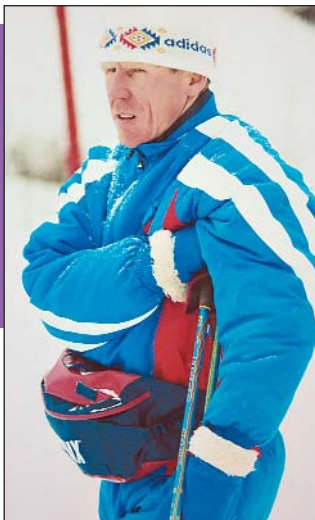


Официальный дистрибьютор в России  
ЗАО «Амер Спортс»  
142704, Московская область,  
Ленинский район, д. Мамыри,  
21-й км Калужского шоссе,  
«Мега Молл», офис 208.  
Телефон (495) 641-26-46

Розничный магазин  
«Спортивный  
Экипировочный Центр»  
Москва,  
Олимпийский проспект, 16/1  
(в СК «Олимпийский»)  
Телефон (495) 502-90-47

ATOMICSNOW.COM





из личного архива О.ПЕРЕВОЗЧИКОВА

В последние годы наши лыжники-юниоры не возвращаются с чемпионатов без золотых медалей, и, возможно, именно это обстоятельство послужило для руководства Федерации лыжных гонок России причиной рекомендовать на пост старшего тренера мужской дистанционной сборной команды страны Олега Перевозчикова, возглавлявшего юниорскую команду с 2004 года. Мы продолжаем знакомить наших читателей с людьми, пришедшими к руководству сборными командами России.

**Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ:**

## СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАЕТ, И ВЕРИТЬ В ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ. А ВЕРА В ТО, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ — ЭТО И ЕСТЬ ВЕРА В ТРЕНЕРА

### ■ КОГО ТРЕНИРОВАТЬ

— Расскажите, пожалуйста, когда вам впервые поступило предложение возглавить мужскую национальную сборную команду?

— Впервые такое предложение поступило на чемпионате

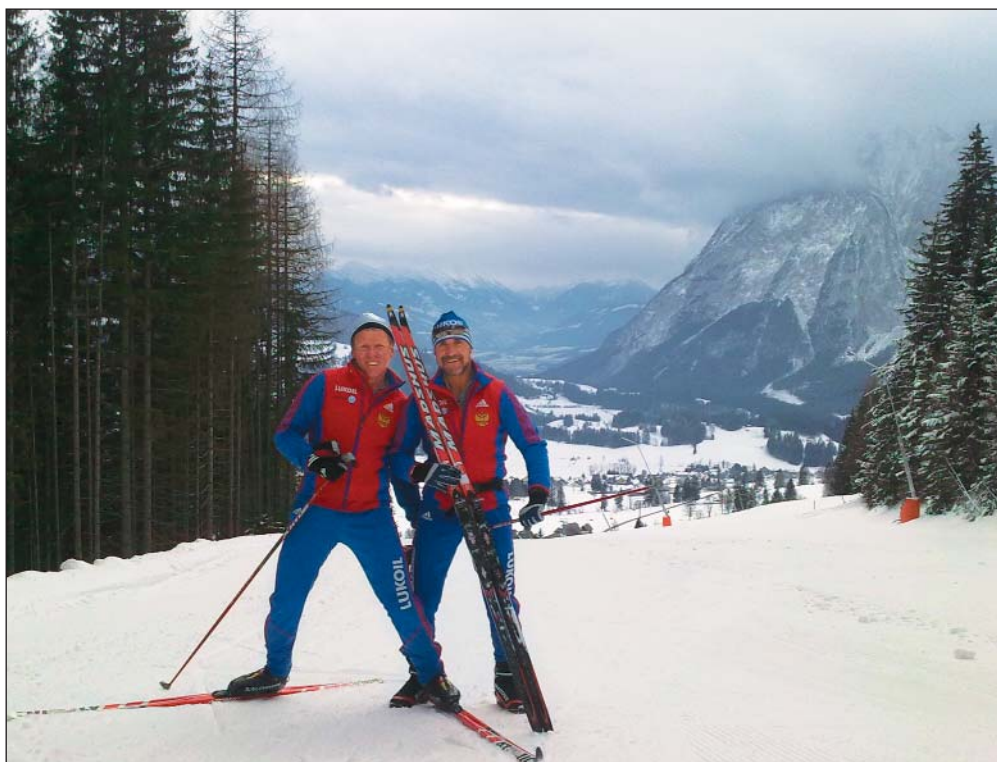
страны в Мончегорске. Это было не совсем официальное предложение, а предложение подумать о том, чтобы взяться за мужскую сборную. Разговор этот был с Юрием Анатольевичем Чарковским, потом подходил Логинов, а потом поступило и официальное предложение. Я, конечно, долго

колебался, потому что должность эта очень ответственная, и я лично понимал, что юниорская команда и основная сборная — это две разные вещи. Тут сыграли свою роль несколько факторов. Во-первых, те спортсмены, личным тренером которых я являюсь, были на подходе к основной ко-

манде, во-вторых, мне самому хотелось попробовать, на что я способен, но это, конечно, был самый последний довод, а в-третьих, мне не хотелось оставлять тех ребят, с которыми я работал в юниорах. Они показывали достойные результаты на первенстве мира, и мне хотелось продолжить с ними совместную работу.

### — Кто эти спортсмены?

— Если говорить о моих личных воспитанниках, то в первую очередь это Максим Вылегжанин, хотя до этого он и тренировался 8 лет у Бородавко. Я, кстати, очень благодарен Юрию Викторовичу, что и в тот момент, когда у Макса не было результатов, он находил аргументы, чтобы оставить его в команде. В том числе это были и спортивные аргументы, потому



В юниорской сборной Перевозчикову на чемпионатах мира помогал Сергей Геннадьевич Мориллов — отец и тренер Николая Морилова и Натальи Коростелёвой.

Олег Орестович предлагал Мориллову пойти работать и во взрослой сборной, но тот, к сожалению, вынужден был отказаться. У Сергея Геннадьевича уважительная причина — он растит внука — возможно, ещё одну надежду российских лыжных гонок.

◀ фото: из личного архива О.ПЕРЕВОЗЧИКОВА







из класса, как мальчики, так и девочки. Он говорил, когда прийти на тренировку, и в течение трех-четырех лет ходил весь класс! Потом потихоньку некоторые по разным причинам переставали ходить: кто-то считал, что нет смысла, кому-то было тяжело, у кого-то появлялись другие интересы. Но на протяжении первых трех лет в каждой параллели было стопроцентное посещение. Была колоссальная заряженность на тренировки и достижение результата. Речь даже не шла о том,

чтобы заниматься для здоровья, все шли в спортивную школу, чтобы достичь результатов.

— Как считаете, почему сейчас такого нет?

— Слишком много соблазнов стало, уровень жизни вырос. Раньше даже у нас, в райцентре, не было ни водопровода, ни газа — вся жизнь требовала физического труда. Мои родители держали скотину, а значит, надо было заготавливать корма.

Отопление было печное, а значит, надо было заготавливать дрова. Сейчас вода есть, газ есть, стиральная машина есть — уже не надо в выходной день с бельем идти на ключ, помогать матери полоскать, потом нести всё обратно. Это мелочи, но это так. Скотину не держат — заготовкой кормов не занимаются. Картошку уже даже вручную не копают, потому что есть мото-блоки, тракторы. Вот сложишь всё это и приходишь к мысли, что в таких мегаполисах, как

В сезоне 2003/2004 гг. Екатерина Воронцова четыре раза поднималась на пьедестал почета этапов Кубка мира в эстафетных гонках, один раз из которых — на высшую его ступень. На фото — Ольга Завьялова, Екатерина Воронцова, Лилия Васильева и Лариса Куркина, завоевавшие «бронзу» на ЭКМ в Давосе.

▲ фото: Reuters

Москва и Санкт-Петербург, длинные дистанции уже никто и не бегает — только спринт. Боюсь, что и до глубинки эта цивилизация скоро доберется.

— Расскажите, что собой представляет сейчас Шаркан?

— Это типичный райцентр с населением чуть больше 6 тысяч человек. Самые большие дома у нас — трехэтажные, и их всего шесть-семь штук. В основном это частный сектор. Само село не большое и не маленькое, с очень красивой природой, сильно переосвоенной местностью. Это Предуралье, наш район на востоке граничит с Пермским краем. Что еще

На сборе в Оберхофе наша команда активно использовала местный лыжный тоннель. На этом фото Олег Орестович дает указания победителю ЭКМ в Дёмино Артёму Жмурко.

◀ фото: Евгений Шutow







PURE FUNCTION



**РАСПРОДАЖА  
ЛЕТНЕЙ КОЛЛЕКЦИИ**

футболки	от 900 р.
брюки	от 1500 р.
куртки	от 1900 р.

**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**



**КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Bjorn Daehlie в России**

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

**Адреса спортивных магазинов КАНТ:**

**Москва:** м. "Нагорная", Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2, тел.: 8 (495) 604-16-10  
м. "Полежаевская", ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

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

**Екатеринбург:** Проспект Ленина, д. 53



**ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!**





Пути ученика и тренера вновь пересеклись, когда Олег Орестович возглавил мужскую национальную команду.

фото: из личного архива О. Перевозчикова



интересного? Люди там живут трудолюбивые, пахари. У нас хорошие лыжные традиции, много спортсменов, которые на всероссийских соревнованиях показывали высокие результаты, и не зря Владимир Никитин — наш земляк. А через некоторое время появился Сергей Крянин, он, правда, не из нашего района, а из соседнего, появился Максим Вылегжанин, появилась Катя Воронцова, появился Николай Хохряков — это все спортсмены одной школы. Были у меня и Александр Мезенцев — чемпион России среди юниоров, Андрей Вахрушев — серебряный призер первенства России. Это все ребята из той группы, с которой я начинал свою работу.

## ■ БИАТЛОН? НЕТ, ГОНКИ!

— Расскажите, кстати, как всё начиналось?

— Вообще, всё начиналось с того, что я, бывший биатлонист...

— А как вы в биатлон попали, в лыжи? Уж больно интересно!

— В третьем классе я начал заниматься лыжными гонками. Тогда все ходили, я уже рассказывал. А когда я учился в седьмом классе, у нас проводили республиканские соревнования по биатлону среди ведомства «Урожай». Мы бегали на стрельбище, куда

приезжали, как нам тогда казалось, очень известные спортсмены, смотреть соревнования. А где-то через год тренер «Урожай» по биатлону предложил и нам попробовать свои силы в этом виде спорта. Его аргументы были такие, что ничего не мешает нам, одновременно тренируясь в лыжах, выступать на соревнованиях по биатлону. Так на протяжении трех лет: с восьмого по десятый класс — я участвовал в соревнованиях как по биатлону, так и по лыжным гонкам. Мы выезжали по линии «Урожай» на всероссийские соревнования, а в 10 классе я встал перед выбором. До этого я всё время жил мечтой чего-то достичь в спорте, был заряжен на результат, но когда результата нет, всё чаще и чаще приходишь к мысли, что тебе не дано. И в этот момент мне поступило предложение от клуба «Иж-Планета» полностью перейти в биатлон. Поскольку я «декабрист», то сразу после окончания школы я попал в юниорский возраст, и казалось, что в биатлоне будет легче. Ногами я шевелил неплохо и даже единственный из всей республики попал на первенство России, где занял 19-е место. К сожалению, в биатлоне мне себя как спортсмена реализовать не удалось, зато я прошел большую школу, тренируясь под руководством таких специалистов, как

Тютеев и Ткаченко, который, кстати, сейчас работает в биатлонной сборной. В тот момент я твердо решил стать тренером, и как только пришел из армии, сразу же подал документы в Удмуртский Государственный Университет, куда без проблем и поступил.

— В армии вы служили как спортсмен?

— Меня призвали в обычную воинскую часть, но довольно быстро вызвали в спортивную роту СКА-17 в Свердловске. Оттуда тренер по биатлону вызвал меня в Ижевск, где я год тренировался. Но потом у нас с ним случился конфликт, и он отправил меня обратно в спортроту. Год я дослуживал в спортроте, практически не тренируясь. На сборы не ездил, лишь для себя двигался в свободное от службы время. Но я уже твердо знал, что вернусь и буду заниматься спортом. Планы были поступить в университет и параллельно тренироваться.

— И что потом?

— Пока я учился в университете, сборную республики как раз тренировал Михаил Владимирович Ткаченко. Я учился, параллельно занимался биатлоном, выполнял норматив мастера спорта. Когда я заканчивал

учиться, то для себя твердо решил, что после окончания учёбы сразу же перейду на тренерскую работу. И мысль у меня была работать именно тренером по биатлону. Это был август 1991 года, «Урожай» еще существовал, в ведомстве даже были винтовки, но события 19 числа спутали все карты. В итоге у нас безвозвратно конфисковали всё огнестрельное оружие, и надо было выбирать: либо переходить в отделение лыжных гонок, либо не быть тренером вовсе. Вот и пришлось переквалифицироваться. Когда у моих воспитанников через три-четыре года пошли первые результаты, то мне от спортивного клуба «Иж-Планета» вновь поступило предложение перейти к ним — на этот раз уже в качестве тренера. Но я сказал «нет». «Когда мне было тяжело, когда я просил, вы ко мне повернулись спиной! Сегодня я вам скажу «нет». А для лыжных гонок наш глава администрации делал всё, что было в его силах. Тогда у меня уже было четыре набора, спортсмены росли, как грибы. Пошли первые призеры в среднем юношеском возрасте, потом в старшем, потом в юниорах. Благодаря таким спортсменам, как Максим Вылегжанин, и произошёл этот рост.

— А когда вы биатлоном занимались, там уже все коньком бегали?

— Да. Коньковый ход застал меня в год окончания школы. Я закончил школу в 1984 году, а в 1985 все уже бегали коньком.

## ■ ТРЕНЕР — ЭТО СУДЬБА!

— Как удалось пережить трудные 90-е годы, работать, доставать инвентарь, просто жить?

— Если проводить сравнительный анализ, то сейчас рушится не меньше. Тогда всё еще держалось на старой закладке, и трещины эта система начинает давать только сейчас. В те времена ещё и люди были с фанатизмом, и самоотдача другая была. Да, многие в тот момент, закончив учебу, уходили в другие структуры, особенно в МВД, но



# КУУСАМО

Ах, как звенел Максим началом той зимы. Вы помните этот бег в Куусамо? Они залетали с Сашей Легковым в эти подьёмы, словно не замечая их, а параллельно (ну, или чуть раньше) то же самое на этих же трассах вытворяла Ира Хазова. Этот бег наполнял чувством гордости: знай наших! В той гонке у Макса сумел выиграть 1,2 секунды только Нуртуг. Как провалился, как сумел?

И всё равно, это был праздник России в Финляндии — к двум вторым местам Вылегжанина и Хазовой нужно прибавить третье — Саши Легкова. И не будем забывать, что пятой в этот день устроилась Наташа Коростелёва, шестым — Сережа Новиков, восьмой — Ольга Рочева, одиннадцатым — Вася Рочев... Какой оптимизм внушал русским этот финский Куусамо...

А потом была Рогла, масс-старт, «тридцатка». Максим и Саша на финише бешено атаковали, они раздербанили этот пелетон в пух и прах, и они бы выиграли эту гонку на двоих, не случись в ней... Нуртуга. Ах, как поражал нас началом той зимы Петя Нуртуг. Поражал этими эластичными, длинными выездами из-за спины, из глубины, казалось — из ниоткуда, откуда уже не выкатиться, не выскочишь, не выберешься, а он — выбирался.

...Петтер придет из Ванкувера с двумя золотыми, серебряной и бронзовой наградами. Парни — ни с чем. Они тоже будут в Ванкувере близко, иногда — очень близко (Саша Легков на «тридцатке» будет четвертым, Максим на «полтиннике» — восьмым). И всё же они придут оттуда ни с чем, а Нуртуг — увешанный медалями.

...Куусамо. Ноябрь. Очень рано, почти в полдень, навалившаяся на город темнота. Финишная черта под светом прожекторов. И этот звон...

Им надо его запомнить. Надо запомнить эти чувства в мышцах, надо запомнить этот выход на пик, на ощущение, что тебе всё подвластно.

И это тоже одна из задач, которую предстоит решать Олегу Перевозчикову — научить парней ловить этот пик...

Иван ИСАЕВ



мне хотелось доказать самому себе, что если я не лыжник хороший, то хотя бы тренер, но ни на минуту свою дальнейшую деятельность вне спорта я просто не представлял. Я, кстати, не представлял себя и в роли учителя

физкультуры. Я точно знал, что пойду работать только тренером, потому что для меня тяжело делать одно и то же несколько раз в течение одного дня, а учитель физкультуры только этим и занимается. От однообразия я устаю.

— Когда вы приходили в школу набирать детей, к вам тоже весь класс записывался?

— Нет. Картина уже другая была. Сразу было видно, что и родители, и дети стали другими.

Даже учителя в школе совсем по-другому стали относиться к спорту. Всего, казалось бы, семь лет прошло, а так всё переменялось... Изменения произошли, наверное, в душах людей. Хорошо, что директор школы был быв-



## Удовольствие от спортивных побед!

# ТШП

## Спорт

**FISCHER**  **SALOMON** 

**MARWE**  **KVD** 

**CRAFT**  **adidas**  **POLAR** 

**BRIKO**  **SWIX**  **ATOMIC** 

**TOPO**  **START**  **ski wax vauhti**  **ELPEX** 

г. Екатеринбург, ул. Белинского 132, тел.: (343) 260-93-93, [www.tim-sport.ru](http://www.tim-sport.ru)





шим учителем физкультуры, и мы легко находили общий язык, а вот с другими учителями совсем никак. У нас до сих пор заведующий РОНО негативно относится к спорту. Когда мы ему какие-нибудь вопросы задаем, то он нам напрямую говорит: «Вы же знаете моё отношение к спорту!». Ну, как с этим человеком потом общаться?

#### — Какие в Шаркане условия для тренировок?

— Спортивная школа есть, база есть, трасса есть, снегоход есть. Я начинал работу в полвосьмого, сидел на «Бурани», катал трассу. К полдесятому ко мне приходили спортсмены, находили меня в лесу, и мы проводили с ними тренировку. Потом они возвращались в спортивную школу, а я начинал тренировку для себя. Тогда мне по горячим следам как бывшему спортсмену предложили совмещать работу с участием в соревнованиях за район, да и желание ещё чуть-чуть побегать у меня было. Так вот пока я тренировался, ко мне в лес приходили уже следующие дети — вторая смена. Я продолжаю тренировку с ними, и, таким образом, начав рабочий день

полвосьмого, я приходил из леса в пять часов. Лицо красное, целый день на морозе, на свежем воздухе! Приходишь и начинаешь заниматься ремонтом инвентаря: палки, лыжи клеишь, ботинки подшиваешь — в общем, работа находилась всегда. Из дома уходил в шесть, а возвращался часов в семь, не раньше. Жена всё время возмущалась: «Ну, что там можно столько времени делать?! Тренировку провёл — иди домой!». Как тут объяснишь? А ещё зарплата небольшая была. Она в то время в два раза больше получала.

— Неужели ты, — говорит — пять лет учился, чтобы такую зарплату получать?

— Потерпи, — говорю, — Сейчас ребята подрастут за год-два, мастерство будет повышаться, разряды будут расти, и зарплата тоже поднимется.

Тяжело, конечно, в эти годы приходилось. И до ругани порой доходило, но потом пошли результаты, а может, она и сама смирилась, поняла, что меня не переделаешь. Потому что если я решил, то так оно и будет.

Я, наверное, немного в сторону ушел от вопроса? Условия-то всегда есть, только нужно желание эти условия создавать.

Нет желания, нет целей — у тебя хоть ретрак будет, хоть что, всё равно не поможет. Я просто не понимаю тренеров, у которых тренировка в 10, а они приходят без пяти десять. Закончилась тренировка в 12 — полпервого их уже нет. Я ни за что не поверю, что в спортивной школе нет работы. Или кроме проведения методической части больше ничего не существует? А где собеседование, где разбор тренировок, а поинтересоваться, как у ребят дела дома, как в школе? Когда эти моменты появляются, появляется и доверие спортсмена к тренеру. А когда ты, как машина, провел грань — тренировка и не более, то никогда ни хороших отношений, ни доверия, ни результата не будет. Спортсмен, прежде всего, должен знать, что делает, и верить в то, что он делает. А вера в то, что он делает, это и есть вера в тренера. Не будет веры — не будет результата.

#### ■ ОТ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ДО СБОРНОЙ КОМАНДЫ

— Помните свой первый набор? Кто-то из сильных ребят в нём был?

— Из первого набора у меня как раз и был Саша Мезенцев, который стал чемпионом России среди юниоров в эстафетной гонке. Они тогда с Алыповым бежали за Уральский Федеральный округ. Я тот набор проводил через параллель, набрал третий и пятый классы, то есть 1981 и

Оберхоф. Август 2010 г. На второй тренировке можно немного расслабиться и поиграть во флорбол. Олег Орестович в азарте не проигрывает своим подопечным.

▲ фото: Евгений Шutow

1983 года рождения, а 1982, год Максима Вылегжанина, пропустил. Тот год набрал другой тренер, но он уволился, и Максим перешел еще к одному тренеру, а уж когда уволился и тот, тогда Максим попал ко мне.

Дело в том, что этот возраст остался только у меня, и поэтому я взял к себе Макса и еще несколько парнишек, и я бы не сказал, что Максим был среди них сильнейшим. Там были два-три спортсмена и посильнее его. Но у Макса есть характер. Может быть, у нас в Шаркане люди как раз и отличаются этой упертостью в любом деле. Так и Максим, он упрётся, но сделает всё, чтобы достичь своей цели. Он включился ко мне в группу и стал ездить с нами по сборам и соревнованиям. Я очень хорошо помню первый наш сбор — мы поехали в Красноуфимск, где жили в лесных условиях. Вернулись мы все оттуда под большим впечатлением, и после этого единственного сбора у всех пошел рост результатов. Потихоньку на уровне республики мы стали подбираться к лидерам. Прошел еще год — ребята стали попадать в призы, еще год — выигрывать. Мы тогда очень неудачно выступили на зональных соревнованиях в Ижевске — отборочных на первенство России. Пого-

#### СПРАВКА «Л.С.»

**Тренеры:**  
Перевозчиков Олег Орестович,  
Акимов Данил Борисович  
**Смазчики:**  
Фролин Юрий, Чуркин Виктор,  
Трифонов Петр  
**Врач:** Шutow Евгений  
**Массажист:** Шавырин Евгений  
**Физиотерапевт:** Кнауте Изабель

#### МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ (дистанционная группа)

**Спортсмены:**  
Александр Легков, Максим Вылегжанин,  
Илья Черноусов, Евгений Белов,  
Алексей Виценко, Рауль Шакирзянов,  
Андрей Кальсин, Павел Викулин,  
Артём Жмурко, Константин Главатских,  
Николай Хохряков, Дмитрий Япаров,  
Александр Бессмертных

ДОСТАВКА  
В ЛЮБОЕ  
ТОЧКУ РОССИИ



**www.skiwax.ru**

И НЕ ТОЛЬКО...

АВЖИНА  
СМАЖКА



РЕКЛАМА





«Максим вместе с Катей и Николаем Хохряковым летом проводят у нас, в Шаркане, необычные соревнования. Берется широкий подъем на лыжной трассе — метров 140–150, и спортсмены соревнуются на нём в беге с палками. Сначала было немного спортсменов, а потом всё больше и больше. Теперь мы уже стали совмещать эти соревнования с соревнованиями школьников по ОФП, чередуя квалификационные забеги и забеги на вылет с забегами школьников, любителей. Даже тренерский забег есть, и мне приходится бежать каждый год в эту гору (улыбается)! Приезжают спортсмены из соседних регионов. Призы тоже серьезные — лыжи, палки, крепления, ботинки. Макс это всё через фирмачей достает. Кстати, он уже второй год подряд экипирует спортсменов шарканской спортивной школы — 10 человек. Дает летнюю экипировку, зимнюю экипировку полностью: костюм, шапочку, перчатки, комбинезон. Обязательно напишите об этом, потому что сам он об этом никогда не расскажет».

▲ фото: из личного архива О. Перевозчикова

да тяжелая была, сырой падающий снег, а у нас были еще спортсмены из других районов, и мы не успели подобрать хорошую смазку и не отобрались. Хорошо, что туда можно было

ехать личниками, и мы повезли туда Максима и еще одного парнишку. И Макс, стартовав в последних номерах, одну гонку выиграл, а в другой был третьим. Там, где он был третьим, вообще



интересная история была. Спортсмены уже на пьедестале стояли, выиграл тогда Дементьев, и тут судья-информатор объявляет: «Остановите награждение! Поступила новая информация, финишировал спортсмен и показал третий результат». Третьим был тогда Милованов Олег, его тут же с пьедестала убрали и подвели Максима. Эти выступления позволили ему попасть в юниорскую команду к Юрию Викторовичу Бородавко. Дальше Максим уже готовился с Юрием Викторовичем. Но когда он приезжал домой, то обязательно заходил в гости, мы разговаривали, обсуждали проблемы, видение тренировочного процесса. Я никогда не вмешивался в работу Юрия Викторовича, но когда Максим, особенно в первые годы, приезжал на самоподготовку домой, то хочешь, не хочешь, а приходилось брать контроль за его тренировками в свои руки. Да и сам Максим на этом настаивал: «Вот, Олег Орестович, так-то и так-то, у меня такие-то проблемы». И мы садились, сначала определяли, в чем проблема, потом вырабатывали способы решения и

только потом составляли план работы. И все годы этот план срабатывал — в конце зимы Максим достойно выступал, становился призером чемпионата страны, что позволяло ему остаться в сборной. Надо отдать должное Юрию Викторовичу — именно его настойчивость позволила Максиму добиться высочайших результатов.

И до сих пор я всех ребят из своего первого набора очень хорошо помню. Помню всех ребят, которые пришли тогда, которым приходилось и сопلي вытирать, и шнурки завязывать, и ботинки клеить и даже шить. Смешно, конечно, потому что в те времена во всех школах уже были ботинки на пластиковой подошве, но у наших малышей ботинки были кирзовые. Палки постоянно клеил после работы, лыжи, потому что, как сейчас с инвентарем плохо, так оно было и тогда.

— Помимо Мезенцева и Вылегжанина какие еще громкие успехи были у ваших учеников?

— Чемпионом СНГ в коньковой гонке стал теперь уже покойный Сергей Погорелкин. Так получилось, что, когда я только пришел работать в спортшколу, один из тренеров уволился и оставил мне свою группу, в кото-

Физиотерапевт Изабель Кнаузе и помощник главного тренера Данил Акимов.

▲ фото: Евгений Шугов



На этапе Кубка мира в словенской Рогле Александр Легков и Максим Вылегжанин пропустили вперёд лишь одного Петтера Нуртуга.

► фото: Reuters

рой был и Сергей. Так что год он тренировался под моим руководством. Он трагически погиб — его сбила машина. Это была первая ласточка, а остальные успехи уже были у ребят из моего набора. Впервые они выиграли эстафетную гонку на соревнованиях на призы Сметаниной в Сыктывкаре. Затем на первенстве России в Томске призером стала Екатерина Воронцова. На следующий год мы вообще триумфально выступили в юниорском возрасте: я повез пять спортсменов, и все они, в том числе еще юноша Андрей Вахрушев, вернулись с медалями. Такие выступления остаются в памяти на всю жизнь.

Потом потихоньку появился 85-й год, где лидером у нас был Николай Хохряков. В это время мне в очередной раз сделали предложение возглавить юниорскую команду, и то, что мои ребята должны были в ней оказаться, сыграло весомую роль при принятии мною решения. По спортивному принципу в команду попадал один Хохряков, но мы нашли средства, и стали возить еще и Костю Главатских за счет территории. А когда пришло время отбора, то Костя выполнил условия и отобрался на чемпионат мира среди юниоров. С тех пор мы и работаем вместе.

— **Какие еще вехи можете отметить в работе с юниорской командой?**

— Мне очень запомнился первый год и первый сбор, на который мы поехали со сборной. Это было очень волнительно, мне

это казалось очень высокой планкой, что придавало дополнительной ответственности. А потом работа потихоньку пошла своим чередом, и я осознал, что я тренер сборной, только перед гонкой чемпионата мира. Я тогда подумал: «Боже мой! Целый год работал, а о результатах будут судить по итогам завтрашней гонки!». Тогда Михаил Девятков был третьим, Николай Хохряков — пятым, Черноусов был в «десятке». Но самым впечатляющим для меня стало, когда мы выиграли у норвежцев две минуты в эстафете. В личных гонках мы золотых медалей не завоевали, а в последней гонке всё-таки взяли «золото», закончив чемпионат на мажорной ноте! Конечно, так закончить первое свое первенство мира было для меня очень важно, и это был дополнительный стимул для работы на будущий год. Следующий год был годом борьбы Ильи Черноусова с Петтером Нуртугом, который стал

абсолютным чемпионом мира, выиграв все гонки и эстафету. Илья же два раза занял второе место, проиграв Нуртугу на финише дуатлона и эстафеты. Из тех, кого вы знаете, тогда еще в команде был Андрей Парфенов. На следующий год в Тарвизии нас постигла неудача. Это было связано с тем, что изначально чемпионат мира планировался в январе, но из-за отсутствия снега его перенесли на март. Естественно, вся подготовка была скомкана. Чемпионом в спринте тогда у нас стал Ваня Иванов, который тоже весь сезон готовился со мной, а в эстафете мы буквально полстопы проиграли шведам.

Потом был чемпионат мира в Маллесе, и тут снова перенос, большая высота — 1.800 метров, некоторые спортсмены из других стран даже теряли сознание во время гонки. Там, я считаю, мы выступили очень достойно. Петя Седов — хотя он никогда не готовился со мной, он все годы ведет

подготовку под руководством своего отца Николая Евгеньевича — был в одной из гонок вторым. Рауль Шакирзянов взял «бронзу» в спринте, а в эстафете мы те же полстопы, которые проиграли на предыдущем первенстве мира, выиграли у немцев: Рауль Шакирзянов опередил того самого Тима Чарнке, который стал серебряным призером вancouverской Олимпиады в паре с Акселем Тайхманном. А теперь посмотрите, где Шакирзянов, а где Чарнке? Где Черноусов, а где Нуртуг? Где Парфенов, а где Колонья? В чем причина? В этом, конечно, надо разобраться. Я уверен, что молодым спортсменам надо давать возможность иногда выступать на этапах Кубка мира, давать им возможность набираться опыта. А в последние пять-шесть лет из юниоров в главную команду для участия в этапах Кубка мира подключали разве что Илью Черноусова, да Андрея Парфенова с Димой Васильевым.



**Поволжье  
СПОРТ**

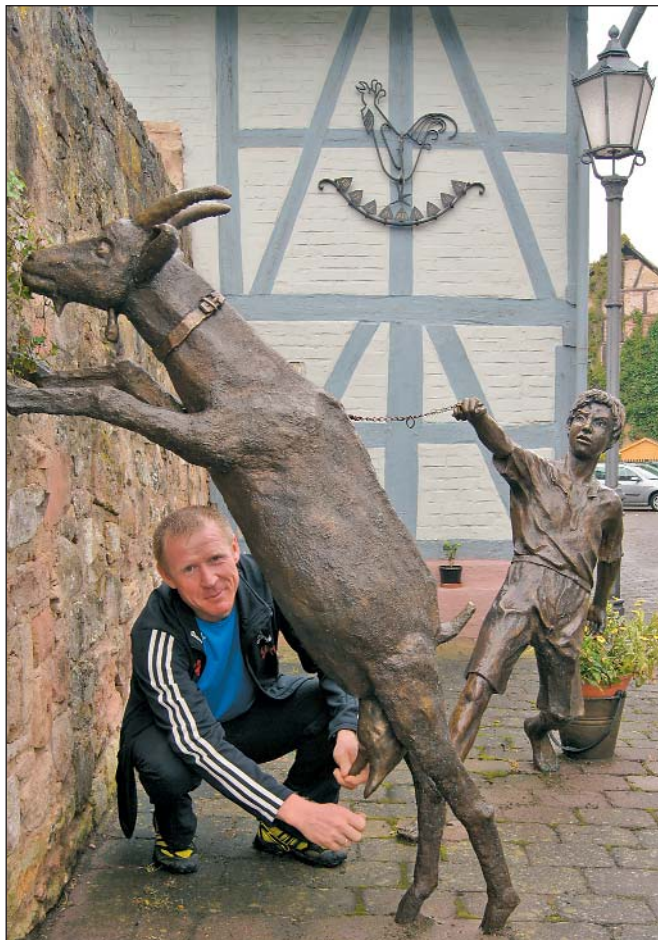


**ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА-  
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!**

г.Н.Новгород, Казанское шоссе, д.10, корп.1  
тел./факс (831)296-28-08, 296-28-09, 278-12-12  
[www.povsport.ru](http://www.povsport.ru) e-mail: [Info@povsport.ru](mailto:Info@povsport.ru)

ОПТ / РОЗНИЦА





Один из воспитанников Перевозчикова теперь живет в Германии. Во время сбора в Оберхофе Олег Орестович съездил к нему в гости, а также осмотрел местные достопримечательности.

▲ фото: Евгений Шутков

Но по каким-то причинам они там не задержались, а Парфенов перешел в спринтерскую группу.

Дальше у нас был триумфальный чемпионат мира во французском Пра де Лиз. Парнями мы там выступили просто блестяще. Абсолютным чемпионом стал Петя Седов. Он выиграл все гонки, в которых участвовал, правда, спринт он не бежал. Но даже если бы не Петя, то все золотые медали всё равно были бы наши, потому что вторые места поочередно также заняли наши спортсмены Павел Викулин и Андрей Кальсин. В коньковой гонке первые четыре места были у наших ребят, а в эстафете мы выиграли две минуты у второго места, хотя сама эстафета была не 4х10 км, как на первом моем чемпионате мира в Рованими, а всего лишь 4х5. Спринт тоже выиграл россиянин — Саша Панжинский.

В этом году первенство мира проходило в немецком Хинтерцартене, и на нем здорово себя

проявил Женя Белов. В 2009 году он не отобрался, а в этом проявил себя явным лидером. На чемпионате до последнего километра он выигрывал, но в итоге ему чуть-чуть не хватило до победы — он стал вторым, а Петя Седов третьим. Дуатлон Петя в одни ворота выиграл, а в эстафете мы были вторыми. Но думаю, что мы совершили большую тактическую ошибку, поставив Седова на последний этап. Отец настоял, я пошел на поводу, а надо было мне на своём настоять.

— Видимо, на Олимпиаде этот момент учли, и поставили Седова на второй этап...

— Я как раз и хотел, чтобы на юниорском первенстве он именно второй этап и бежал. Мы уже даже решили так на тренерском совете, но потом я от спортсменов узнал, что все-таки Петя бежит четвертый этап. Я пошел к Николаю Евгеньевичу, и он мне сказал, что они еще раз собрались и всё перерешили. Я пытался привести массу аргументов, но поскольку Петя был сильнейший на данный момент, последнее слово было за Седовым-старшим.

## О СБОРНОЙ И НЕ ТОЛЬКО

— Как вы строите тренировочную работу в основной сборной?

— Мы собрали большое количество видеоматериала, все гонки с этапов Кубка мира за последний год. Сейчас с моим помощником мы всё это смотрим, анализируем и даже уже сделали кое-какие выводы. Сразу бросаются в глаза ошибки в тактике ведения борьбы нашими спортсменами.

По результатам собеседований с ведущими спортсменами — Вылегжаниным, Легковым — мы определили методические направления в нашей работе. Мы справляемся с дистанционной скоростью, которую задают лидеры, но на финише нам не хватает скоростной выносливости. Над этим компонентом мы сейчас и работаем, но это не значит, что мы работаем только над ним. Просто тренировок на развитие скоростной выносливости стало больше.

— Кто вам помогает в сборной?

— Вторым тренером со мной работает Данил Борисович Акимов. Один из его спортсменов Дмитрий Плосконосов тренируется в молодежном составе. В этом году он попал на первенство мира, правда, выступил там не особо сильно. Главное, что помощь со стороны Данила я ощущаю значительную. Всю ту работу, которую должен был бы делать я, находясь здесь, в Москве, выполняет он. А работы хватает, и если бы я занимался решением этих вопросов, то и домой не было бы времени заехать. У нас между сборами всего 7–8 дней, а если учесть, что какое-то время уходит на дорогу, то остается и того меньше. А у меня дочь пошла в первый класс — и это ураган такой, что за ней глаз да глаз нужен! Сын намного спокойней был, а эта уж очень шустрая!

— Лыжами еще не занимается?

— Будет, когда подрастет. Пока рано. Лыжи-то, конечно, есть, ходит с мамой, гуляет на них по выходным. А задач серьезно тренироваться у неё пока нет.

— А сын?

— Сын тренируется. Результаты, конечно, оставляют желать лучшего, но самое главное — есть желание. Он тоже учится сейчас в Удмуртском Государственном Университете на факультете физвоспитания, параллельно тренируется, и в этом сезоне первый год будет выступать по мужикам. Думаю, что если он поставит цель стать мастером спорта и достигнет её, то это будет серьезным рубежом, который он преодолеет.

— С вами с этого года стала работать немецкий физиотерапевт Изабель Кнауце, как оцените её работу?

— Для того чтобы оценить её работу, надо поработать хотя бы год. Когда будут результаты, тогда мы и сможем оценить. А пока мы должны дать ей возможность поработать и создать для этого хорошие условия. На первый взгляд, человек относится к своему делу добросовестно, огромный объем работы она выполняет в плане восстановительных мероприятий: массажа, физиотерапии. Кроме того, она внесла в методику ряд новинок, например, упражнения на развитие абсолютной силы. Пока, повторю, мы создаем ей условия для того, чтобы она ни в чём не нуждалась и могла проводить ту работу, которую считает нужной. Опыт у неё большой, до этого 10 лет она работала со сборной Швейцарии. В этом году у неё закончился контракт, и она изъявила желание работать с нами. Она сказала, что в швейцарской сборной она уже исчерпала себя, и работать там ей неинтересно.

— Скажите, пожалуйста, откуда у вас такое интересное отчество Орестович?

— Моего отца зовут Орест. Многие путают, пишут через «А» — Арест, но это неправильно. Это был такой древнегреческий герой. Частенько, когда мне в неофициальной обстановке задают вопрос про отчество, то я отшучиваюсь, что у меня предки — греки (улыбается). Хотя это, конечно, не так.

Москва, октябрь 2010

**Андрей КРАСНОВ**,  
главный редактор [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)  
кандидат в мастера спорта  
по лыжным гонкам



мази

лыжи

ботинки

аксессуары

крепления

одежда

палки

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ  
**СПОРТИВНАЯ  
ЛИНИЯ**



НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ  
зима **2011**  
**www.skiline.ru**

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





Этой деревни в Малопургинском районе Удмуртии нет даже на карте, но в республике, да и в России о ней уже хорошо знают. И, прежде всего, потому, что работает там энтузиаст-тренер Василий Егорович Трошкин, сумевший всех детей своей малой Родины поставить на лыжи и воспитать в них настоящую любовь к спорту и стремление к высоким результатам. Ведь его воспитанники уже который год завоевывают высокие места на республиканских и российских подиумах.

# ДЕРЕВНЯ ЧЕМПИОНОВ

Мы познакомились с Василием Егоровичем в Ижевске во время III Всероссийских соревнований на призы газеты «Пионерская правда». И съездили к нему в деревню Орлово (за 70 с лишним км от Ижевска), чтобы познакомиться с его спортивным хозяйством, родителями, которые готовы отдать последнее, лишь бы дети занимались лыжными гонками и росли сильными и здоровыми.



— **Василий Егорович, расскажите, с чего вы начинали? И почему решили посвятить себя детскому спорту в своей деревне?**

— Я закончил педучилище и сразу начал заниматься с ребятами в простой школе как учитель физкультуры. Хотя раньше там лыжными гонками вообще не занимались, я организовал секцию. И потихонечку ребята стали показывать результаты. Тогда решил подать в тренеры, при детской спортивной школе, чтобы заниматься с ними только специальной подготовкой. Это было в 1986 году. И еще вел группу лыжной подготовки как

инструктор по физкультуре в колхозе. До 1992 года я проработал на этом поприще. Из плеяды этих мальчишек у меня вырос один мастер спорта — Ковалев Игорь, который несколько раз попадал в «десятку» на первенствах России.

А потом меня выбрали главой администрации сельсовета, где я отработал 5 лет. Затем в 1997 году предложили должность начальника отдела по физкультуре и спорту Малопургинского района. Надо сказать, что наш район всегда находился в «шестерке» лучших в республике, а мне хотелось еще улучшить результаты. Поскольку такая работа мне ближе, я решил податься туда. Одинадцать лет я там трудился. А четыре года назад я сам, без оплаты, параллельно с основной работой начал тренировать на лыжах нескольких детей из нашей деревни. У меня сын подрастал 1991 года рождения. Однажды разговорился со школьным учителем физкультуры, и вдруг он ска-

Председатель фермерского хозяйства (СПК «Первый май») Александр Ерохин обещал Трошкину за успехи его воспитанников подарить деревенским к началу будущего снежного сезона настоящий снегоход, чтобы было на чем готовить трассы.

◀ фото: Татьяна Секридова

Лыжники-гонщики — очень универсальные спортсмены. Они должны уметь практически все и владеть практически всеми видами спорта. И горнолыжной подготовкой в особенности. Поскольку горнолыжный инвентарь — удовольствие дорогое, ребята нашли выход — этот сноуборд они сделали своими руками.

► фото: Татьяна Секридова

зал мне, что мой сын в кроссах бежит хорошо, а в лыжах вообще никакой. И я решил исправить эту ситуацию. Таких как мой, еще четыре парня у нас в деревне было. Вижу — ребята крепкие, хорошо двигаются, только понимания техники передвижения на лыжах у них не было никакого. Как сейчас помню, 4 января вышел с ним на первую тренировку. А потом, 7-го и других мальчишек подключил. И уже в марте этого же года мы выступили на соревнованиях и оказались в «пятнашке» сильнейших среди своих сверстников в районе. А уже на следующий сезон буквально с первых стартов были в «шестерке». К концу сезона все четверо вошли в сборную района, деля между собой с первого по четвертое места. Видя успехи моих воспитанников, директор районной спортшколы предложил мне создать у нас в деревне группу и тренировать детей официально, на полставки.

На следующий год, когда они были уже в 9 классе, мы собрали сколько смогли денег и выехали в Московскую область, чтобы принять участие в соревнованиях на призы Анфисы Резцовой в Химках. По своему возрасту мой сын был вторым, и еще двое ребят расположились на 5 и 9 местах. По своему опыту я знаю, что детей необходимо вывозить на разные соревнования в другие районы, области, города, республики, чтобы они не боялись стартовать в соревнованиях разного уровня и статуса.

А потом в составе сборной района мне разрешили (по квоте) двоих ребят из своей «четверки» вывести на Президентские игры в

Два первых этапа команда Трошкина лидировала в эстафете с большим отрывом. Только вот на третьем девочкам увлеклась гонкой и убежала дальше положенного поворота... В итоге они финишировали вторыми. И как мог Василий Егорович успокаивал своих воспитанниц: «Ничего, девочки, в следующий раз обязательно выиграем!.. Теперь опыта набрались и больше лишние километры по дистанции бегать не станете...».

► фото: Татьяна Секридова



республике Удмуртия. И один из них был третьим, мой сын — на четвертом месте. На следующий день нас заявили в эстафету. И команда района выиграла с большим отрывом. Нас сразу же заметили. В истории малопургинского района никогда такого не было, чтобы команда лыжников выигрывала эстафету на республиканских соревнованиях.

Когда ребята учились в 10 классе, я стал задумываться над

тем, что надо бы им учиться лучше и после школы поступить куда-то дальше. Оставаться простыми колхозниками сегодня — не самая лучшая перспектива в жизни. И я принял решение уйти со своей довольно прибыльной должности начальника отдела по физкультуре и спорту района, где у меня уже и результаты были неплохие — лыжники из взрослой команды становились призерами в республике — что-

бы полностью переключиться на учебно-воспитательную тренерскую работу со своими воспитанниками.

Конечно, было нелегко: в зарплате проиграл очень сильно — летом всего 3 тысячи получал, а надо было еще в банке ссуду за дом выплачивать... Но эта работа была мне по душе. Хотя поле деятельности у меня в деревне не слишком обширное — всего 30 домов, и детишек не







На этих холмах тренируются трошкинские лыжники. Маленькие деревца были высажены жителями деревни к 60-летию юбилею легендарной удмуртской лыжницы Галины Кулаковой.

фото: Татьяна Секридова

так уж и много. Но все друг за дружкой стали ходить ко мне на тренировки.

Так постепенно наша группа стала обрывать и другими ребятами — за мальчишками стали подтягиваться в группу их младшие сестренки, соседская детвора. Лето мы с ними хорошо отзанимались. Некоторое время даже со сборной республики провели. Кстати, уже в то лето я впервые включил работу на де-

ревянных лыжах в подъемы по траве. И нагрузку в этот подготовительный период мальчишкам я увеличил. В итоге мой сын несколько раз за сезон становился победителем республиканских соревнований, выполнил норматив кандидата в мастера спорта.

К моей боевой «четверке» 1991 года рождения подтянулся еще парнишка 1993-го года. Первый лентай был на деревне. И в тренировках на первых порах

всё больше силы экономил, сзади всех ползал, да еще с большим отставанием. Тогда я установил правило: кто нормально заданную дистанцию проходит — отдыхает. Кто медленно идет — еще петлю делает, а кто последний — вдобавок к этому еще и отжимается. После этого мальчишку как подменили. И результаты пошли в гору — здорово стал показывать себя на республиканских соревнованиях — постоянно

был в тройке призеров. А в прошлом сезоне вывез я своих ребят в Сыктывкар, на призы Раисы Сметаниной. И мой «лентай» там восьмое место после первой гонки занял. Тогда республиканские тренеры предложили мне поставить его в эстафетную четверку, и он на своем третьем этапе вытащил команду с десятого на третье место. На четвертом этапе парнишке удалось сохранить позицию, и наша команда Удмуртии вернулась домой с медалями. Я был очень доволен этим результатом. А уж как были счастливы наши деревенские родители! Только отец этого парня, когда мы вернулись, сказал мне, что в будущем этот спорт своего сына не в финансовом плане тянуть уже не в состоянии — за год он потратил на его инвентарь, тренировочные сборы и поездки больше 150 тысяч рублей... И это несмотря на то, что очень многое мы старались делать по самому минимуму — частенько жили в неотапливаемых помещениях — сами топили печи дровами, автобус нам давали самый плохой, на поезде ездили на самых дешевых местах... Единственное, на чем нельзя экономить — на термобелье — у меня все дети его имеют, чтобы не простывали, на хороших лыжах... В итоге этого парня мне пришлось отдать другому тренеру, который смог пробить для него мало-мальское обеспечение, причем, не в лыжных гонках, а в биатлоне. И он сейчас в тройке лидеров в республиканской команде...

**— А как ваш сын — продолжает тренироваться?**

— Да, конечно. Он сейчас уже тренируется и выступает в юниорах. Правда, нагрузки ему пришлось несколько снизить, поскольку два летних месяца после

Удмуртия — биатлонная страна. И хотя Трошкин не специализируется в биатлоне, желание своих воспитанников пострелять поддерживает. И биатлонные соревнования в деревне для детей и взрослых тоже проводит. Поэтому и мишени для биатлона они тоже сделали сами.

фото: Татьяна Секридова





**MATRIX  
CARBON PRO 194K**



**Карбоновая  
манжета**

Ультралегкая карбоновая манжета соответствует требованиям конькового хода: обеспечивает жесткость и правильную фиксацию ноги.



**Подошва  
SNS PILOT 2 Racing**

**CARRERA  
CARBON PRO 198K**



**Карбоновые  
манжета  
и стойки**

Ультралегкая карбоновая система, состоящая из манжеты и боковых стоек обеспечивает жесткость ботинка в боковой прецессии, поддерживает анатомическую форму ботинка.



**Промежуточная  
карбоновая стелька**

Карбоновая пластина расположена под стелькой. Она обеспечивает ботинку необходимую торсионную жесткость для катания коньковым стилем и прекрасный контроль над лыжами.



**Система COCPI**

Внутренняя конструкция ботинка из термопластичных материалов разной жесткости сконструирована с учетом анатомических особенностей ноги и обеспечивает упругость и оптимальную передачу энергии.



**Подошва  
R3 PU Skate**

**Cross**

Современные прогулочные лыжи. Cross WAX - модель для катания коньковым стилем. Cross STEP - модель для катания классическим стилем.







Александр Ерохин и сам в прошлом был лыжником и биатлонистом, лыжи в дальний угол не убрал, и дочка его тренируется в группе у Трошкина. Кстати, в его фермерском хозяйстве работают почти все взрослые жители деревни Орлово.

фото: Татьяна Секридова

окончания школы ушли на поступление в институт. Потом на адаптацию: совмещение учебы и тренировок...

— Вы показываете такие стабильно высокие результаты —

неужели никто в районе вам не может помочь материально?

— Увы, все на родительских плечах. Как могу их убеждаю, в том числе и нашими результатами, что лучше вкладывать не та-

кую машину, решив, что сейчас важнее сыну обновку приобрести, а себе взяли авто подержанное, зато подешевле. Другие на это посмотрели, и тоже своими стали обновки брать. А тот инвентарь, из которого вырастают,

трассу готовим своими силами, у меня даже простого снегохода «Буран» нет, чтобы снег укатывать. А в 7 вечера выходим на коньковую тренировку и катаемся по главной деревенской улице, где пара-тройка фонарей горят. Мы даже трактор, который приходит чистить проезжую часть, просим некоторое время улицу не чистить, чтобы дети могли тренироваться. Зато во время таких тренировок у нас все взрослее население выстраивается вдоль улицы и наблюдает, как наша детвора тренируется.

Недавно родители предложили своими силами (через начальство в прошлом году не получилось — больно оно нерасторопное) оборудовать для тренировок освещенную трассу — вкопать четыре-пять столбов да фонари на них повесить, чтобы мы темными зимними вечерами могли не только коньковым ходом тренироваться, да не по главной улице, а по нашим склонам за околлицей. Некоторые взрослые тоже пытаются вечером на лыжи встать, только на улице тесно. Вот и затеяли они построить свою «освещенку». Ведь теперь у нас в деревне все дети — либо чемпионы, либо призеры различных районных и республиканских соревнований. И вся деревня встречает наших спортсменов, бросая шапки в воздух, с хлебом-солью и с цветами, когда наши юные лыжники возвращаются домой с соревнований.

Не изменили традиции орловские юные лыжники и на сей раз — младшие девочки вернулись из Ижевска с медалями разного достоинства в личных гонках и победительницами в командном зачете. И деревня чемпионов встречала своих детей с распростертыми объятиями в народных костюмах.



Воспитанницы Трошкина — серебряные призеры эстафеты девочек 4x1 км на призы газеты «Пионерская правда» — вместе с прославленной нашей лыжницей Галиной Кулаковой (в центре в белой куртке), двукратной олимпийской чемпионкой Тамарой Тихоновой, чемпионом мира Владимиром Никитиным, директором лыжного комплекса Гариом Кремером и техдегелегатом FIS, заслуженным тренером СССР Альбертом Вахрушевым.

фото: Татьяна Секридова

кие уж и серьезные суммы в спортивные занятия своих детей, чем потом выбрасывать огромные средства на их лечение от пагубных привычек, да от болезней. У нас немало таких примеров, когда родители в чем-то себе отказывают, а детям покупают новый инвентарь. Недавно одному парнишке купили две пары новых лыж, да ботинки. А деньги взяли из тех, что копили на но-

продают подешевле ребятишкам помладше. Одна мамочка у родственников денег заняла, но и лыжи дочурке с большим запасом на ее рост купила... Вот так и выкручиваемся. А в районной администрации денег нет, чтобы детей хорошим инвентарем обеспечивать. Да и с базой у нас проблема, и с трассами. В три часа мы выходим на тренировку классикой (сразу после школы),



Татьяна СЕКРИДОВА, мастер спорта СССР по лыжным гонкам, выпускница факультета журналистики МГУ имени Ломоносова



# MADSHUS



модели  
прошлых  
коллекций

8 300 руб.

## 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 (495) 604-16-10

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

**Екатеринбург:** Проспект Ленина, д. 53

## КАНТ

**ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!**



**[www.kant.ru](http://www.kant.ru)**



**КАНТ****МАЗИ  
и ПАРАФИНЫ**

# КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ

## ТРИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ МАЗЕЙ

Лыжный спорт должен приносить удовольствие и наслаждение. Мазь — это важная часть по уходу за Вашими лыжами. Мазь помогает улучшить технику скольжения, а также обладают защитными свойствами.

Для горных лыж и сноубордов подготовка играет важную роль, поскольку смазка помогает более маневренному и безопасному катанию.

Эффективные и легкие отталкивания и легкое скольжение при беге как классическим, так и свободным (коньковым) стилем, возможность легко и быстро преодолевать подъемы и спуски — все это возможно при хорошей подготовке лыж.

### 1. Мазь защищают и заботятся о лыжах/сноубордах.

Мазь защищает поверхность лыжи/сноуборда от окисления. Окислившаяся поверхность лыжи становится белой или серой. Полиэтилен высокого качества необходимо постоянно смазывать для улучшения скольжения. Грязь на поверхности отрицательно влияет на качество скольжения, но этого можно избежать, применяя различного рода мази, парафины. На время хранения, при транспортировке и на летний сезон лыжи и сноуборды должны быть хорошо смазаны.

### 2. Мазь способствует хорошему скольжению.

Мазь придает скорость лыжам. Всем людям очевидно, что о своих лыжах и сноубордах необходимо заботиться и, соответственно, использовать мази. Подготовка лыж перед гонкой — вот самый важный момент. Не только для профессионалов, но и для любителей зимних видов спорта подготовка должна быть на первом месте. И пусть Вы не занимаете лидирующих позиций — скользкие качества Ваших лыж и сноубордов должны быть важными и для Вас.

### 3. Мазь улучшают стиль и технику катания.

Не важно, новичок Вы или профессиональный спортсмен, но хорошо скользкие и маневренные лыжи или доска — вот то, на что профессионал сразу же обратит свое внимание. Смазанная доска и лыжи намного проще и безопаснее в управлении. Чем легче становится управлять лыжами — тем быстрее улучшается техника и уменьшается риск падений и несчастных случаев.

Хорошо подготовленные лыжи помогут Вам быстрее повысить свой уровень профессионализма.



## РАЗНЫЕ ВИДЫ

Беговые лыжи готовятся на скольжение, а в случае использования классического стиля — еще и на держание. При правильной подготовке даже неопытный лыжник получит истинное удовольствие от прогулки по хрустящей от мороза лыжне.

Для горных лыж и досок, кроме подготовки скользящей поверхности, также важную роль играет подготовка кантов. Правильно заточенные и обработанные канты увеличат безопасность катания по крутым горным склонам.

Теперь определим уровень согласно интенсивности катания и пройдем вместе с Вами все шаги по подготовке инвентаря.

## ЛЫЖИ (равнинные)

### ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ

Прежде чем начать подготовку, нужно разделить степень сложности обработки лыж на несколько уровней: Новичок, Эксперт и World Cup (профессионал).

**Новичок** — это человек, который 2–3 раза в месяц наслаждается прогулками на лыжах по зимнему лесу, для него очень важно получить удовольствие от данного приключения.

**Эксперт** — это лыжник, уделяющий особое внимание спортивной подготовке, катающийся не менее 2–3 раз в неделю и заботящийся о состоянии своего инвентаря.

**World Cup (профессионал)** — это уровень, к которому стремится любой эксперт. Человек такого уровня занимается спортом 5–6 раз в неделю, стремится к достижению определенных спортивных результатов, уделяет особое внимание своему инвентарю и старается применить самые последние технологии и средства для подготовки лыж.

### Новичок

Самый легкий способ подготовить свой инвентарь для катания — использовать новейшую серию смазок TOKO для легкого применения Express Line.



Для подготовки скользящей поверхности на скольжение Вам необходима всего-навсего одна-единственная упаковка, со смазкой линии Express Line, легко помещающаяся в кармане. Переворачиваем лыжу скользящей стороной вверх. Открываем смазку серии Express со стороны губчатого аппликатора, легким движением наносим смазку на скользящую поверхность и обратной стороной этого блока растираем ее. То же самое проделываем со второй лыжей. И всё! Лыжи готовы к использованию. Правда, после сезона все-таки придется подготовить лыжи для хранения. Скользящая поверхность заливается базовым парафином (1), но для этого необходим как минимум утюг и парафин! Это принесет дополнительные затраты, поэтому для категории Новичок лучше после окончания сезона отдать лыжи в профессиональную мастерскую. Мастера все сделают качественно, да и дополнительные траты на инструменты Вам не грозят. Мастера СК «КАНТ» рекомендуют обрабатывать лыжи новичкам два раза в год — после сезона для хранения и перед сезоном для нанесения базового парафина.

### Эксперт

В этом разделе мы более тщательно разберем, как и для чего надо готовить лыжи. Данная категория должна знать, что существует классический и коньковый стили катания. Лыжи для конькового хода готовятся на скольжение, а лыжи для классического хода готовятся еще и на держание, чтобы при езде не было «отдачи». Здесь лыжнику придется разогреться на недорогой утюг (2), набор парафинов под разные температурные диапазоны S3 Hydro Carbon (7), мази держания SportLine Grip & Klistler (3), скребок, пробку (растирку) и базовую щетку (4).



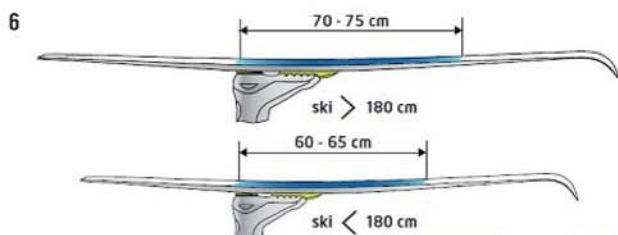




Рассмотрим подготовку «классических» лыж. Прежде всего надо найти на лыжах отрезок, который мы будем готовить на держание против «отдачи». Для этого необходимо положить обе лыжи на ровную поверхность, встать так, чтобы носки ног касались центра тяжести лыж. Взять лист бумаги и просунуть его под лыжи. Далее Вам потребуется помощь второго человека. Помощник должен провести листок бумаги максимально возможно вперед и максимально возможно назад (5).



Расстояние от переднего места остановки листа до заднего и будет Вашей «колодкой», местом, которое мы будем готовить ТОЛЬКО мазями держания.



Как видите, у коротких лыж длиной менее 180 см (дети, подростки, не очень высокие взрослые женщины) колодка должна быть длиной 60–65 см. Более высокие лыжи длиной свыше 180 см должны иметь более длинную колодку – 70–75 см (6).



Начнем подготовку лыжи с нанесения базового парафина. Наносим базовый парафин на все длину лыжи путем растирания, кроме колодки. Нагреваем утюг и расплавляем парафин до жидкого состояния. Ждем 5 минут, пока он остынет, и снимаем его скребком. Затем вычищаем остатки с помощью универсальной щетки. Теперь лыжи готовы для нанесения температурного парафина.



Продельваем эту же процедуру с лыжами, выбрав один из трех температурных парафинов серии **S3 Hydro Carbon (7)**. Только в случае с температурным парафином ждем полного остывания перед тем, как начать работать скребком.

Не забудьте, что колодку мы не парафиним. Если Вы хотите принимать участие в любительских соревнованиях, настоятельно рекомендуем использовать серию парафинов **TOKO Low Fluoro (8)** с низким содержанием фтора.

Небольшая ремарка: соединения фтора улучшают скоростные качества лыж.

Для правильного смешивания парафинов представляем Вам таблицу пропорций применений парафинов.



Dibloc High Fluoro	Schneetemperaturen	Températures de la neige	Temperatura della neve
	0 -1 -4 -8 -12 -15 -20		
	32 30 25 18 10 5 -22°F		
			Nordlita Powder
Dibloc Low Fluoro	Schneetemperaturen	Températures de la neige	Temperatura della neve
	0 -1 -4 -8 -12 -15 -20		
	32 30 25 18 10 5 -22°F		
			Nordlita Powder
S3 HydroCarbon	Schneetemperaturen	Températures de la neige	Temperatura della neve
	0 -2 -4 -8 -10 -12 -20		
	32 28 25 14 10 -22°F		
			Nordlita Powder

Legend: yellow, red, blue, Molybdenum

После подготовки скользящей части поверхности лыж приступаем к смазке колодки мазями держания. Для удобства нанесения мази ограничим колодку кусочками скотча. Выбираем температурную мазь серии **SportLine Grip & Klister** и наносим тонким слоем на колодку. Интенсивно растираем мазь пробкой до полного визуального исчезновения.



Внимание: перед выходом на лыжню необходимо дать лыжам охладиться до температуры внешней среды. Это исключит возможность налипания снега на колодку, обработанную мазью.

Для тех, кто принимает участие в соревнованиях, настоятельно рекомендуем использовать мази держания TOKO серии **Carbon GripWax**





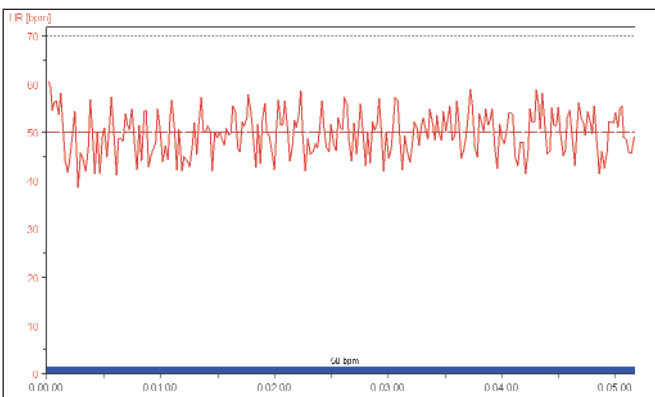


# АНАЛИЗ ЗАПИСИ R-R ИНТЕРВАЛОВ

На «Лыжном Салоне-2009» проводилась презентации статьи Сергея Бирюкова о мониторах сердечного ритма, опубликованной в «Л.С.» №46. В ходе обсуждения статьи я рассказывал о том, как можно использовать мониторы для контроля текущего состояния, используя анализ данных вариабельности ритма сердца. Выполняя обещание, данное присутствующим, подготовил статью, которая предлагается вашему вниманию. Она адресована в основном владельцам мониторов ЧСС, поддерживающих режим записи R-R интервалов. Это старшие модели мониторов фирмы Polar, такие как RS800 и аналогичные, или мониторы фирмы Suunto, модели t6c и t6d. Для подготовки статьи использовались мониторы ЧСС фирмы Polar и программа Polar ProTrainer.

## ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ РИТМА СЕРДЦА. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ КРАТКО, ССЫЛКИ.

Если сделать запись ЧСС в течение нескольких минут в покое, используя монитор ЧСС в режиме записи R-R интервалов, и потом посмотреть ритмограмму в программе на компьютере, то мы увидим примерно вот такую картину для здорового молодого спортсмена:



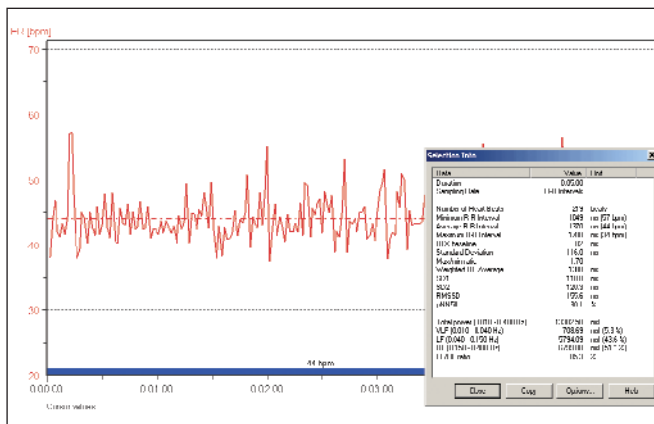
**Рисунок 1.** Вид ритмограммы, записанной в режиме R-R в программе Polar ProTrainer. В режиме R-R записываются интервалы времени между каждым сокращением желудочков сердца (на ЭКГ сокращению желудочков соответствует зубец R). В программе Polar ProTrainer эти интервалы пересчитываются в значения ЧСС в минуту и в таком виде отображаются на графике.

Видно, что сердце бьется неравномерно, то ускоряясь, то замедляясь. Это явление называется **вариабельностью ритма сердца (BPC)**. Почитать про **вариабельность ритма сердца** можно в статьях, ссылки на которые приведены ниже в тексте. Для начала достаточно вот этого фрагмента, частично составленного из материалов методички «Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода», Михайлов В.М., и дополненного комментариями и скриншотами программы Polar ProTrainer:

Регуляция сердечного ритма в физиологических условиях является результатом ритмической активности пейсмекеров синусового узла и модулирующего влияния вегетативной и центральной нервной систем, ряда гуморальных и рефлекторных воздействий. В норме основное модулирующее действие на сердечный ритм оказывает вегетативная

нервная система. При этом симпатический отдел стимулирует деятельность сердца (повышает ЧСС), а парасимпатический — угнетает ее (снижает ЧСС). Поэтому анализ характера ритма позволяет судить об активности вегетативной и центральной нервной систем, а также о состоянии сердца. Чем хуже состояние сердца, тем меньше оно подвержено модулирующему влиянию нервной системы и гормонов, вариабельность, соответственно, снижается.

Для получения численной оценки вариабельности применяют различные математические методы. Если в программе Polar ProTrainer выделить участок ритмограммы (он будет обозначен синей полосой на шкале времени), затем нажать правую кнопку мышки и выбрать пункт «Selection info», то выведется табличка с рассчитанными спектральными характеристиками выбранного участка, среди которых можно об-



**Рисунок 2.** с численными показателями выделенного участка ритмограммы в программе Polar ProTrainer.

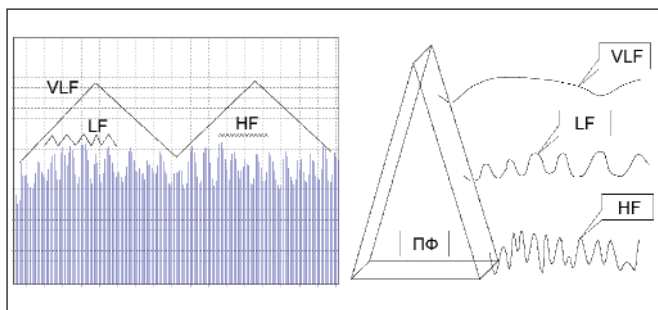
ратить внимание на показатели VLF, LF, HF.

Смысл этих показателей:

1. Высокочастотные колебания (ВЧ или HF — high frequency) — это колебания ЧСС при частоте 0.15-0.40 Гц. Мощность в этом диапазоне, в основном, связана с дыхательными движениями и отражает вагусный контроль сердечного ритма (воздействие парасимпатического отдела вегетативной нервной системы).

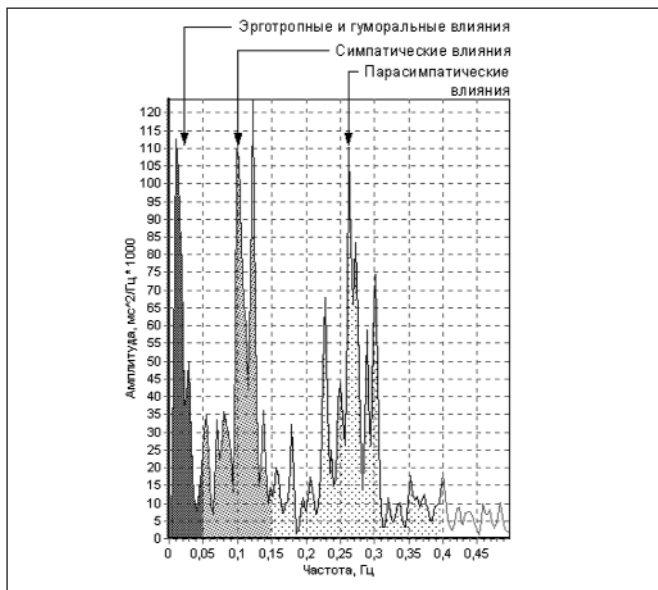
2. Низкочастотные колебания (НЧ или LF -low frequency) — это часть спектра в диапазоне частот 0.04-0.15 Гц. Она имеет смешанное происхождение. На мощность в этом диапазоне оказывают влияние изменения тону́са как симпатического (преимущественно), так и парасимпатического отдела ВНС.

3. Очень низкочастотные колебания (VLF — very low frequency) -диапазон частот — 0.003-0.04 Гц, а при 24-часовой записи и сверхнизкочастотные колебания (ULF). Физиологические факторы, влияющие на них, неясны (предположительно, ренин-ангиотензин-альдостероновая система, концентрация катехоламинов в плазме, системы терморегуляции и др.).



**Рисунок 3.** Схема волновой структуры ритмограммы и формирования спектрограммы.

В специализированных программах (Polar ProTrainer этого не умеет) можно посмотреть график спектра вариабельности, который будет выглядеть примерно вот так:



**Рисунок 4.** Схема спектрограммы.

Теперь отдельно скажем о дыхательной составляющей ритма сердца, которая в спектре характеризуется как HF. Колебания ЧСС в ритме дыхания проявляются в том, что во время вдоха ЧСС немного увеличивается, а во время выдоха немного снижается. Это явление называется респираторной синусовой аритмией. Поэтому не следует пугаться этих слов после визита к кардиологу, это нормальное физиологическое явление, особенно сильно выраженное у здоровых спортсменов. Ниже в тексте колебания ЧСС в ритме дыхания будут называться дыхательной волной.

Ссылки на литературу с более подробной информацией по вариабельности сердечного ритма:

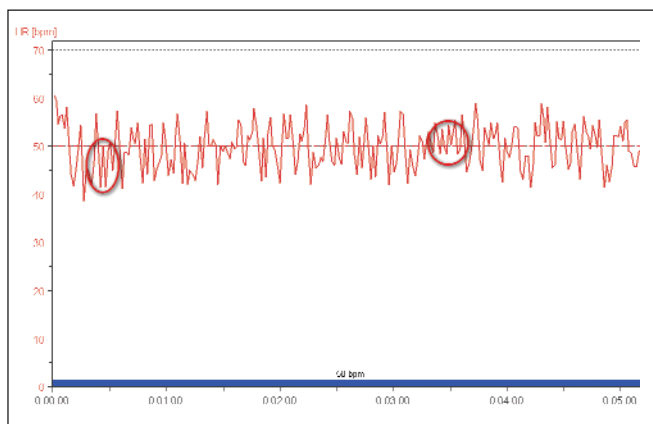
- [www.neurosoft.ru/download.aspx?file=rus/notice/2001/2001\\_02\\_13/hrv.zip](http://www.neurosoft.ru/download.aspx?file=rus/notice/2001/2001_02_13/hrv.zip)
- [www.neurosoft.ru/rus/notice/2001/2001\\_12\\_18\\_1/index.aspx](http://www.neurosoft.ru/rus/notice/2001/2001_12_18_1/index.aspx)
- [www.neurosoft.ru/rus/notice/2001/2001\\_11\\_08/index.aspx](http://www.neurosoft.ru/rus/notice/2001/2001_11_08/index.aspx)
- [www.neurosoft.ru/rus/product/book/hrv-2/index.aspx](http://www.neurosoft.ru/rus/product/book/hrv-2/index.aspx)

## АНАЛИЗ R-R В ПОКОЕ

Проводится следующим образом. Надеваете пояс монитора, ложитесь, 2-5 минут лежите, пока не стабилизируется ЧСС, потом включаете на 5 минут запись в режиме R-R (на практике нужно добавить еще 2-3 секунды, поскольку одно-два значения при записи могут обрезаться). Через 5 минут можно неторопливо встать и продолжить запись еще 2-3 минуты. В этом случае будут дополнительно получены результаты ортостатической пробы. Потом импортируете данные из монитора в программу, выделяете первые 5 минут ритмограммы (синяя полоса на шкале времени), нажимаете правую кнопку мышки и выбираете Selection Info. Отобразится окно, в котором будут показаны рассчитанные показатели для данного интервала, в том числе значения мощностей спектра по диапазонам. В норме у человека, занимающегося физкультурой, общая мощность спектра (Total power) бывает около 3000, при этом все составляющие: VLF, LF и HF примерно поровну. В хорошем состоянии HF должно быть больше LF, соответственно показатель LF/HF ratio должен быть менее 100%. У здорового незагнанного спортсмена общая мощность бывает 10 000 и выше, как в примере на рис. 2. Чем меньше отношение LF/HF, тем больше парасимпатическое влияние по сравнению с симпатическим. Обычно это отражает степень загруженности. Когда LF существенно больше HF, это означает, что напряжение организма выше нормы. Но при этом надо также смотреть абсолютную мощность HF. Что толку в хорошем отношении, если мощность LF и HF диапазонов спектра низкая, это тоже говорит о перегрузке.

Ритмограмма в покое, записанная сразу после тренировки или соревнования, не информативна. Восстановление парасимпатической активности протекает индивидуально. У кого-то через несколько часов после тренировки происходит реактивация парасимпатического влияния, и мощность HF компоненты поднимается. У многих наоборот, HF компонента остается пониженной. Поэтому желательно записывать в свежем состоянии (на текущее время свежем), например, с утра. Когда спортсмен хотя бы частично восстановился после тренировки — тогда можно оценить общее состояние по показателям ритмограммы. Если после достаточного отдыха мощность спектра низкая и дыхательная волна маленькая — значит, присутствует общее недовосстановление.

Только учтите, что если есть артефакты записи или сбой ритма сердца, то есть признаки выраженной аритмии или экстрасистолы (об этом чуть ниже), то мощность спектра покажет «цену на дрова», программа рассчитает ее намного большей, чем была бы реальная при отсутствии артефактов. В таком случае можно провести коррекцию ошибок, и посмотреть спектр, но не сохранять скорректированные данные. Или смотреть размах дыхательной волны, что тоже позволяет оценить состояние. В отличном состоянии амплитуда дыхательной волны бывает около 10% от средней ЧСС, то есть примерно 5 ударов на графике для средней ЧСС 50 ударов в минуту. Часто дыхательная волна наложена на LF и VLF волну, и трудно определить ее размах, но есть участки, где визуально просматривается в основном HF волна без наложения. В этом месте ритмограммы легко приблизительно определить ее размах. Вот как выглядят на ритмограмме участки, где легко оценить размах дыхательной волны (выделены кружочком):



**Рисунок 5.** Ритмограмма сильного юноши в хорошем состоянии.



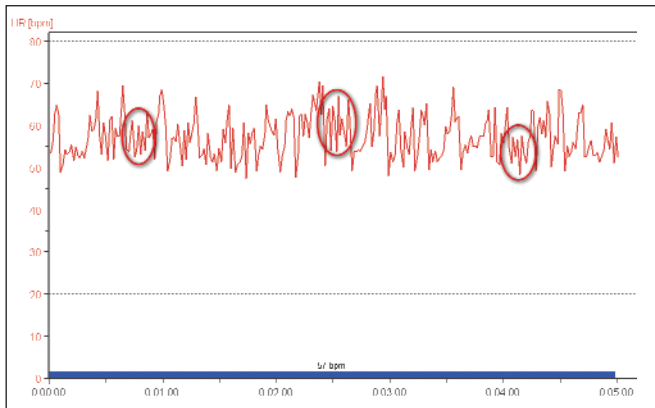


Рисунок 6. Ритмограмма сильной девушки в хорошем состоянии.

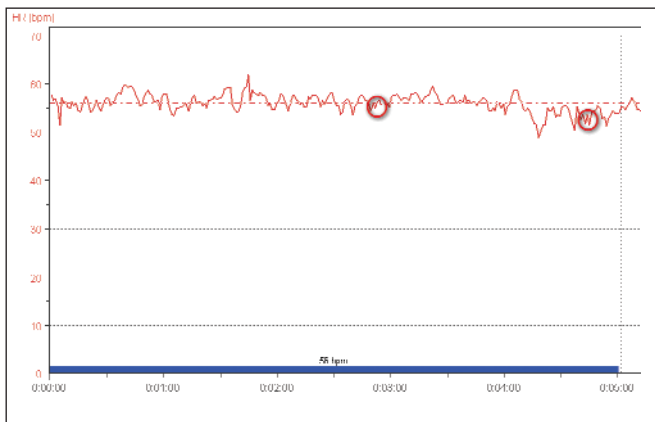


Рисунок 7. Ритмограмма «замученной» девушки.



Рисунок 8. Ритмограмма средне «замученного» мужчины.

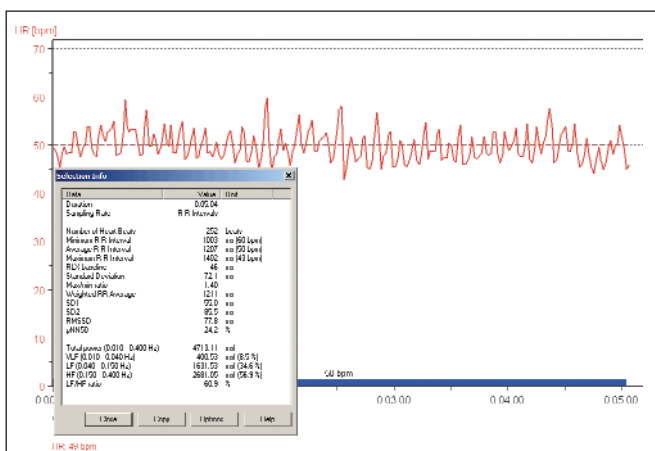


Рисунок 9. Пример ритмограммы с выраженной дыхательной волной с частотой 9-10 циклов в минуту.

Почему иногда лучше смотреть по дыхательной волне, а не по цифрам спектра? Потому что некоторые люди дышат в покое с частотой около 9-10 раз в минуту, и эта частота почти рядом с границей LF и HF частей спектра. Поэтому при расчете может занижаться мощность HF, хотя на самом деле дыхательная волна будет очень сильная. Вот пример: (на рис.9).

В нижней части ритмограммы видна шкала времени, поэтому для определения частоты достаточно приблизительно посчитать число периодов волны за 1 минуту.

Важно помнить, что показатели variability ритма сердца индивидуальны, поэтому судить про ухудшение или улучшение состояния нужно относительно своих собственных показателей в хорошем свежем состоянии. Собственные эталонные показатели также могут меняться в течение года.

## ВАРИАНТЫ ОТКЛОНЕНИЙ

Кроме показанных выше примеров «замученных» спортсменов, когда просто снижена variability, бывают и другие варианты отклонения от нормы.

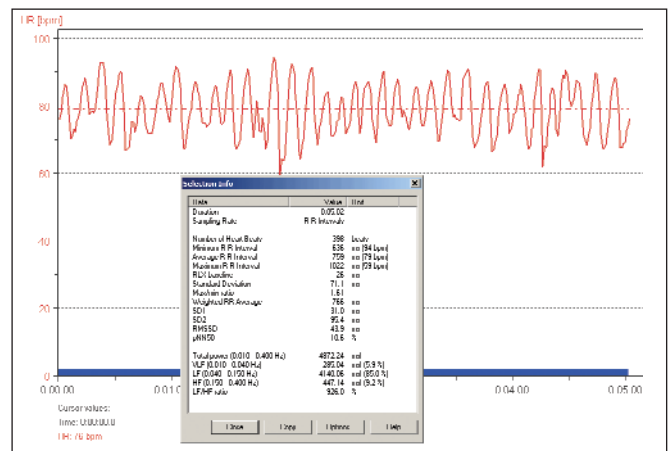


Рисунок 10. Пример 1. Девушка И. Тахикардия, очень сильное влияние симпатического отдела ВНС.

Запись показывает выраженную тахикардию, ЧСС покоя около 80. Частота основной волны 6-7 раз в минуту, дышала она намного чаще, поэтому вот это безобразие не связано с дыхательной волной. Мощность LF части спектра почти в 10 раз выше мощности HF части спектра. То есть обнаруживается очень сильное преобладание симпатического отдела ВНС. Предположительная причина такого дисбаланса — девушка тренировалась все время на высоком пульсе. Рекомендовано три-четыре месяца тренироваться только медленно и спокойно. Тренировки на низкой ЧСС обладают способностью стимулировать усиление влияния парасимпатического отдела, который замедляет ЧСС и управляет дыхательной волной, которая у данной де-

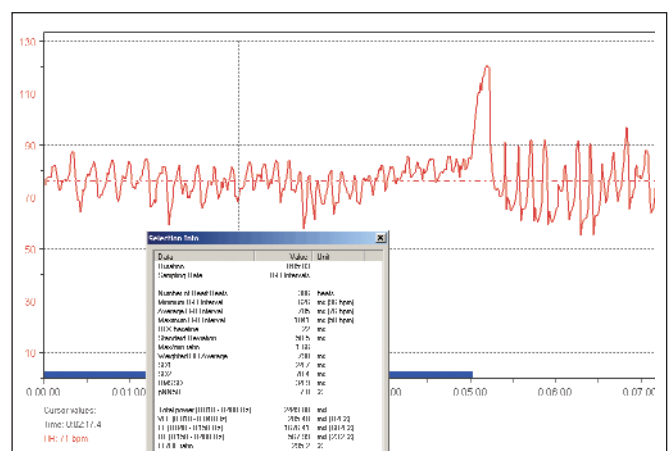


Рисунок 11. Пример 2. Девушка Е. Тахикардия, повышенное влияние симпатического отдела ВНС.

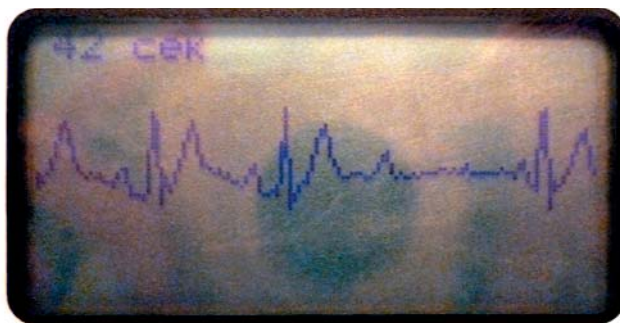
вушки в данном обследовании практически не обнаруживается. Этот пример в совокупности с предыдущим показывает, что для идентификации дыхательной волны нужно примерно измерять частоту дыхания, чтобы понять, соответствует основная волна на ритмограмме дыханию или нет.

Это (рис. 11) — еще одна любительница постоянно тренироваться на высокой скорости. Также обнаруживается выраженная тахикардия, плохо выраженная дыхательная волна и преобладание симпатической активности в спектре. На правой части графика показана кривая ЧСС во время проведения ортостатической пробы.



**Рисунок 12.** Пример 3. Спортсмен А. Ритмограмма при атриовентрикулярной блокаде 2-й степени. Видны «пропуски» ударов.

Часто подобные пики вниз в записях во время нагрузки бывают связаны с ошибками монитора ЧСС (об этом будет написано ниже). Но в данном случае в записи в покое такая картина указывает на атриовентрикулярную блокаду 2-й степени, когда периодически пропускаются сокращения желудочков. На ЭКГ это выглядит так:



**Рисунок 13.** Пример 3. ЭКГ, соответствующая ритмограмме на рис. 12.

Иногда для спортсменов это не считается серьезной патологией. Орывок из статьи «Особенности ЭКГ спортсмена» ([www.mnpsm.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=76&Itemid=76](http://www.mnpsm.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=76&Itemid=76)):

*Атриовентрикулярная блокада II степени типа Мобитц 1, с периодами Самойлова-Венкебаха.*

*Исследования с проведением амбулаторного мониторинга ЭКГ продемонстрировали наличие у 40% атлетов с первой степенью АВ-блокады, эпизодов АВ блокады II степени типа Mobitz 1. В общей популяции распространенность блокады типа Mobitz 1 составила 0,003%. Это нарушение проводимости у атлетов исчезает при физической нагрузке и в условиях спортивных состязаний, и часто служит признаком высокой тренированности спортсмена.*

Но такая картина часто возникает при перенапряжении миокарда и может служить признаком ишемии миокарда у людей, предрасположенных к блокаде, имеющих нарушения проводимости. Если после появления подобных признаков перенапряжения тренироваться какое-то время медленно и спокойно, то потом таких явлений не наблюдается, несмотря на усиление влияния парасимпатического отдела ВНС, которое замедляет проводимость.

# GARMIN®

[www.garmin.ru](http://www.garmin.ru)

Спортивные часы с GPS-приемником  
**Garmin Forerunner 310 XT HR**



- Позволяет улучшать, анализировать ход и результаты тренировок
- Датчик частоты пульса
- Вибросигнал
- Время работы — до 20 часов
- Водонепроницаемость

**Весы Tanita BC-1000**



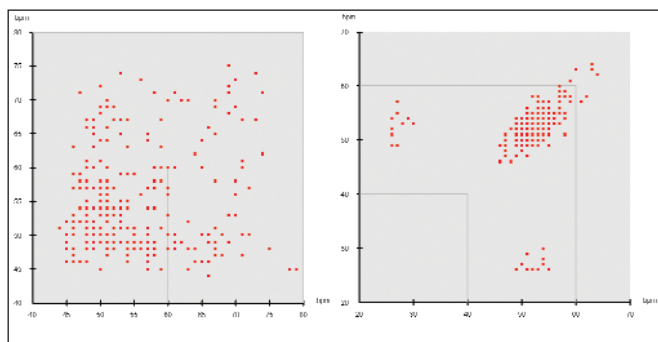
**Измерение параметров:**

- Вес
- Содержание воды в организме
- Костная масса
- Мускульная масса
- Показатель телосложения
- Телесный жир
- Внутренний жир
- Метаболический возраст
- Дневное потребление калорий





Аритмические явления можно также увидеть по R-R записи в покое на скатерограмме. Скатерограмма — это график, на котором каждая точка соответствует одному R-R интервалу. При этом по оси X откладывается длительность текущего интервала, а по оси Y — длительность предыдущего. В норме на графике видно наклоненное овальное «облако». Зажатость облака скатерограммы может свидетельствовать о преобладании влияния симпатического отдела ВНС, напротив, значительный разброс точек скатерограммы говорит о преобладании влияния парасимпатического отдела ВНС. Способ оценки variability по скатерограмме является особенно полезным для случаев, когда на фоне монотонности ритма встречаются редкие и внезапные нарушения ритма. Выраженная неравномерность «облака» с неравномерными «уплотнениями» или отдельно стоящие группы точек могут говорить о нарушениях ритма:

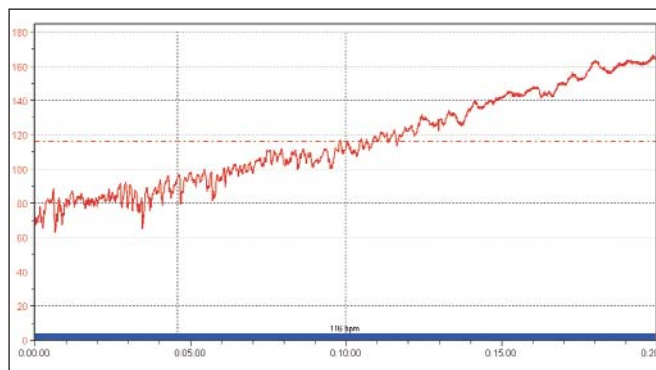


**Рисунок 14.** Примеры скатерограмм, на которых можно увидеть нарушения ритма.

## АНАЛИЗ R-R ВО ВРЕМЯ НАГРУЗКИ. ВАРИАНТЫ НОРМЫ И ОТКЛОНЕНИЯ.

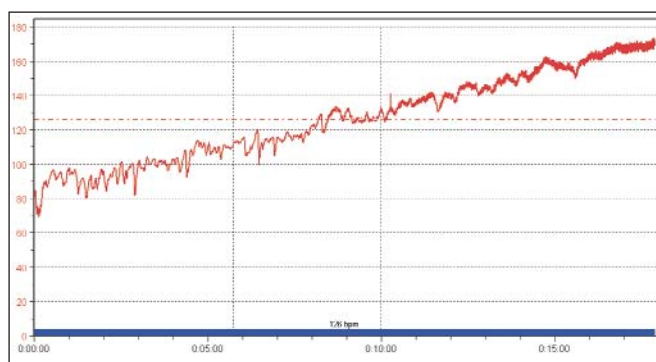
Для записи R-R интервалов во время нагрузки годятся только мониторы Polar последних моделей с датчиком WIND и передачей данных по радиоканалу 2.4 ГГц или аналогичные мониторы других производителей. Более ранние модели с передачей данных на частоте 5 кГц удовлетворительно работают при нагрузках в режиме записи R-R интервалов, только когда часы расположены не дальше 20-30 см от датчика. Иначе получается большое количество ошибок при записи ритмограммы.

Когда проводится нагрузочное тестирование, то запись R-R интервалов выглядит примерно так:



**Рисунок 15.** Типичная ритмограмма, записанная при тестировании на велоэргометре.

По мере роста нагрузки размах колебаний ЧСС обычно уменьшается. Иногда, когда резко усиливается дыхание, на ритмограмме становится хорошо заметна дыхательная волна, как в следующем примере после 15 минуты:



**Рисунок 16.** Ритмограмма, записанная при тестировании на велоэргометре, на которой видно увеличение размаха дыхательной волны в конце теста, когда наблюдается усиленная вентиляция.

Сергей Бирюков:

## ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮСТИ «СТЕРИЛЬНОСТЬ» ПРИ ПРИЁМЕ-ПЕРЕДАЧЕ ДАННЫХ

Хорошая статья, но хотелось бы добавить несколько слов о работе с R-R интервалами. Дело в том, что оценивать здоровье по полученным с пульсометров картинкам не так просто. Существует ряд факторов, которые могут вмешаться в точность оценки. Напомню, что R-R записываются как время в миллисекундах между ударами сердца, а это достаточно маленький промежуток времени в обычной нашей жизни. Если при записи пульса (усреднённого за секунду) бывают проблемы, то при записи R-R этих проблем может быть на порядок больше. Очень важно соблюсти «стерильность» при приёме-передаче данных, иначе картина может быть серьёзно искажена.

Основные факторы, влияющие на точность представления R-R данных:

### 1. Качество пульсового датчика и его электродов

Это очень важный момент. Датчик и электроды могут быть вполне годными для передачи данных по ус-



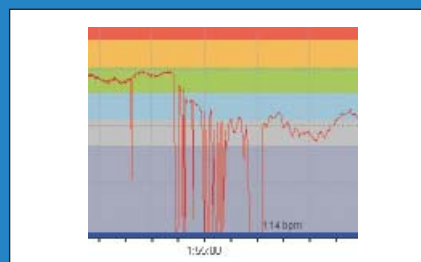
Электроды пульсовых датчиков на тканевой основе Polar WearLink. Визуально отличить полностью рабочий и неисправный — практически нереально. Металлическая проволока очень тонкая, оценить её целостность на глаз невозможно. Только бирка может подсказать о частом использовании верхнего датчика.

реднённый пульсу, но для точной записи R-R не годны. Если есть сомнения в датчике, то рекомендую купить новый или взять на пробу более свежий. В некоторых сервисных центрах могут выполнить проверку датчика.

После замены старого датчика на новый картина R-R может резко измениться. Во время эксплуатации электроды не нужно скручивать. От этого они портятся. Электроды на тканевой основе особенно чувствительны к механическим повреждениям. Со временем металлизированная ткань разрушается и без увлажнения перестаёт работать. Постоянно возникает эффект внезапного пропадания пульса или аномально-го его значения. Постукивая по неисправному датчику, можно получать хаотичные значения пульса на МСР. Это первый признак неисправности электродов или крепёжных кнопок.

### 2. Контакт электродов пульсового датчика с телом

Как минимум электроды надо промыть в мыльном растворе и оставить влажными. А лучше использовать специальный токопроводящий гель. Также обязательно надо достаточно плотно натягивать удерживающую резинку, но надо не перестараться, так как могут возникнуть проблемы с комфортом или порчей электродов. Если при записи в спокойном состоянии более-менее можно обеспечить точность замеров, то



Потеря контакта электродов с телом, потеря радиосвязи или износ электродов могут дать подобную картину. В некоторых случаях бывают всплески вверх — живые экстрасистолы.

во время движения болтающийся датчик будет давать ложные срабатывания. Поэтому рекомендую дополнительно приклеить электроды к телу при помощи пластыря. Приклеивание также рекомендуется при длительном мониторинге, включая сон (во время сна обычно мы меняем положение тела, что может вызвать ухудшение или потерю контакта).

Продолжение на следующем развороте ➡

# 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 (495) 604-16-10

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

**Екатеринбург:** Проспект Ленина, д. 53

### КАНТ

**ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!**



**[www.kant.ru](http://www.kant.ru)**



Если у человека есть проблемы с сердцем, то в ходе нагрузочного тестирования можно увидеть экстрасистолы, которые выглядят так:

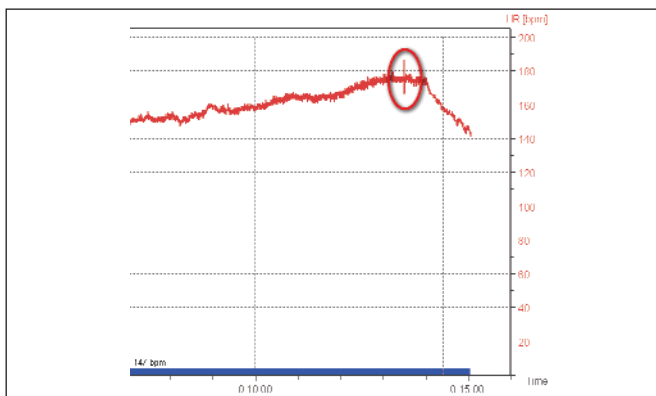


Рисунок 17. Ритмограмма с единичной экстрасистолой.

Такая одиночная экстрасистола не страшна, но может служить сигналом к проверочному визиту к кардиологу или временному снижению нагрузок. Экстрасистола выглядит так на ритмограмме, потому что характеризуется внеочередным сокращением, которое выглядит как резкое повышение ЧСС (пик вверх), после которого следует компенсаторная пауза, выглядящая как резкое снижение ЧСС (пик вниз).

У спортсменов экстрасистолия может проявляться при высокой нагрузке. Например, Александр Кубеев на семинаре в лыжном центре «Истина» рассказывал, что в его практике эпизоды «рабочей» экстрасистолии длились у некоторых спортсменов до 20 минут. Но у совершенно здоровых спортсменов экстрасистолия почти не наблюдается. Она проявляется в основном при перетренированности. Посмотрите на рис. 18. Это снимок с экрана нетбука при тестировании девочки Н. Уже на малой нагрузке появляются экстрасистолы (по-видимому, разных типов — без компенсаторных пауз как в самом начале и затем с компенсаторными паузами, дающими пики вниз на ритмограмме):

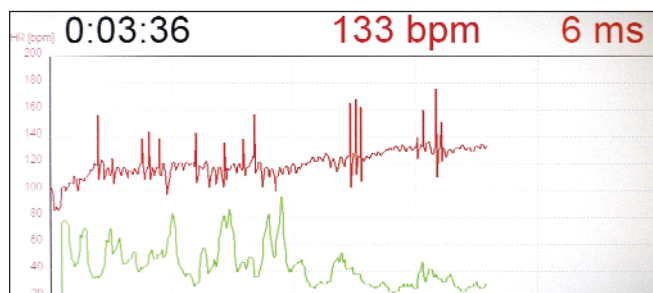


Рисунок 18. Ритмограмма с множественными экстрасистолами.

По мере роста нагрузки картина ухудшается:



Рисунок 19. Ритмограмма с множественными экстрасистолами.

И на достаточно высокой ЧСС экстрасистолы выстраиваются в «забор»:

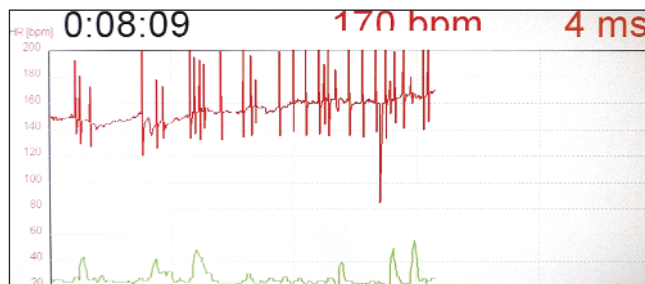


Рисунок 20. При работе на мощности, близкой к АНП, частота возникновения экстрасистол возрастает значительно. Необходимо прерывать тестирование.

Немедленно позвонил тренеру этой девочки и попросил на неделю отстранить от всех тренировок, и пройти обследование у кардиолога. Кардиолог снял ЭКГ в покое и ЭКГ после 10 приседаний (!!!), и сказал, что все нормально, у нее всегда была такая картина, что это пройдет с возрастом. На ЭКГ действительно экстрасистол не было, была выявленная аритмия. То есть последовательность и форма зубцов на ЭКГ не нарушались.

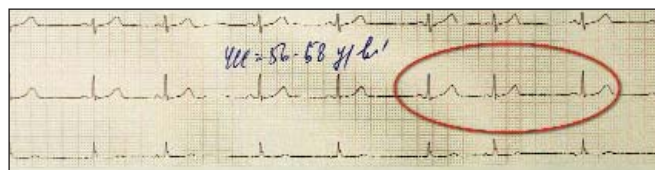


Рисунок 21. На ЭКГ в покое или после незначительной нагрузки экстрасистол не наблюдается. Видна только нестабильность ритма.

Но расчет показывает, что такая аритмия не может давать картину, наблюдаемую на ритмограмме, размах пиков будет намного меньше, чем на фото ритмограммы при тестировании. В общем, наличие экстрасистол

➡ Продолжение, начало на предыдущем развороте

### 3. Помехозащищенность радиоканала

Так как сигнал с пульсового датчика принимает МСР по радиоканалу, то на пути движения сигнала мо-



Даже при одновременной записи R-R с одного датчика на два разных МСР могут быть отличия. На одном из приборов произошла частичная потеря сигнала.

гут возникнуть препятствия. Внедрение датчиков с несущей частотой 2,4ГГц частично улучшило ситуацию, но... Дело в том, что многие современные беспроводные приборы также стали осваивать этот частотный диапазон. Обратите внимание, что для качественной записи R-R в непосредственной близости не должно быть активных радиопередающих устройств (Wi-fi и Bluetooth нового поколения, телефонов и модемов стандарта 3G, 4G). Сигналы от этих устройств могут внести искажения в картину, сигнал от датчика может пропадать на некоторое время (а нам важны миллисекунды!). Несколько раз наблюдал потерю сигнала во время катания на велосипеде, когда телефон переключался на 3G сеть.

Также следует контролировать элемент питания. При ослабленной батарейке может часто возникать потеря сигнала.

4. Точность передачи информации с МСР на компьютер Это удивительно, но в моей практике было несколько случаев, когда информация не полностью передавалась на компьютер. Если возникают сомнения

на этот счёт, то попробуйте загрузить информацию ещё раз.

### 5. Программа обработки R-R

Существует несколько программ по теме, но, имея на руках данные (сторонние файлы из Интернета, листинг файлов с интервалами из МСР), можно попробовать построить графики самому. Например, используя Excel, но анализ данных надо будет делать вручную. В некоторых программах допускается корректировка данных, но не стоит этим слишком увлекаться. Лучше сначала устранить возможные 4 причины и провести повторную запись R-R.

Проблема в том, что некоторые сбои при записи R-R могут быть похожи на отклонения в здоровье. Поэтому, если, устранив возможные причины, чёткой картины здорового человека получить не удаётся, то следует обратиться в специализированное медучреждение для профессиональной диагностики сердечной деятельности.

систола при нагрузке однозначно требует дополнительного обследования у кардиолога. По крайней мере, 10 дней отсутствия тренировок не привели у этой девочки к снижению числа экстрасистол в повторном тесте. Поэтому вряд ли это было связано с серьезной перетренированностью. Скорее всего, это индивидуальная особенность или возрастная особенность подросткового периода, но это уже вопросы к лечащему врачу.

Еще один важный вопрос — что считать в таком случае экстрасистолой на ритмограмме. Небольшая амплитуда «экстрасистолы» вполне может указывать на аритмию, показанную на приведенной ЭКГ. Поэтому критерием экстрасистолы для экспресс-анализа можно считать отклонение пика на 20 ударов и более. Но в любом случае, выявленные на ритмограмме особенности такого вида — это повод для визита к доктору и более тщательного обследования. На большее экспресс-анализ ритма сердца не претендует.

Совершенно обязательно делать тестирование в лаборатории. Записав тренировку в режиме R-R, можно тоже посмотреть ритмограмму на наличие экстрасистол. Они могут выглядеть так:

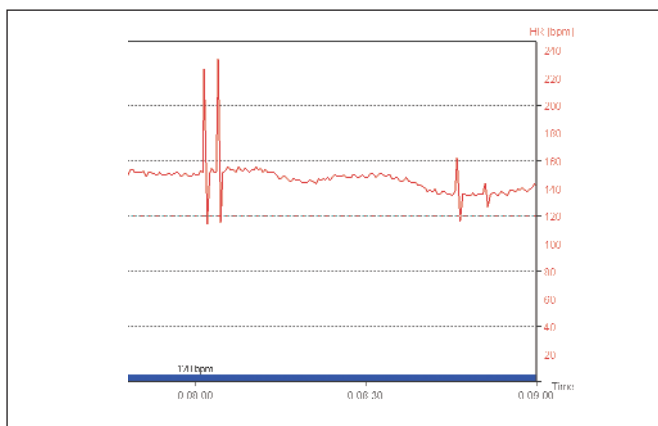


Рисунок 22. Экстрасистолы на записи, сделанной во время тренировки.

Вот так:

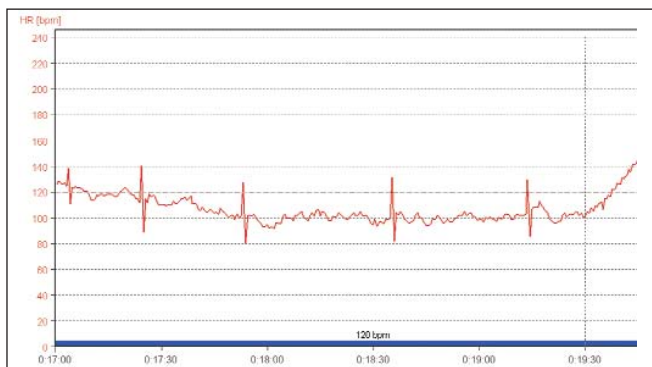


Рисунок 23. Экстрасистолы на записи, сделанной во время тренировки.

Или вот так:

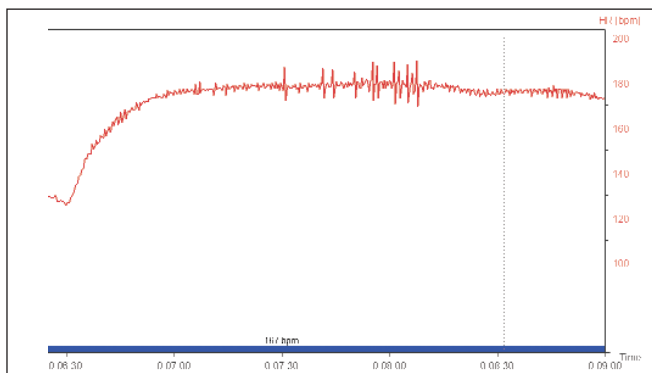


Рисунок 24. Экстрасистолы на записи, сделанной во время тренировки на высокой ЧСС.

**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](http://www.kolazko.com)



Иногда на ритмограмме появляются ложные пики, направленные вниз:

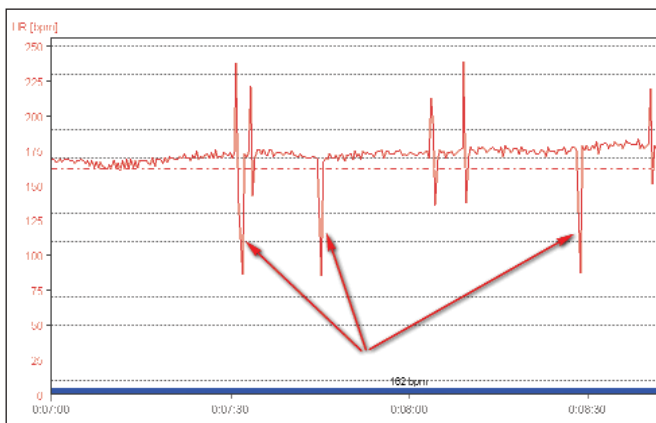


Рисунок 25. Экстрасистолы и ошибки записи, отмеченные стрелочками.

Обратите внимание на пики, на которые указывают стрелочки. На данном рисунке также видно, что крайняя левая экстрасистола наложилась на ложный пик. Скорее всего, это сбой монитора ЧСС, потому что подобные выпадения под нагрузкой встречаются на ритмограмме у совершенно здоровых спортсменов. Поскольку ЧСС высокая, то к вышеописанному случаю с атриовентрикулярной блокадой это не имеет никакого отношения. Поэтому природа этих пропусков неясна. Возможно, это техническая проблема определения QRS комплекса ЭКГ, обусловленная помехами, или сниженной амплитудой ЭКГ сигнала из-за разного строения грудной клетки у разных людей, или другими физиологическими факторами. Поэтому экстрасистолой можно уверенно считать только картинку, когда за пиком вверх сразу следует пик вниз, а потом ритм идет в норму. В этом случае вероятность ошибки намного ниже (хотя мы можем при этом пропустить экстрасистолы без компенсаторной паузы, у которых нет пика вниз за пиком вверх). По крайней мере, часто встречаются такие огрехи записи, на которые можно не обращать внимание:

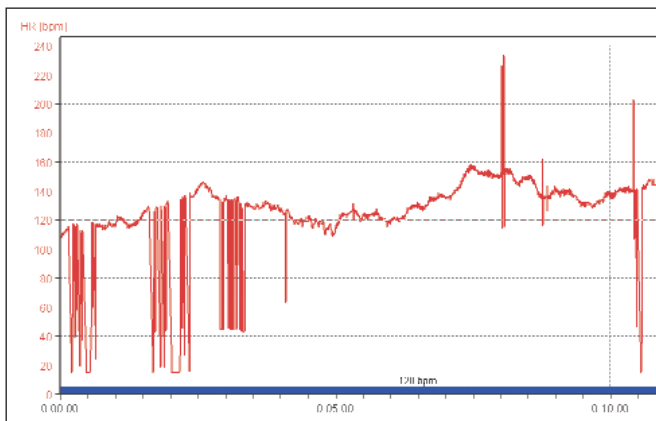


Рисунок 26. В данном случае «борода» на ритмограмме не имеет отношения к нарушениям ритма сердца, это типичные ошибки записи монитора ЧСС.

Вся «борода», висящая вниз, это не нарушения ритма сердца — это ошибки записи. При этом можно уверенно выделить несколько экстрасистол в правой части ритмограммы (для этого обычно нужно масштабировать картинку в программе (рис. 27)).

При обнаружении экстрасистол желательно обратиться к специалисту и сделать ЭКГ под нагрузкой, чтобы определить вид экстрасистол и возможные причины. И вдобавок нужно попросить посмотреть продолжительность и дисперсию интервала QT. Увеличенная по сравнению с нормой длительность интервала QT считается одним из основных маркеров опасности всяких внезапных событий с сердцем. Если этого нет, и в покое частота экстрасистол не превышает 500-1000 в сутки (смотрят по холтеру), то в принципе экстрасисто-



Рисунок 27. При масштабировании можно рассмотреть экстрасистолы и ошибки записи.

лы можно считать физиологическими. Вот выдержка из специализированной статьи:

**Экстрасистолы — это самая распространенная аритмия. Экстрасистолы возникают как у больных, так и у практически здоровых людей. Частой причиной является стресс, переутомление, под действием кофеина, табака и алкоголя. Статистической нормой для здорового человека считается до 200 наджелудочковых и 200 желудочковых экстрасистол в сутки. У некоторых здоровых людей отмечается гораздо больше экстрасистол — до нескольких десятков тысяч в сутки. Сами по себе экстрасистолы совершенно безопасны. Их называют «косметические аритмии». Однако, у лиц с органическим поражением сердца (постинфарктный кардиосклероз, гипертрофия миокарда) наличие экстрасистол является дополнительным прогностически неблагоприятным фактором.**

Но все равно, по моему мнению, основанному на наблюдении многих спортсменов, это — не вариант нормы.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАбельНОСТИ ВО ВРЕМЕНИ

Опыт работы с вариабельностью ритма сердца дает основания сказать, что у двух равных по квалификации человек, например, КМС, мощность спектра вариабельности может отличаться значительно, иногда в 5 раз. К тому же, в течение дня мощность спектра у одного человека может изменяться в 2-3 раза.

Пример: измеряю утром лежа в постели, потом в то же утро, после выгула собак снова натошак измеряю в положении лежа. Общая мощность спектра увеличилась больше чем в 2 раза, причем в основном за счет HF компоненты.

Или утром измеряю, получаю значение Total Power более 6000, вечером после работы (тренировок не было) менее 1000, причем HF компонента упала до 100. Из чего можно заключить, что умственная работа не самым лучшим образом влияет на нервную систему и общее состояние.

Общая мощность спектра и соотношение его составляющих (VLF, LF, HF) меняются в ходе тренировок. Как правило, при нормальных тренировках в подготовительном периоде HF растет (усиливается парасимпатическое влияние, ЧСС покоя замедляется). Если начались скоростные тренировки или соревнования с недостаточным восстановлением, то возрастает LF (усиливается симпатическое влияние, ЧСС покоя растет). Существенное снижение мощности спектра и повышение отношения LF/HF >> 1 говорит о перегрузке. Соответственно на ритмограмме будет снижаться размах дыхательной волны.

Вот пример из подготовки итальянских гребцов. Спектрограммы в различные периоды подготовки.

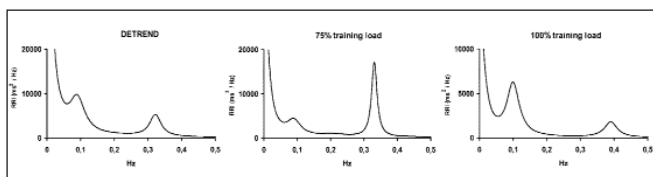


Рисунок 28. Изменение характера спектра ВРС в ходе тренировочного процесса.



**Монитор с максимальными возможностями Polar RS800CX N для энтузиастов мультиспорта.**

Вы будете поражены своими способностями, когда научитесь понимать свой организм. Как тренироваться, чтобы побеждать, Вам подскажет пульсометр **Polar RS800CX N**.

- Дополнительная опция – GPS-датчик, датчик скорости и датчик бега

**Спрашивайте в спортивных магазинах вашего города**

Эксклюзивный дистрибьютор – **мфитнес** (495) 974 1234

[www.mfitness.ru](http://www.mfitness.ru) • [www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)



Слева — спектр в переходном периоде, в этот период средняя ЧСС покоя 56 ударов в минуту. В середине — спектр в подготовительном периоде со средней нагрузкой. Явное преобладание HF компоненты — высокий острый пик. Средняя ЧСС покоя снижается до 50 ударов в минуту. Справа — спектр в период подводки к чемпионату мира. Идут интервальные скоростные тренировки. Преобладание LF компоненты, пик HF сместился вправо (частота дыхания в покое увеличилась). Средняя ЧСС покоя повысилась до 61 удара в минуту. Но общая мощность спектра упала не очень сильно, примерно в два раза (посмотрите на изменение масштаба вертикальной шкалы на правом графике). То есть спортсмены пока «живые», но состояние сердца уже серьезно ухудшилось, поскольку мощность HF компоненты упала почти на порядок (размах дыхательной волны соответственно должен был также сильно снизиться).

По характеру variability ритма сердца можно отнести конкретного человека к одному из типов: нормотоники, симпатоники или ваготоники. Соответственно, у симпатоников преобладает влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы, а у ваготоников преобладает влияние парасимпатического отдела. Но приведенный выше пример с гребцами показывает, что тип может меняться во времени: в начале это были практически нормотоники, в подготовительном периоде ваготоники и в период интенсивных тренировок во время подводки к соревнованиям — симпатоники.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛАРОВ, ОШИБКИ, РАБОТА С ПРОГРАММОЙ

Чтобы увидеть экстрасистолы на ритмограмме, необходимо отключить автоматическую коррекцию ошибок данных при импорте из часов, иначе все экстрасистолы тоже «скорректируются». Это делается так: в главном меню выбираете Options → Preferences. Переходите на закладку Hardware, нажимаете кнопку Options:

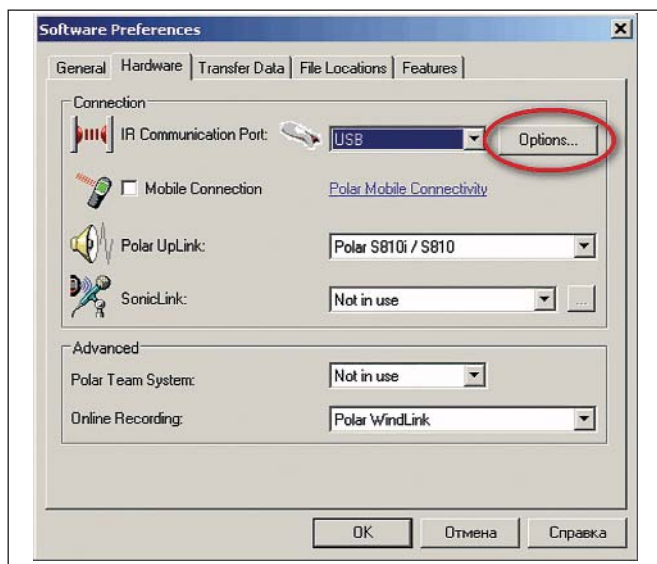


Рисунок 29.

Затем в диалоге отключаете опцию автоматической коррекции ошибок:

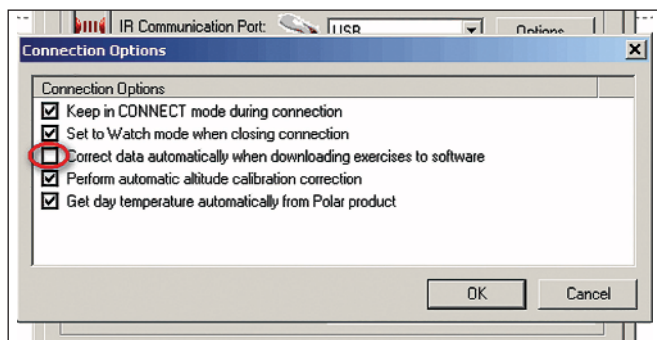


Рисунок 30.

Чтобы данные были более-менее похожи на реальные, получаемые в других программах, в программе Polar ProTrainer нужно установить нижнюю границу для VLF = 0.01. Иначе получаются бешеные значения, как в этом примере с неправильно выставленной нижней границей VLF:

Total power (0,00 — 0,40 Hz) 17588,49 msl  
VLF (0,00 — 0,04 Hz) 16954,50 msl (96.4 %)

Открываете тренировку с R-R данными, потом по правой кнопке мыши переходите на Selection Info и там нажимаете кнопку Options. Возникает диалог установки границ фильтрации:

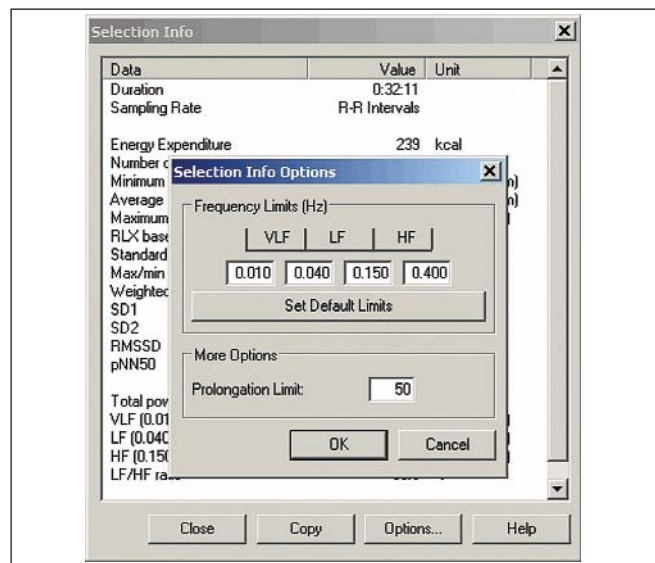


Рисунок 31.

Выставляете нижнее значение фильтра для VLF = 0.01.

Различные программы, которые рассчитывают показатели спектра variability, на одних и тех же данных могут показывать разные значения мощности. Нет стандартизированного алгоритма расчета спектров. Точнее, сам спектральный анализ стандартный, но предварительная обработка данных — нормализация, сглаживание, отбрасывание выбросов и т.п. — у всех разная. Мы использовали программу Polar ProTrainer, программу фирмы Нейрософт, программу фирмы Орто, бесплатную финскую программу — все считают по-разному. Например, в службе поддержки фирмы Орто объясняли, что они брали с какого-то сайта европейской стандартизации пример-выборку и подгоняли свои алгоритмы, чтобы на этой выборке был примерно такой же результат расчета, как в стандарте. Поэтому мы всегда используем встроенную поларовскую программу расчета, так быстрее в обработке и проще сравнивать. А насколько правильно считают различные программы — это не так уж важно.

Еще одно замечание. Если при записи в покое были экстрасистолы или сбои записи во время снятия ритмограммы, то смотреть мощности спектра бессмысленно, нужно сначала убирать ошибки (используя инструменты программы). Также очень большие мощности спектра бывают при аритмиях. Тогда нужно смотреть реальный график, и видеть размах дыхательной волны. А также глянуть на всякий случай на скатерограмму.

Май 2010

# BLIZ

ACTIVE EYEWEAR

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА  
И НА [WWW.SKIWAX.RU](http://WWW.SKIWAX.RU)

По вопросам оптовых поставок:  
[mn@skiwx.ru](mailto:mn@skiwx.ru) или (495)233-3963

[skiwx.ru](http://skiwx.ru)



**Марит Бьорген**  
9054-42 BLIZ Pursuit XT Norway



**Эмиль Йонссон**  
9054-62 BLIZ Pursuit XT Sweden



**А какие очки  
выберешь ты?**

**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ.  
ВЫБЕРИ СВОЮ  
МОДЕЛЬ BLIZ**

9054-32 BLIZ Pursuit XT Blue Silver



9054-62 BLIZ Pursuit XT Sweden



9054-80 BLIZ Pursuit XT Black



9054-42 BLIZ Pursuit XT Norway





Сергей БИРЮКОВ:

## ТЕСТИРОВАНИЕ

# ЛЫЖНЫХ ПАЛОК ВЕРХНИХ УРОВНЕЙ СЕЗОНОВ 2009–2010 и 2010–2011



из личного архива С. Бирюкова

Настало время поговорить о лыжных палках. Удивительно, но за многолетнюю историю журнала подробного материала о лыжных палках не было.

Какую роль играют палки при передвижении на лыжах? Ответить на этот вопрос однозначно очень сложно. Всё зависит от условий. В некоторых случаях можно обойтись без палок, а в других, работая только палками, можно поддерживать скорость не хуже, чем в полной координации (ноги + руки). Таким образом, диапазон использования от 0 до 100%!

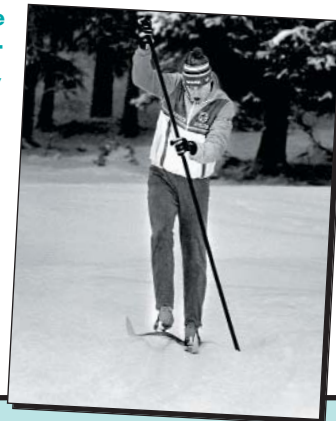
Лыжные палки появились не сразу — только в XIX–XX веках в руках лыжников появился более-менее близкий к современному по очертанию инвентарь. На старинных рисунках и фотографиях можно увидеть лыжные палки без темляков, превышающие рост лыжника, или вообще встретить лыжника с одной длинной палкой по диагонали. Позже размеры лыж и палок стали сокращаться, так как с зарождением лыжных гонок стали появляться подготовленные трассы и больше не требовалось преодоление снежных сугробов по пояс. Лыжные палки — это второй по важности инвентарь после лыж с креплениями и ботинками для лыжника-гонщика.

В данной статье попробуем вместе проследить эволюцию лыжных палок — от истоков до появления современного гоночного инвентаря. Постараемся разобраться в основных параметрах и проведем сравнительное тестирование палок основных производителей этого вида спортивного снаряжения для гонщиков мировой элиты.

Цель статьи — ознакомить читателя с основными характеристиками лыжных палок верхних уровней, помочь сделать правильный выбор. Что касается сроков эксплуатации, устойчивости к ударам, ремонтпригодности и места изготовления, то подробно эти вопросы рассматриваться не будут по понятным причинам. Также в рамках этой статьи не будут детально изучаться вопросы выбора материалов, технологии изготовления, вопросы аэродинамики, а также оптимальной длины лыжных палок и техники выполнения толчка руками.

Великий экспериментатор швед Гунде Сван на лыжне с одной палкой-шестом.

► фото: из архива «Л.С.»



## ЭВОЛЮЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОЧНЫХ ПАЛОК

Большие изменения в конструкции гоночных палок произошли, начиная с середины XX века, а совершенствование идёт и в наши дни. Обратите внимание на фотографию времён Второй мировой войны. Этот снимок говорит сам за себя. Ручка на палке практически отсутствует, вместо удобного темляка — тканевая лента, а вместо лапки — массивные кольца. Понятное дело, что у военных другие задачи, но с подобными палками начинали выступать и на первых лыжных соревнованиях.

С чем связаны изменения в конструкции? Прежде всего, с появлением подготовленных трасс, совершенствованием техники передвижения (появлением конькового хода). Во вторую очередь эти изменения связаны с поиском оптимальной и удобной формы, появлением новых материалов.

Основными составными частями современной лыжной палки являются: древко, ручка (рукоятка), темляк, опора.

### ■ МАТЕРИАЛ ДРЕВКА

Можно предположить, что первые лыжные палки изготавливались из дерева, а верхней конструкцией для этого материала стали бамбуковые палки.

Позже стали применять металлы и их сплавы. Был период, когда палки из титанового сплава считались лучшими. Что касается алюминиевых сплавов, то такие палки изготавливают до сих пор. Правда, их используют чаще всего для туризма, горных лыж или в лыжных комплектах для детей.

Древко современных гоночных палок изготавливают из композитных материалов. Это, как правило, угле- и стекловолоконные материалы с различным процентным сочетанием составляющих. Так как мы ушли от дерева, то наравне с древком чаще можно услышать термин «трубка» (это действительно труба) или «стержень». Мировая элита лыжного спорта использует самые лёгкие, жёсткие и удобные палки, состоящие из 100% углеродного волокна (карбона). На сегодняшний день это самые лучшие палки для лыжных гонок. Следует сказать, что углеродных материалов

Эволюция лыжных палок.  
Лыжник в дозоре.

► фото: Наталья Бобе

существует огромное множество. Выбор подтипа материала, метод изготовления, форма, квалификация персонала и качество оборудования — всё это придаёт древку лыжной палки свою индивидуальность. Также следует помнить, что многие технологии изготовления стержней давно запатентованы.

### ■ РУЧКА (РУКОЯТКА)

Форма, материал и вес ручки так же важны, как и древко. Если на первых палках хват был за само древко, то сейчас есть большой выбор ручек. Некоторые забытые решения вновь появляются. Современная ручка должна быть лёгкой, удобной, обладать низкой теплопроводностью, эффективно передавать усилие на трубку. Над этим работают многие специалисты, но пока единого верного решения не видно. Постоянно идут испытания ручек новой формы (наклона, хвата), а также типа контактного материала. Сейчас наиболее популярными контактными материалами стали материалы на основе пробкового дерева. Они имеют высокий коэффициент сцепления и низкую теплопроводность.

### ■ ТЕМЛЯК

Если раньше обходились без темляка, то позже появилась «петля». Дальнейшим развитием стал темляк типа «капкан». «Капкан» не только лучше «петли» удерживает палку на руке, но и делает толчок руками более удобным. Но на данный момент «петля» ещё остаётся на службе у многих биатлонистов, так как быстрота надевания и низкий вес экономят драгоценные секунды. Также следует упомянуть о системах быстрого снятия палки с руки. Ряд палок с такими системами будет рассмотрен в этой статье.

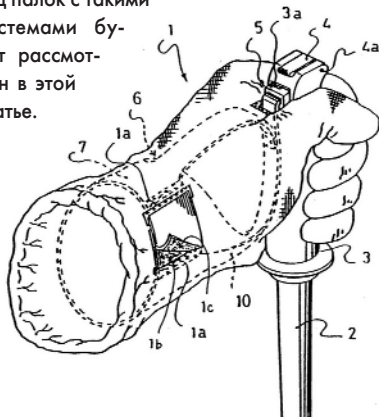
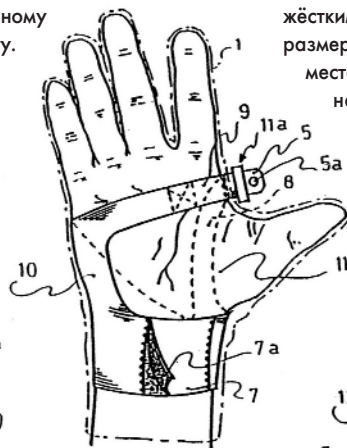


Иллюстрация из патента  
US 5123674.

► фото: Сергей Бирюков

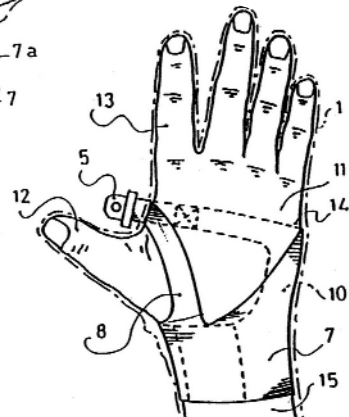


Есть ещё один интересный момент — лицензия. На некоторых темляках проставлены номера патентов 5123674 и 5092629, принадлежащие компании Salomon. Казалось бы, ручки и темляки разные, но оказывается, что все они сделаны по единому патенту.



### ■ ОПОРА

Форма и размер опоры также изменялись со временем. Если раньше использовались кольцевые формы, то на современных лыжных палках устанавливают небольшие «лапки». Так как покрытие трасс стало достаточно жёстким, то нет нужды в больших размерах опор. Сейчас на первое место встали вес и жёсткость наконечника с лепестком. Также важно, чтобы во время движения не налипал снег, который увеличивает вес и может провоцировать проскальзывание.





## НАБЛЮДАЕТСЯ ЛИ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПРОГРЕСС В ИЗГОТОВЛЕНИИ ЛЫЖНЫХ ПАЛОК?

Прогресс идёт, но темпы его были искусственно приторможены. Это связано с наличием директив FIS. Современный спорт без регламента и ограничений по инвентарю не существует. Приведу требования для гоночных палок (основные):

- ♦ палки должны обеспечивать передвижение лыжника по любым участкам трассы (подъёмы, равнина, спуски);
- ♦ палки должны быть по одной в каждой руке и иметь единую длину;
- ♦ длина палок не должна превышать рост лыжника или быть ниже его бедра (при опоре палки на переднюю часть лыжи, непосредственно перед креплением);
- ♦ палки должны быть фиксированной длины;
- ♦ не должны использоваться специальные устройства для отдачи дополнительной энергии (пружины и прочие механические устройства);
- ♦ ручка должна быть всегда закреплена на древке;
- ♦ темляк может быть закреплён на ручке или древке, допускается возможность его регулирования;
- ♦ опоры палок могут быть любой конструкции, но не должны ухудшать после себя условия на трассе для других участников;
- ♦ наконечник может быть изготовлен из любого материала. Количество наконечников на палке не ограничено.

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЛОК

Обычно при выборе палок смотрят на вес. Но, как позже покажут тесты, вес играет важную роль, но не самую главную. Самую важную роль играет сочетание веса, жёсткости и баланса палки в сборе. Немного остановимся на этих характеристиках.

### ■ ВЕС

Пара современных гоночных палок весит 300–350 г. Много это или мало? Если смотреть на алюминиевые, то они весят более 400 г. Лыжник, идя по трассе, делает тысячи взмахов руками. Можно легко подсчитать расход энергии на поднятие дополнительных 50–100 г. Если в тренировочных целях это может быть полезно, то в гонке у нас каждая калория и взмах на счету.

Итак, с весом понятно, на данный момент — чем легче, тем лучше. Почему только на данный момент? Потому что неизвестно, как мы поведем, если у нас в руках будут палки весом по 50 г вместо 160. Да и правила лыжных гонок могут быть изменены. В современных правилах вес палок не регламентируется. А вдруг его ограничат, как вес лыж? Но пока нам до этого далеко.

### ■ ЖЁСТКОСТЬ ПАЛКИ ПРИ ТОЛЧКЕ

Есть общее мнение, что чем жёстче палка, тем выше будет скорость лыжника на дистанции. Но это не совсем так. Собственные наблюдения и информация от других спортсменов говорят о том, что существует оптимальный диапазон жёсткости. Этот

диапазон индивидуален и зависит от антропометрических (роста, веса...) и силовых показателей спортсмена. Ниже этого диапазона спортсмен будет терять энергию толчка из-за избыточной гибкости, а выше него не будет прибавки за счёт разгибания стержня, а на жёстких трассах может появиться даже дискомфорт. Также следует различать

жёсткость собственно стержня (древка) и жёсткость палки (жёсткость палки учитывает работу ручки, темляка и опоры).

### ■ БАЛАНС

Под балансом подразумевается расстояние от крайней точки (от острия наконечника или верхней части ручки) до точки равновесия. Особенно важно расстояние от точки входа темляка в ручку до центра тяжести. Баланс палки — третья важная характеристика лыжной палки. Она сочетается с весом палки и моментом инерции. Чем короче расстояние от точки входа темляка до центра тяжести, тем удобнее ощущаются палки во время маха-толчка. Очень часто бывает, что более лёгкие палки обладают худшим балансом, поэтому при сравнении нескольких разных палок можно ошибочно оценить вес. Лёгкие палки по ощущениям станут тяжелее.

### ■ ДЛИНА

Правильный подбор палок по длине — тоже важный момент. Неправильный выбор длины в большую или меньшую сторону изменит технику толчка руками, что вызовет дополнительные мышечные напряжения или неудобства. Понятное дело, что для классического хода и «конька» рекомендуется использовать палки разной длины. Следует обратить внимание, что для наращивания частоты движений руками (спринт) нам необходимо будет использовать более короткие палки (с минимальным весом и лучшим моментом инерции). А для классического марафона с большими участками равнины лучше выбрать палки длиннее обычных классических.

### ■ ЗАТУХАНИЕ ВИБРАЦИЙ

Во время каждого толчка палками возникают колебательные процессы, которые негативно сказываются на эффективности толчка и оказывают воздействие на руки спортсмена. В настоящее время всё больше и больше уделяется внимание проблеме вибраций. К самому простому примеру негативной вибрации можно отнести вибрацию струны после удара теннисной ракеткой. Для борьбы с этим явлением используют виброгасители и делают специальную форму обода и ручки. Также с этим явлением стали бороться и при изготовлении лыжных палок. Чем быстрее затухают

колебания в палке, тем быстрее идёт подготовка к следующему толчку и меньше устают руки.

## ПРОЧИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЛОК И КОМПЛЕКТУЮЩИХ

### ■ ВНЕШНИЙ ВИД, ЗАМЕТНОСТЬ

Хорошая заметность важна не только для производителя, когда потенциальный покупатель легко узнаёт инвентарь по телевизору, но также и во время гонки. Ведь часто соревнования проходят во время снегопада, и яркие палки могут помочь не потерять визуальный контакт между тренером (большевиком) и спортсменом, снизить вероятность случайной поломки инвентаря, так как яркие палки всегда на виду.

### ■ КОНСТРУКЦИЯ ТЕМЛЯКА И РУЧКИ

Также необходимо обратить внимание на удобство и фиксацию кисти во время длительной работы и быстрое надевание-снятие палки с руки. Важным моментом является возможность регулирования темляка по размеру руки (с перчаткой и без неё).

### ■ КОНСТРУКЦИЯ ОПОРЫ

Важными факторами для опоры являются стабильная работа на различном покрытии, защита от наезда лыжей, малый вес.

## КАК ТЕСТИРОВАТЬ ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ?

До сих пор самым объективным тестом лыжных палок остаётся катание с ними на лыжах (лыжероллерах). Универсальной тестовой методики пока не придумали. Ведь нам нужен чёткий и объективный критерий, который учтёт множество важных факторов: вес, баланс, жёсткость, удобство ручки и темляка, работа опоры на разном покрытии, долговечность, ремонтнопригодность, стоимость и пр. Ясно, что не у каждого есть возможность попробовать сразу несколько (дорого или нет в наличии) вариантов. Поэтому постараюсь описать свои ощущения и привести некоторые замеренные параметры.

Самое простое, что можно сделать — это взвесить палку в сборе и отдельно по всем её составляющим. Также достаточно просто определить баланс и расстояние до входа темляка. Что ка-



Современные опоры-лапки.

▲ фото: Сергей Бирюков



сается замера жёсткости, то многие производители используют метод нагружения средней части стержня, лежащего на двух опорах. Вес груза и расстояние между опорами может быть различным. Встречал описания с грузом до 40 кг и расстоянием между опорами от 0,8 до 1,2 м. Кроме того, следует учитывать форму сечения и конусность стержня. Встречаются палки с различным геометрическим сечением (круг, овал, треугольник, прямоугольник), что также усложняет оценку жёсткости. Есть мнение, что надо класть стержень на опоры, начиная с тонкой части, но чаще всего тестируют по основному сечению. Из-за этих всех факторов у потребителя возникает сложность в сравнении каталожных данных разных производителей. Указанные цифры могут подсказать отличия только между палками разного наименования одного производителя. Давно пора использовать единую методику измерений.

На мой взгляд, оценить жёсткость палки лучше всего при её осевом сжатии, причём опирая палку на поверхность, подобную снегу (мелкий и плотный песок, снег, опилки или другие схожие

Тест жёсткости SWIX Triac. Кадр из рекламного ролика.

► фото: Сергей Бирюков

пластичные массы), а нагрузку следует прикладывать непосредственно к темляку через имитатор кисти руки. Желательно сделать несколько замеров при различном наклоне палки относительно земли (разные фазы толчка руками), ведь при перемещении на лыжах мы нагружаем палки не только строго вертикально, но и можем придавать изгибающий момент (при опоре ладони на ручку). Кроме такого теста, необходимо оценить работу палки в динамике, изучить колебательные движения стержня. Такая методика учитывает полностью работу всех составных частей палки, а не только стержня. Это очень важно.

Есть упрощённые методы тестирования жёсткости. Они основаны только на измерении жёсткости стержня. В рекламном ролике палок Triac от компании SWIX показано осевое сжатие стержня. Считаю такой метод

Простой стенд для замера жёсткости стержня.

► фото: Сергей Бирюков



## Gästehaus Kusenbergr ГОСТЕВОЙ ДОМ КУСЕНБЕРГ

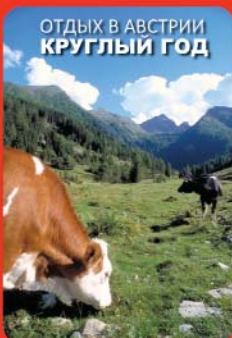


Близость Апартаментов к склону горы  
**Hauser Kaibling** (Хаузер Кайблинг)

Расположения Гостевого Дома в  
**5 минутах** ходьбы от подъёмника



**4 Региона** с горнолыжными трассами, общей протяжённостью **800 км**: Hauser Kaibling - Planai - Hochwurzen - Reiteralm



ОТДЫХ В АВСТРИИ  
КРУГЛЫЙ ГОД

**Лето** в движении:  
прогулки на **велосипедах**  
и пешком в горах, гольф,  
параглайдинг и верховая езда



**Всесезонные** развлечения на **любой** вкус:  
романтические прогулки в конном экипаже,  
катание на беговых лыжах в Рамзау, посещение  
закрытого плавательного бассейна в Шладминге  
или поездка в Зальцбург....

[www.haus-kusenbergr.ru](http://www.haus-kusenbergr.ru)

## ТЮМЕНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

**6 марта 2011 г.**  
**11:00**



**Мужчины**  
**50 км**

**Женщины**  
**30 км**

на территории ГАО ТО Центр зимних видов спорта  
«Жемчужина Сибири» (Тюменский район, село Мичурино)

**(3452) 46-16-39, 46-28-07**



объективнее обычной нагрузки на опорах. Правда, в этом случае может сказаться влияние поверхности измерительного стола на направление прогиба.

Мне тоже хотелось оценивать жёсткость палок более объективными тестами, но не получилось изготовить подручными способами стенд со стабильными параметрами. В рамках этой статьи решил ограничиться традиционным способом — поперечная нагрузка стержня, лежащего на двух опорах. Палка разбиралась, груз (10 кг) подвешивался на стержень по центру через ленту шириной 1 см. Расстояние между опорами в первом тесте было 1 м, а во втором — 1,2 м. Измерение жёсткости на разной ширине показало влияние нижнего диаметра на общую жёсткость. Ширина 1 м оказалась недостаточной, чтобы исключить влияние конусности. Возможно, надо было делать замеры при опорной ширине 1,3 — 1,4 м (средняя длина стержня была около 149 мм), но тогда надо было бы использовать более лёгкий груз, чтобы исключить случайную поломку стержня.

## СРАВНЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ПАЛОК

В настоящее время выпускают палки многие производители, и у каждого линейка состоит из нескольких моделей. В данной статье ограничимся только палками верхних двух уровней от таких известных производителей, как: Exel, Fischer, KV+, Leki, Madshus, Oneway, Swix. К сожалению, палки фирмы Komperdell, которые тоже используют элитные лыжники, заполучить не удалось.

Очень сложно сравнивать палки по данным каталога, лучше это делать непосредственно на лыжне. Но не у всех есть возможность прокатиться с каждой моделью, поэтому и родилась идея сделать сравнение палок на страницах журнала.

Мне удалось прокатиться на лыжах со всеми представленными палками, также замерить ряд характеристик и свести эту информацию в таблицу. Я не исключаю, что у кого-то ощущения могут не совпадать с моими, да и возможен некоторый разброс в измеренных цифрах. Но общая картина должна получиться примерно одинаковой.

Мне долго пришлось размышлять о необходимости оценки тех или иных качеств палки. Но

всё-таки решил внести субъективизм, иначе статья получилась бы просто обзорной. Для каждой рассматриваемой палки, стержня, ручки, темляка и опоры будут указываться оценки по трёхбалльной системе. А общий вывод будет предложен без выбора лидера и аутсайдера. Хочется отметить, что у каждой из рассматриваемых палок есть плюсы и минусы.

### ■ EXEL

Exel — это один из самых популярных и известных производителей лыжных палок в мире. Ещё в 70-х годах XX века спортсменами, выступавшими с палками Exel, было завоевано множество медалей на соревнованиях мирового уровня, включая Олимпийские игры. Хочется отметить, что в те годы ими уже были изготовлены композитные палки с асимметричными опорами. Что же предлагает нам Exel в текущем сезоне? Это верхняя модель WorldCup и палки второго уровня Avant! Традиционно эти палки можно комплектовать различными темляками и ручками. Наиболее популярными явля-

ются ручки с темляками Evolution Race. Модель WorldCup имеет ярко-оранжевую окраску, что делает эти палки очень заметными. Их хорошо видно даже в метель на значительном расстоянии.

Avant! и WorldCup заметно различаются между собой, это чувствуется с первого толчка. Тут дело не в окраске, а в работе.

Avant! изготовлены из углеволокна с индексом CI 990, что делает эти палки более дешёвыми, но в то же время более мягкими. Эти палки показали самый большой прогиб из представленных образцов [25 (39,5) мм на 1 (1,2) м], но это вовсе не говорит о плохом стержне. Более дешёвые палки могут иметь существенно меньшую жёсткость. Такие палки будут комфортными для лыжников без акцентированного толчка руками, при большой физической силе и массе тела. Они будут неплохим вариантом для юных чемпионов, девушек, особенно при тренировках на жёстком покрытии (включая лыжероллеры). Также это неплохой вариант для основной массы лыжни-

ков в классическом ходе. Что касается веса и баланса, то они на среднем уровне.

**WorldCup** — существенно переработанные палки от Exel. Верхние палки этой фирмы всегда характеризовались очень специфической и жёсткой работой. В данном случае производителю удалось изменить ряд характеристик. Эта модель может легко найти новых поклонников, но не исключено, что могут быть люди, не принявшие новую концепцию.

Следует отметить, что палки изготовлены из углеволокна с индексом CI 1000, что придало им особый характер. Трубка палки имеет рекордный вес 57,4 г/м! Такого снижения веса производитель смог достигнуть не только из-за использования специального волокна и смол, но и уменьшением толщины стенки до 0,5 мм! Это самая тонкостенная трубка из представленных экземпляров. Вам не страшно от этих цифр? А палки работают хорошо.

Что касается жесткости стержня, то она имеет хорошее среднее значение [20.5 (29.5) мм]. Баланс и момент также на среднем уровне. Лапка на палке была установлена без клея, просто за счёт термолепки самого материала.

Что касается ручек и темляков, то палки Exel можно комплектовать различными элементами. Наиболее популярными являются комплекты: пробковые ручки с темляками Cork Evolution и Cork World Cup. Кроме того, есть вариант изогнутой ручки X-Force Evolution и ручки с системой быстрого отстёгивания ALIS Cork (QLS). Да и биатлонные варианты остались.

Ручка X-Force некоторым лыжникам может показаться удобной, а кому-то совсем не к месту. Следует иметь в виду, что эта ручка достаточно тяжёлая и вносит существенные изменения в общие характеристики палки. Утяжеляя ручку (на 13 г тяжелее, чем Cork Evolution), мы смещаем баланс к ручке, но в то же время мы увеличиваем общий вес палки. Материал покрытия ручки X-Force очень живучий, но более скользкий, чем обычная пробка.



Exel 2010-2011

1. Biathlon
2. ALIS Cork (QLS)
3. X-Force + Evolution
4. WorldCup + Evolution
5. Avant! + WorldCup

Фото: Сергей Бирюков



#### МОСКВА

ЮВЕНТА СПОРТ  
Москва, ул. Максимова, 10  
(499) 196-04-97, 196-31-27  
[www.uventasport.ru](http://www.uventasport.ru)

#### НОВОСИБИРСК

Сафронова Ирина  
+7 913 790-69-86  
[www.sporthorizont.ru](http://www.sporthorizont.ru)

#### ОМСК

+7 903 983-79-94  
[kvplus@gmail.com](mailto:kvplus@gmail.com)  
[www.kvplus.ru](http://www.kvplus.ru)

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО  
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!**

[www.kv2.ch](http://www.kv2.ch) 



Что касается системы быстрого отстёгивания QLS, то она больше рассчитана не на гонщиков, а на обычных любителей лыж. Конструкция темляка и ручки мне показалась очень простой и хлипкой для спортивных нагрузок. Кроме того, эта ручка требует изменения длины самого стержня, так как она имеет отличную длину. Начиная с сезона 2010-2011 Exel будет производить второй вариант ALIS — систему Centra Ego.

Мне не хотелось поднимать вопрос долговечности, но следует отметить, что многие темляки и ручки Exel при эксплуатации достаточно быстро начинают ломаться и разрушаться. Нарушается их эстетика, правда, функциональность достаточно долго ещё радует лыжника. Хочется верить, что производитель примет меры для улучшения потребительских качеств. Тогда эта марка палок подтвердит свою популярность. Эту мысль продолжает фраза из каталога 2010-2011: хай-энд палки сезона 2010-2011 будут производиться в Европе из экологически безопасных материалов и в соответствии с европейскими стандартами качества.

## ■ FISCHER RCS CARBONLITE

Мы уже привыкли, что компания Fischer представляет на спортивном рынке широкий ассортимент продукции. Скоро исполнится 5 лет, как поклонники этой марки могут использовать одноимённые палки вместе с лыжами и ботинками. Если в начале выпускались палки на базе SWIX, то сейчас освоено собственное производство.

Для наших тестов была предоставлена верхняя палка **RCS Carbonlite** сезона 2009-2010. Палка имеет трубку профиля 16:9 (на самом деле нижний диаметр около 9,5 мм) с хорошими характеристиками. Использование стеклонанополненного полиамида в лапке улучшило её износостойкость, но сделало достаточно мягким сам лепесток. Это может снижать эффективность отталкивания, но в то же время упрощает выдёргивание палки при наезде на неё лыжей. Производитель предлагает два размера лапок для различных условий снега.

В каталоге указана жёсткость стержня 40 мм без указания метода её замера, а вес 155 г (для 160 см). У нас вес 157,5 см палки составил 166,5 г.

По своей работе палки хорошие. Но бывает ощущение их пассивности, не чувствуется ответная отдача усилия. Видимо, это связано с достаточно большой жёсткостью стержня. Удивительно, но некоторые дамы из лыжной и биатлонной элиты предпочли эти очень жёсткие палки (рекорд теста по жёсткости) другим, более мягким моделям.

Постоянно инженеры компании Fischer пытаются внедрить что-то новое. Так и у палок появились оригинальные ручки с клином Ergo Wedge. Предполагается, что смещение точки выхода темляка ближе к оси палки улучшит передачу усилия, а следовательно — эффективность отталкивания. Но на самом деле такое решение неоднозначно. У меня сложилось впечатление, что при такой форме ручки и креплении темляка проще стало заставить палку больше работать на изгиб, чем при традиционном креплении. Это особенно выражено при сильном воздействии на темляк и упоре ладонью в ручку. Но очень

высокая жёсткость стержня компенсирует это воздействие. И всё встаёт на привычные места.

В рекламных буклетах говорится, что темляк Fischer — это первый темляк трехмерной формы, смоделированный точно по форме человеческой руки. Соглашусь, темляк достаточно удобный, но в некоторых случаях возможен дискомфорт. Перед покупкой следует примерить темляк на своей руке и попробовать надавить на палку.

В сезоне 2010-2011 Fischer выпускает на рынок обновлённые лыжные палки. На этих палках установлен новый темляк Quickfit. Для удобства снятия-надевания палки было предложено оригинальное решение — молния. Интересно то, что вес темляка даже снизился примерно на 2 г (размер L) по сравнению с прошлой моделью. Снижения веса удалось достичь внедрением дополнительной перфорации в охватывающем материале. Правда, наличие молнии осталось спорным решением проблемы быстрого снятия

надевания темляка. Снимать стало легче, а быстро надевать не всегда удаётся. Новый темляк также изготовлен в соответствии с патентом Salomon. Что касается лапки и ручки, то они остались прежними. А вот стержень изменил окраску и сохранил свою высокую жёсткость. Для удобства отрезания под нужный размер непосредственно на стержень нанесена «линейка». Такое решение кому-то может оказаться очень полезным.

Для любителей большой жёсткости и для лыжников большого роста рекомендую попробовать эти палки. Сразу почувствуете разницу в толчке руками.

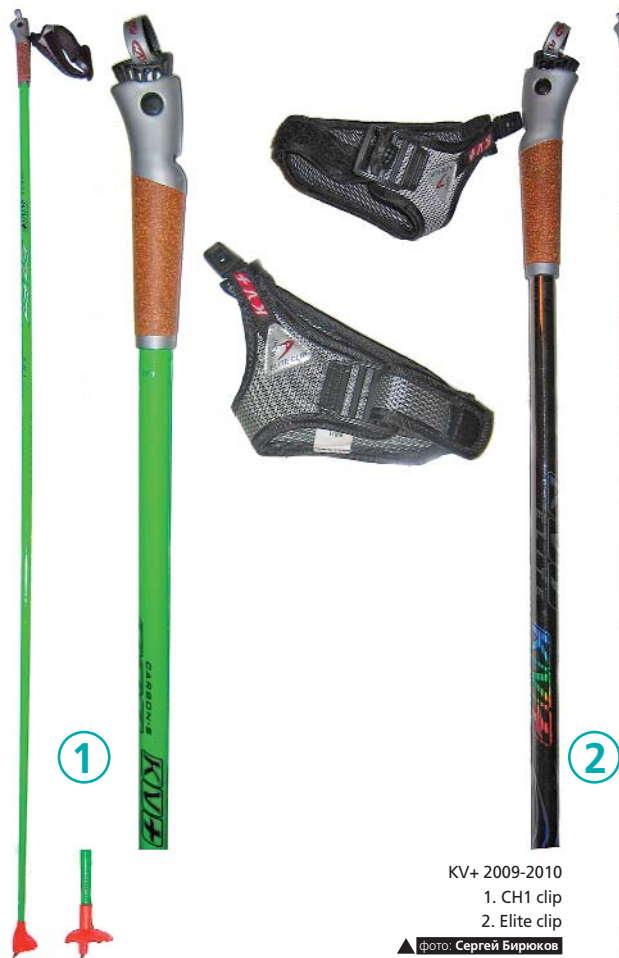
■ KV+

Эта молодая (с 1998 года) швейцарская компания активно набирает обороты в лыжегоночной сфере. Всё чаще можно увидеть лыжников с палками данной марки. На испытание попали две модели: **CH1 clip** и **Elite clip** сезона 2009-2010. В сезоне 2008-2009 CH1 выпускались оранжевого цвета, а в нынешнем эти палки перекрасили в ярко-зелёный. Узнаваемость и функциональность остались на высоком уровне. Палки имеют достаточно низкий вес и хорошую жёсткость. Конструкция ручки и темляка имеет систему быстрого отстёгивания Clip. Сам темляк очень удобно сидит на руке, без лишних регулировок, и обладает универсальным размером. Точно такими же ручками и темляками комплектуются палки Elite. На стержень палки второго уровня нанесено зеркальное покрытие, что придаёт палкам особую эстетику. Стержень чуть мягче CH1, но это совсем незначительно ухудшает рабочие характеристики при более низкой стоимости. Хочется сказать, что в сезоне 2010-2011 эти модели палок будут комплектоваться новой ручкой Clip gate. У этой ручки есть две особенности: пробка только частично покрывает ручку, и сделан новый вариант крышки для освобождения темляка. Темляк фиксируется в ручке за счёт стержня, который опускается под действием крышки. Конструкция системы Clip достаточно надёжная в обычных зимних условиях и при экс-



Fischer RCS Carbonlite  
1. Fischer RCS Carbonlite 2009-2010  
2. Fischer RCS Carbonlite 2010-2011

фото: Сергей Бирюков



KV+ 2009-2010

1. CH1 clip

2. Elite clip

▲ фото: Сергей Бириюков

плуатации летом. Для тех, кто привык использовать традиционные конструкции ручек-темляков, KV+ выпускает несколько таких вариантов, включая биатлонную петлю.

## LEKI

Несмотря на то, что компания Leki образована в 1948 году, а палками для беговых лыж стала заниматься с 1973 года, только совсем недавно этот известный немецкий производитель стал набирать популярность в мире. Фирма Leki серьёзно вклинилась в лыжегоночную сферу через биатлон после появления собственной системы быстрого отстёгивания. Ведь множество известных немецких биатлонистов на этапах Кубка мира стали использовать Leki, чтобы улучшить свой результат за счёт инноваций. В нашей стране всё чаще можно встретить на гонках лыжников с палками этой марки. Палки Leki узнать очень легко, так как они обладают особой расцветкой и имеют уникальную ручку с темляком или со специальной перчаткой. Система быстрого отстёгивания Trigger реализована очень просто и не даёт сбоев. Даже после многих

километров тоненькая петля существенно не ухудшает свои характеристики, и не надо бояться её обрыва. Конструкторы периодически вносят изменения в систему Trigger Shark (она дебютировала в 2006 году), но сущность не изменяется уже многие годы. Shark в переводе означает «Акула». Верхняя часть ручки действительно напоминает акулю пасть. Конструкция темляка сделана под универсальный размер и прекрасно охватывает руку. На ручке присутствует пробка только со стороны пальцев, что ничуть не ухудшает контакт между кистью и ручкой и практически не утяжеляет её. Вес комплекта ручки и темляка средний из числа тестируемых — 67г.

Модель **Super Shark Car-bon** — это элитные палки. На стержнях написано Ultra light-weight carbon 55g/m, что достаточно близко полученным данным (60 г/м). Потребитель сразу должен понимать, что эта цифра относится к голому стержню (основного сечения и даже без окраски), а не к палке в сборе. Этот стержень имеет низкий вес и хорошую жёсткость, что в совокупности с уникальными ручками и

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

## SUUNTO t6c

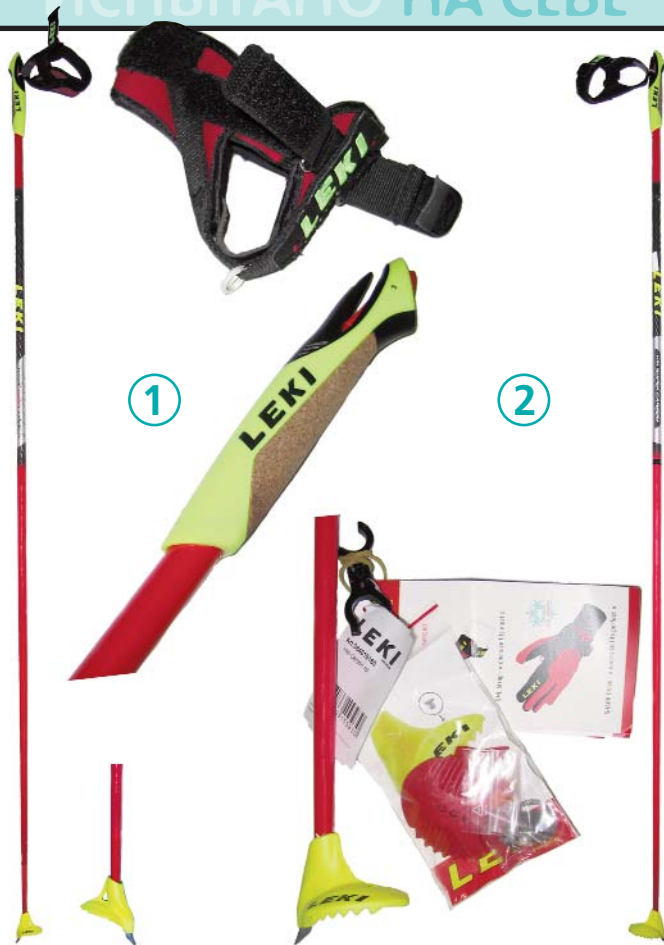
Когда вы стремитесь к высшим достижениям, вам нужен монитор сердечного ритма, который сможет контролировать вашу физическую форму на каждом шаге к победе. Suunto t6c обеспечивает ваши тренировки настолько точными измерениями и рекомендациями, что вы словно находитесь в спортивной лаборатории. TE, макс 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](http://www.suunto.com/t6c).

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

**SUUNTO**  
[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

Москва: м-н "Salomon", Калужское ш. 21, Мегатеплый Стан, т. 787-57-66; м-н "Спортивно-Экипировочный центр", Олимпийский пр-т, 16/1, т. 502-98-47; м-н "Salomon", Котельники, 1 Покровский проезд, 1/2, Мегабелая дача, т. 783-83-02; м-н "Кант", Электролитный пр., д. 7, к. 2, ГК "Московские Альпы", т. (499) 317-61-01; м-н "Кант", ул. Куусинена, д. 9, т. (499) 943-11-54; м-н "Finland Watch", Рязанский проспект, 30/15, т. 500-26-55; м-н "Спорт часы", ТК "Спорт Хит" 3 эт., Сколковское ш. 31, т. 933-86-63; доб. 3020; м-н "Спорт часы", ТК "Экстрим" 1эт. Смольная, 63В, т. 518-13-02; м-н "Outdoorworld", БП "Алексеевский", пр. Мира, 102, к. 2, т. 646-86-78; м-н "Ювента спорт", ул. Максимова, 10, т. (499) 196-31-27, 196-04-98; м-н "Альпиндустрия", ул. Первомайская, 18, т. (499) 165-91-92; м-н "Бодреер", Вороникский переулок, д. 7, стр. 3, т. 741-35-96; ФК "Else Club" (Элс Клуб), Ивановское ш. 5, т. (495) 234-44-44; м-н "Полар-спорт", БЦ "Контакт", Остаповский пр. 5, к. 1, т. 648-57-99; м-н "Охотник", Головинское ш. 1, т. 645-62-7778; м-н "Outdoor Style", Холдинский пер., 3, ТК "Ролл Холл", т. 604-42-26; Зеленоград: м-н "ASPORT", к. 1824, т. (499) 738-05-90; Дунай: м-н "Спортландия", пр-т Боголюбова, 18, ТК "Бриз", т. (49621) 92412; Санкт-Петербург: м-н "Кант", Гражданский пр-т, д. 23, т. (812) 535-33-91; м-н "Кант", ул. Иванова, 7, т. (812) 560-06-50; м-н "Планета спорт", ул. Саушнина, 141, ТК "Маршрут", т. (812) 542-90-72; м-н "Планета Спорт", Б. Сампсониевский пр., 45, т. (812) 542-90-72; Апатиты: м-н "Домино", ул. Бредова, 9, т. (81555) 6-66-00; Краснодар: м-н "Red Fox", ул. Саварная, 433, т. (861) 238-40-23; Тула: м-н "Карелия", ул. Домоостраши, 9, т. (4872) 30-10-42; Самк: м-н "Активный отдых", ул. Роз. 67а, т. (8622) 64-77-97; Южно-Сахалинск: м-н "Снарэг", ул. Ленина, 219, т. (4242) 741-855; ТК "Чемпион", ул. Центральная, 15, т. (4242) 708-408; Челябинск: м-н "Underground-sport", пр. Ленина, 17, т. (351) 775-57-75; Самара: м-н "Кант", пр-т Ленина, 1, т. (846) 338-17-55; Саратов: "Летский Мир", пр. Кирова, 43, 2 эт., т. (8453) 73-57-22; "СпортМир", ул. Железнодорожная, 43/55, т. (8453) 29-18-89, 58-83-48; "Спортландия", ул. Б. Горная, 359а, т. (8453) 39-61-10; Новосибирск: м-н "Madhouse-905", ул. 1905 года, 83, т. (383) 291-21-82; Красноярск: м-н "Диана Спорт", Качинская, 62, т. (391) 211-11-70; ул. Свердловская, 53, т. (391) 261-33-93; Хабаровск: м-н "Спорт Экстрим", ул. Тургенева, 56, т. (4212) 21-46-34; Владивосток: м-н "Батискаф", пр-т, 100 лет Владивостоку, 150, т. (4232) 32-12-30; Иркутск: Спортмаркет "Вертикаль", ул. Седова, 29, т. (3952) 34-37-70; Омск: м-н "Саломон", б-р Архитекторов, 35, ТК Мегат, т. (3812) 35-63-72.





Leki 2009-2010  
1. Super Shark Carbon  
2. HM Super Carbon с лапкой 4 in 1  
← фото: Сергей Бирюков

Модель Carbon Race 100HS сложно назвать палками второго уровня. Характеристики этих палок не уступают некоторым образцам палок верхнего уровня других производителей, а по весу превосходят даже Carbon Race 100UHM! Палка комплектуется ручкой традиционной конструкции, имеет собственный стержень и лапку. Удивительно, но стержень этой палки имеет в основании 9мм, а у верхней модели 100UHM — 10мм. При использовании более лёгкой ручки палка выиграла в весе, несмотря на более тяжёлый стержень и лапку. Что касается жёсткости стержня, то 100HS имеет неплохую жёсткость для палок второго уровня. Следует отметить, что ручка и стержень этой модели по своей технологии изготовления и материалам чем-то напоминают образцы Fischer сезона 2009-2010.

Конструкция темляка — единая для этих моделей. Само его исполнение очень простое, и позволяет достаточно эффективно отталкиваться. Используемые материалы жёсткие, но со временем принимают форму кисти, и руке становится заметно удобнее. Ускорить процесс адаптации темляка к руке можно его предварительным нагреванием.

Следует обратить внимание, что обозначения размеров не соответствуют традиционным (S, M, L, XL). Тут самым большим размером является L. Оптимальным размером для большинства мужчин будет M. Производитель даже предлагает специальную таблицу для выбора темляка и даёт рекомендации по настройке строп. При покупке палки очень важно не ошибиться в размере темляка, иначе можно разочароваться.

#### ONE WAY

Теперь уже известная финская компания, одна из самых молодых в производстве палок для лыжных гонок, за очень короткий срок смогла перетянуть на свою сторону многих элитных

темляками составляет великолепные гоночные палки.

Модель **HM Super Carbon** заметно тяжелее верхней модели 61 г/м (по нашим замерам 69,5 г/м). Когда держишь обе модели в руках, то не сразу видишь и чувствуешь разницу. Но стоит прокатиться на лыжах, и отличия сразу проявляются. Через несколько километров катания руки начинают ощущать разницу в палках. Эти палки не для гонок на высоких скоростях, они хороши для тренировок или любительских стартов. Визуально эту модель можно отличить от Super Shark Carbon по увеличенному нижнему диаметру стержня (9мм вместо 7,5мм) и лапке с возможностью изменения размера (4 in 1). Оценить преимущество трансформируемой лапки не удалось. Сама палка не очень-то лёгкая, а когда утяжеляем опорную часть, то «грести» становится совсем трудно.

Хочется сказать, что из года в год оформление палок почти не изменяется. Да и в расцветке между первыми тремя уровнями только минимальные отличия. А вот характеристики и стоимость могут серьёзно отличаться. Это следует иметь в виду при покупке палок этой фирмы. Так, модели сезона 2007-2008 HM Shark Carbon и HM

Super Carbon очень близки между собой по параметрам, а их цены серьёзно различаются.

#### MADSHUS

Эта известная норвежская компания только с недавнего времени стала предлагать лыжные палки под своим именем.

Модель **Nano Carbon Race 100UHM** позиционируется как верхняя. В составе этих палок есть уникальные гнутые ручки с покрытием из пробковой крошки. Говорят, что в разработке этих ручек принимал участие сам Бьорндален. По моим ощущениям наклон у ручки менее выражен, чем в ручках Exel X-Force, поэтому ощутить существенное отличие ручки от традиционной конструкции не так просто. Возможно, кто-то сможет прочувствовать её преимущество, но за несколько километров катания мне это не удалось. Сама палка хорошо сбалансирована, имеет достаточно низкий вес и хорошую жёсткость. Следует обратить внимание на лапку. Она весит всего 7 г, что является рекордом нашего теста.

Madshus 2009-2010  
1. Nano Carbon Race 100UHM  
2. Carbon Race 100HS  
→ фото: Сергей Бирюков







# ROSSIGNOL

Официальный представитель **ROSSIGNOL** в России

компания Performance Sport

[marketing@psport.ru](mailto:marketing@psport.ru)

\*Розничная продажа осуществляется

в сети магазинов «Триал-Спорт»

[www.trial-sport.ru](http://www.trial-sport.ru)







OneWay 2009-2010  
Diamond Storm 10 Max WC Titanium  
▲ фото: Сергей Бирюков

лыжников и биатлонистов. В чём же волшебство этой фирмы и её палок?

С первых мгновений **Diamond Storm 10 Max WC Titanium** удивляют своей лёгкостью. Это так и есть, веса подтверждают эти ощущения — 317 г за пару 160 см палок. Получается, что в среднем вес одной палки всего 158,5 г! Это лучший показатель среди тестируемых экземпляров. Низкий вес создаёт низкий момент. Палка практически не ощущается на руке.

Все, кто катались с этими палками, сразу чувствовали их отличие от своих прежних. Постоянно присутствует ощущение невесомости. Этим и притягивает к себе One Way.

Что касается жёсткости стержня, то она также на высоте. Стержень имеет один из самых

лучших показателей по весу (60 г/м) и жёсткости. Ручка выполнена качественно, с использованием пробкового дерева. А вот конструкция темляка спорная. Многие считают её не самой удачной. Производитель внедрил инновационную четырёхстропную систему, выбрал хорошие материалы, но в сравнении с другими лучшими образцами темляков он занимает среднее положение. Темляк требует к себе значительного внимания, постоянной подгонки по кисти. Сразу и быстро вставить руку в него можно только при некоторой сноровке, так как у него слишком много степеней свободы. Для биатлонистов такая конструкция совсем не подходит. В результате многие биатлонисты устанавливают на эти палки обычные петли. В сезоне 2010-2011 выходит внешне обновлённая модель Diamond Storm 10 Max.

#### ■ SWIX

В настоящий момент эта норвежская компания занимает одно из ведущих мест на рынке палок для беговых лыж. Широкая номенклатура изделий, постоянный поиск новых решений и материалов, привлечение известных лыжников — это всё способствует удержанию и наращиванию позиций в спортивной сфере. А история производства лыжных палок под маркой Swix началась относительно недавно. Только после покупки в 1974 году норвежской фабрики Liljedahl, занимающейся производством лыжных палок, компания Swix стала выпускать палки под собственным именем.

Swix постоянно предлагает что-то новое. Так, в 2006 году были показаны миру уникальные монолитные палки Force10. Это был не просто образец, а их использовали на гонках известные спортсмены, да и любой желающий мог их приобрести. Правда, за достаточно приличную сумму.

Но ожидания компании не оправдались, и данная модель тихо ушла с рынка. Казалось, что можно ещё предложить потребителю после Force10? Но Swix смог. Появилась очередная новинка — **Triac 1.0 RC100**. Эти палки уникальны тем, что в качестве древка используется углеволоконный стержень треугольного сечения. Треугольная форма обладает рядом преимуществ по сравнению с овалом и кругом. На изготовление палки аналогичной жёсткости требуется меньше материала, а следовательно снижается вес. Кроме того, жёсткость распределена равномерно и практически не зависит от направления приложения силы. Если в палке использовать овальный стержень, то при нагрузке палка прогибается по меньшей оси. В равнобедренном треугольнике такого нет. Кроме того, новая палка имеет быстросъёмную опору и обновлённую ручку с темляком.

Первыми потребителями и испытателями этих палок стали известные лыжники, включая олимпийский состав сборной России. Начиная с сезона 2010-2011, Triac 1.0 поступит в роз-

ничную продажу. Мне удалось попробовать эти палки в дни проведения Кубка мира по лыжным гонкам в Рыбинске (Дёмино). Первые впечатления очень хорошие. Палки лёгкие (320 г 160L), имеют хорошую балансировку и умеренную жёсткость. Ручка и темляк очень удобные. Палка держится на руке легко, и с каждым толчком хочется ехать всё быстрее и быстрее.

Если посмотреть измеренные параметры, то видно улучшение значений по многим параметрам по сравнению с популярной гоночной моделью RC700 STAR CT1. Так что рекламный ролик с промосайта SwixTriac имеет правдивую основу. В словах мегазвёзд сомневаться не нужно.

Многих смущает конструкция лапки и её крепление. Кто-то даже для надёжности капает перед её установкой термоклей. Но, если внимательно изучить конструкцию соединения, и попробовать повернуть или сдёрнуть лапку, то многие вопросы упадут сами собой. Дело в том, что нижняя часть стержня заканчивается круглым сечением со



SWIX 2010-2011  
1. STAR RC110  
2. Team RC120  
3. Triac 1.0 RC100

▲ фото: Сергей Бирюков

специальным сужением для зажима, а на конце есть канавка, препятствующая повороту лапки. Если на лапке затянута гайка, то так просто её не сорвать и не повернуть. Важно только проверять гайку перед стартом.

Новая ручка имеет также треугольное отверстие и годна только для треугольных стержней. На ручке появился улучшенный регулировочный зажим для темляка. Нажимая две кнопки, легко вынуть заглушку-зажим. Что касается темляка, то в его конструкции появилась вставка между большим и указательным пальцами. Эта небольшая деталь заметно улучшает хват темляком кисти. Сами материалы достаточно хорошо подобраны как по цветовой гамме, так и по своим основным характеристикам. Единственное, мне показалось, что внешний слой темляка менее долговечный, чем был на прошлых Pro Fit.

Что касается узнаваемости, то SWIX с сезона 2010-2011 ввёл новый стиль «X». В этом ключе раскрашены палки, а также начинается производство одежды.

До появления Triac палки **RC700 STAR** были верхними в производимой фирмой Swix линейке. Эти палки имеют стандартное круглое сечение древка, удобные ручку и темляк. Подобные палки используют многие квалифицированные лыжники в течение многих сезонов. Они хорошо себя зарекомендовали со всех сторон. Начиная с сезона 2009-2010, палки стали комплектоваться оригинальной двухуровневой лапкой Force (подобная конструкция раньше устанавливалась на палки Force10), а также новым темляком Pro Fit с неопреном. Лапку Force отличает овальная форма, малый размер лепестка и твёрдосплавный наконечник с уникальной заточкой.

Упрощённой моделью Star являются палки **RC710 Team CT2**. Они очень популярны среди продвинутых лыжников-любителей и в детских спортивных школах. Team отличается от Star только другим стержнем. Ручка, темляк и лапка соответствуют старшей модели. А вот стержень имеет более скромные характеристики. Он мягче и тяжелее. Но это совсем не делает палки неинтересными для лыжников. Производитель рекомендует использовать эти палки на массовых стартах, где велика вероятность по-

ломки инвентаря. Стержень Team лучше сопротивляется ударной нагрузке, чем Star.

В дополнение к палкам компания Swix производит большое число аксессуаров и комплектующих, включая увеличенные лапки, биатлонные петли и систему быстрого отстёгивания Just click. Ручки с темляками Just click можно установить на гоночные палки, и некоторые ведущие спортсмены это делают. Темляк Just click по своему удобству практически не уступает Pro Fit, а ручка также обладает пробковым покрытием. Увеличенный общий вес палки практически не сказывается на работе, так как баланс смещается в сторону ручки.

В сезоне 2010-2011 палки Star и Team будут по-прежнему выпускаться, но только с изменёнными обозначениями и окраской. И ещё интересная новость от Swix. Наконец сделана попытка классифицировать палки по единой шкале. Вводится индекс PFI. Этот индекс обобщает основные характеристики палок (жесткость, вес, прочность), что делает выбор более осмысленным. У палок Triac этот индекс равен 1, у Star 1.3, а у Team 1.6.



SWIX 2009-2010

1. Star RC700 2009-2010

2. Team RC710 2009-2010

3. Team RC710 2008-2009

4. Система Just Click

▲ Фото: Сергей Бирюков

## Компания Сноу\*Стар предлагает:

### \* МАЛЫЕ РАТРАКИ



### \* ОБОРУДОВАНИЕ для подготовки лыжных трасс и малых склонов



### \* БУКСИРОВОЧНЫЕ САНИ для перевозки людей и грузов



Приглашаем к сотрудничеству дилеров

Телефон в Москве: (495) 220 6949

Электронная почта: snow-star@inbox.ru

www.snow-star.ru



**Таблица 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЫЖНЫХ ПАЛОК В СБОРЕ.**

#	Производитель	Наименование	Ручка, темляк, лапка	Уровень	Стержень, материал	Палка (комплект)												
						Длина, см	Расстояние до вх. темляка	ЦТ до вх. темляка			Вес полный, г				Уд. вес, г/м	Средний вес со стороны ручки, г	Соотношение О/Р	Предполагаемый момент, Н·м
								П	Л	Средн.	П	Л	Средн.	Пара				
1	Exel	WorldCup, 2010-2011	Evolution, L, Exelerator 7	1	100% HM Carbon, CI 1000	159	156	515	515	515	165	164	164,5	329	103,5	111	0,48	0,81
2		Avanti, 2010-2011	Evolution, L, Exelerator Max 10	2	100% Carbon, CI 990	159	156	545	525	535	174	172	173,0	346	108,8	112	0,54	0,92
3	Fischer*	RCS Carbonlite Art. Z40008, 2009-2010	Cork Lite, Anatomic strap, L, Racelite Small	1	Aircarbon UHM 100%	160	155,5	520	520	520	169	169	169,0	338	105,6	108	0,56	0,92
4	KV+	CH1 Clip, 2009-2010	Elite clip, M/L	1	Carbon-S	160	156	550	555	553	163	164	163,5	327	102,2	103	0,59	0,91
5		Elite Clip, 2009-2010	Elite clip, M/L	2	Carbon-S	160	156	530	535	533	178	182	180,0	360	112,5	115,5	0,56	0,97
6	Leki	Super Shark Carbon, 2009-2010	Race Flex Trigger 3 M-L-XL, Race Flex 7,5	1	Ultra lightweight carbon 55g/m	160	155,5	505	510	508	175	177	173,0	346	108,1	115	0,50	0,87
7		HM Super Carbon, 2009-2010	Race Flex Trigger 3 M-L-XL, 4-in-1	2	Ultra light carbon	160	155,5	570	565	568	190	188	189,0	<b>378</b>	<b>118,1</b>	118,5	0,59	1,06
8	Madshus	Nano Carbon Race 100UHM, 2009-2010	Cork Power, WC Contoured Race, M, Nano Basket	1	Ultra high modulus carbon. Nanocarbon race 100 UHM	160	156	500	500	500	162	163	162,5	325	101,6	116	0,40	0,70
9		Carbon Race 100HS, 2009-2010	Cork Race, WC Contoured Race, M, Aero Basket	2	High strength carbon fiber	160	156	550	555	553	161	162	161,5	323	100,9	108	0,50	0,81
10	OneWay	Diamond Storm Titanium, 2009-2010	Rabbit Carbon, Power Bridge XCdry, L	1	100% Diamond Carbon	160	156	515	515	515	157	160	158,5	<b>317</b>	<b>99,1</b>	105,5	0,50	0,80
11	SWIX	Team RC710, 2008-2009	Pro Fit, L, '97 мал.	2	CT2 Composite ultra light performance	160	155,5	560	555	558	169	169	169,0	338	105,6	112	0,51	0,86
12		Triac 1.0 RC100, 2010-2011	Triac 1.0, L	1	Ultra light triplum performance	160	155	535	535	535	161	159	160,0	320	100,0	106	0,51	0,81
13		STAR RC110, 2010-2011	Pro Fit (Неопрен), L, Force	1	CT1 Ultra strong performance	160	155,5	560	560	560	170	170	170	340	106,3	110	0,55	0,90
14		Team RC120, 2010-2011	Pro Fit (Неопрен), L, Force	2	CT1 Ultra strong performance	160	155,5	565	565	585	177	176	176,5	353	110,3	114	0,55	0,94

**Таблица 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТЕРЖНЕЙ.**

#	Производитель	Наименование	Стержень										
			Приблизительный вес, г	Длина, см	Удельный вес, г/м	Прогиб на 1 м при нагрузке 10 кг, мм			Прогиб на 1,2 м при нагрузке 10 кг, мм			Диаметр, мм	
						П	Л	Средн.	П	Л	Средн.	Низ	Верх
1	Exel	WorldCup, 2010-2011	87	151,5	57,4	21	20	20,5	29,5	29,5	29,5	7	16,5
2		Avanti, 2010-2011	94	151,5	62,0	24	26	25,0	38	41	39,5	8	16,5
3	Fischer*	RCS Carbonlite Art. Z40008, 2009-2010	95	150	63,3	14	14	14,0	20	20,5	20,3	9,5	16
4	KV+	CH1 Clip, 2009-2010	102	151,5	67,3	18	18,5	18,3	27	27	27,0	9	16,5
5		Elite Clip, 2009-2010	115	151,5	75,9	17,5	20,5	19,0	27,5	30	28,8	8,5	16
6	Leki	Super Shark Carbon, 2009-2010	91	151	60,3	20	19,5	19,8	27,5	27,5	27,5	7,5	16
7		HM Super Carbon, 2009-2010	105	151	69,5	21,5	20,5	21,0	28,5	28,5	28,5	9	16
8	Madshus	Nano Carbon Race 100UHM, 2009-2010	87	149	58,4	15	14,5	14,8	24	23,5	23,8	10	16
9		Carbon Race 100HS, 2009-2010	93	148,5	62,6	19,5	19	19,3	31,5	31,5	31,5	9	16
10	OneWay	Diamond Storm Titanium, 2009-2010	90	150	60,0	14	14	14,0	23	22	22,5	9	16
11	SWIX	Team RC710, 2008-2009	102	150	68,0	16,5	17	16,8	32	31	31,5	10	16
12		Triac 1.0 RC100, 2010-2011	96	152	63,2	15	15	15,0	24,5	24	24,3	10	15
13		STAR RC110, 2010-2011	94	152	61,8	14	14,5	14,3	25	25	25,0	10	16
14		Team RC120, 2010-2011	107	152	70,4	19,5	19	19,3	32	30,5	31,3	10	16

\* Представителем Fischer были предоставлены палки длиной 157,5см. Указанные параметры приведены с учётом моделирования 160-сантиметровой ростовки.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты замеров и общие параметры тестируемых палок представлены в табл. 1, а характеристики их стержней в табл. 2. Лучшее значение выделено красным цветом, а худшее — синим. Пример: из таблицы видно, что самыми лёгкими палками из тестируемых оказались OneWay Diamond Storm Titanium (317г пара), а самыми тяжёлыми Leki HM Super Carbon, 2009-2010 (378 г пара).

Сравнивая параметры, обращайте внимание на уровень в линейке производителя. Это даст более объективную картину при общей оценке.

О точности выполненных измерений. Замерить параметры не так легко, как кажется. Дело в том, что палки являются неудобным предметом для точных замеров. Они имеют достаточно большую длину и сложную форму. Кроме того, после разбора на составляющие в элементах остаётся совершенно разное количество клея. Это вносит свои коррективы в вес. Измерение длины выполнялось с точностью до 5мм, прогиба до

1 мм. А веса до 1-2 г. Автор всячески старался обеспечить стабильные условия для проведения замеров параметров, но лучшей точности достигнуть очень сложно. Да и нужно ли в этом вопросе?

Что касается ростовок палок, то для тестов были выбраны достаточно популярные палки длиной 160 см. Надо понимать, что чем длиннее палка, тем выше её информативность. Ведь такие характеристики, как вес, баланс и момент зависят от длины. К сожалению, не удалось получить палки Fischer требуемой ростовки. Поэтому были проведены замеры на основе палок длиной 157,5 см, а позже пересчитаны на 160 см. Пересчёт выполнялся по удельному весу стержня и надбавки на баланс из-за увеличенной длины. Следует понимать, что большинство параметров напрямую зависит от длины. Поэтому финальный расклад в таблице для коротких палок может быть иным. Но общая тенденция должна практически не измениться.

Для оценки характеристик лыжных палок в одной шкале была введена трёхбалльная система оценки. Баллы начислялись по правилу: самый слабый параметр — 1, норма — 2, самый лучший параметр — 3. Допускалось незначительное отклонение от худшего и лучшего варианта. В оценке опор и ручек использована комбинированная оценка, учитывающая вес, удобство, надёжность и конструкцию. Оценки за стоимость давались независимо от уровня исполнения палок. Если РРЦ (рекомендуемая розничная цена, озвученная представителем. Фактическая стоимость покупки может быть ниже) до 6000 рублей — 3, выше 9000 — 1, между 6000 и 9000 — 2. В итоге рассчитана общая оценка с учётом и без учёта стоимости. Результаты оценки представлены в табл. 3.

## ВЫВОДЫ

Однозначно ответить на вопрос, какие лыжные палки самые лучшие, нельзя из-за очень большого числа факторов, которые одновременно учесть сложно. Можно определить несколько моделей, подходящих под конкретные задачи. Например, под стиль катания, для сильного, высокого и тяжёлого лыжника, или для юниора.

**Таблица 3. СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ЛЫЖНЫХ ПАЛОК.**

#	Производитель	Наименование	Оценки по трехбалльной системе										www	Представитель		
			Вес, г	Общая жесткость	Баланс, момент	Затухание вибраций	Ручка	Темляк	Опора (палка)	Стоим.		Итог				
										РРЦ, руб	Баллы				Итог без учета стоимости	
1	Exel	WorldCup, 2010-2011	3	3	3	3	2	2	2	3	8200	2	21	23	www.exelpoles.ru www.exelpoles.com	Нордикволкер
2		Avanti, 2010-2011	2	2	2	2	2	2	2	2	7200	2	16	18		
3	Fischer*	RCS Carbonlite Art. Z40008, 2009-2010	3	3	2	3	2	2	2	2	9600	1	19	20	www.fischer.ru www.fischersports.com	Фишер
4	KV+	CH1 Clip, 2009-2010	3	3	1	3	2	3	2	3	8390	2	20	22	www.uventasport.ru www.kv2.ch	Ювента-спорт
5		Elite Clip, 2009-2010	2	2	2	2	2	3	2	2	5600	3	17	20		
6	Leki	Super Shark Carbon, 2009-2010	2	3	2	3	2	3	2	3	11550	1	20	21	www.trial-sport.ru www.leki.de	Триал-спорт
7		HM Super Carbon, 2009-2010	1	3	1	3	2	3	2	3	8400	2	15	20		
8	Madshus	Nano Carbon Race 100UHM, 2009-2010	3	3	3	3	2	2	3	2	7875	2	21	23	www.kant.ru www.madshus.com	КАНТ
9		Carbon Race 100HS, 2009-2010	3	2	2	2	2	2	2	2	4500	3	17	20		
10	OneWay	Diamond Storm Titanium, 2009-2010	3	3	2	3	2	2	3	3	9450	1	21	22	www.trial-sport.ru www.onewaysport.com	Триал-спорт
11	SWIX	Team RC710, 2008-2009	2	2	2	3	2	3	2	2	6120	2	18	20	www.swix.ru www.swix.no	Фишер
12		Triac 1.0 RC100, 2010-2011	3	3	3	2	2	3	3	3	13320	1	22	23		
13		STAR RC110, 2010-2011	2	3	2	3	2	3	2	2	9560	1	19	20		
14		Team RC120, 2010-2011	2	2	1	3	2	3	2	2	6920	2	17	19		

Следует ещё раз напомнить, что производители редко меняют конструкцию удачной палки, иногда просто её перекрашивают. Но бывают и исключения, когда внешне похожие палки имеют различия в параметрах. Так, одинаковые на вид темляки, ручки или стержни могут иметь разный вес и другие параметры в зависимости от года выпуска. Прежде чем покупать дорогие палки, лучше попробовать аналогичные у знакомых. Если палки понравились, то обязательно надо запомнить отличительные признаки (диаметры, ростовку, прочесть все надписи, изучить раскраску, конструкцию ручки с темляком, опору). После этого можно будет заняться поиском лучшего ценового предложения на рынке. Следует иметь в виду, что стержни могут друг от друга отличаться по жёсткости и весу даже в одном сезоне, но это больше справедливо для палок второго и более низких уровней.

Также для предварительного выбора могу порекомендовать внимательно изучить таблицы о тестируемых палках в рамках данной статьи. Возможно, она поможет предвари-

тельно найти для себя лучшую палку. Также не стоит исключать создание собственной конструкции из фирменного набора компонентов, не исключая стержни отечественного производства. Такой набор может обойтись дешевле при очень хороших эксплуатационных параметрах. Надо не забывать, что самые жёсткие палки не всегда самые прочные, а самые лёгкие не всегда самые долговечные. Стоит помнить о правильном выборе темляка (конструкция и размер), опоры (форма, размер). Ведь от этих элементов зависит характер всей палки и ваша скорость на трассе.

Из табл. 3 видно, что соотношение цена/качество выравнивает рейтинг. Так, на первое место претендуют практически 5 моделей, причём все палки верхнего уровня. И достаточно близки к ним 5 моделей палок второго уровня. Ещё раз хочется подчеркнуть, что указана рекомендуемая розничная стоимость. Если у кого-то есть возможность купить что-то дешевле, то следует ориентироваться на рейтинг без стоимости или делать самостоятельную поправку.

В заключение рекомендую посмотреть «палочные» темы на форуме сайта журнала:

- ♦ Домашний тест палок + (2005)  
<http://www.skisport.ru/forum/view.php?subj=53806>
- ♦ Жёсткость палок — с чем её едят? (2006)  
<http://www.skisport.ru/forum/view.php?subj=60038>
- ♦ Лыжная палка — расчет эффективности (2006)  
<http://www.skisport.ru/forum/view.php?subj=84610>
- ♦ Лыжные палки. Две идеи на продажу (2008)  
<http://www.skisport.ru/forum/view.php?subj=148358>

Приятно наблюдать за развитием спортивной индустрии. Новые технологии и конструкторские решения по-прежнему внедряются в производстве палок для лыжных гонок. Если данная статья будет востребована, то достаточно велика вероятность продолжения темы.

Желаю правильного выбора лыжных палок!

Январь – сентябрь 2010г.



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

Карл Куффнер - официальный представитель **HOLMENKOL**, заместитель генерального директора.

– Расскажите вкратце об истории компании Holmenkol? Для каких видов спорта компания производит свою продукцию?

– Компания HOLMENKOL была основана в 1922 году химиком, доктором наук Фишером, который был страстным прыгуном на лыжах с трамплина. Его любимым трамплином был Holmenkollen в Осло! Имея 88-летнюю историю, мы являемся старейшим производителем лыжных мазей в мире и на 100% немецким предприятием. Сегодня продукция марки Holmenkol продается более чем в 50 странах мира. В настоящий момент мы производим не только лыжные мази, но и высокотехнологичные смазочные средства для велосипедов, покрытия для лодок и яхт, а также средства по уходу за одеждой и обувью. Производство этих продуктов дает дополнительный научный опыт в повышении эффективности водоотталкивания и грязе-защиты. Этот опыт мы успешно используем при усовершенствовании лыжных мазей.

– В чем особенность линейки мазей Holmenkol для лыжных гонок? Где делают эти мази (в какой стране)?

– Продукция HOLMENKOL – это продукция высшего качества. Мы разрабатываем и производим её в Германии совместно со всемирно известными научными партнерами, такими как Университет Мюнхен, Институт Фраунхофер. Нами получено свыше 18 патентов за последние несколько лет. Это значительно превосходит другие фирмы, производящие лыжные мази. Как вы знаете, последние 20 лет вся индустрия лыжных мазей концентрировалась на использовании главного сырья – фтора. Поэтому сейчас стало понятно, что с использованием фтора еще возможны только небольшие улучшения. Наша NANO-CFC (НАНО-ЦФЦ) технология произвела три года назад революционный прорыв с момента изобретения фтористых мазей. При помощи этой технологии мы можем улучшать фтор и другие материалы, находить оптимальные варианты для различных погодных условий. Результат: наши Nano-CFC порошки совершили повсеместный переворот. Они стали самыми быстрыми



самыми быстрыми смазками во всех уголках мира и наиболее часто применяемыми в Германии.

– Сотрудничает ли Holmenkol с национальными сборными на этапах Кубка мира?

– Сотрудничество с национальными командами – это важнейший фактор успеха для нас. Наша сервис-команда приезжает на все этапы Кубка мира. Мы являемся официальными партнерами лучших команд мира: Норвегии, Италии, Швейцарии, Австрии, России, США, Канады, Чехии – и, конечно, немецкая команда является нашим ближайшим партнером. Почти все фирмы-производители лыж – наши клиенты. Только те лыжные мази, которые прошли успешное тестирование и используются на Кубке мира в конечном итоге поступают в продажу. Опыт – большое дело! Нашей сервис-командой руководит Томас Бурман (Thomas Burmann) – один из опытнейших сервисменов



Фотография из лаборатории – специальный чемодан с новой коллекцией «SpeedBase»

в мире. Он 15 лет был сервисшефом в швейцарской и немецкой национальных командах. Огромную поддержку оказывает Фритц Бэкер (Fritz Becker) – в прошлом тренер Йохана Беле. 5 лет он был сервисшефом российской женской национальной команды. Также другие известные лыжные имена, как, например, Оддвар Бро, поддерживают нас своим богатым опытом при разработке и усовершенствовании продукции.

**– Каковы результаты этого сотрудничества? Есть ли статистика, насколько часто используются мази Holmenkol в гонках?**

– Разумеется, названные национальные команды являются нашими важнейшими клиентами и мы с ними тесно сотрудничаем. Однако специфической проблемой для любой фирмы-производителя лыжной смазки является то, что смазку на лыжах победителя увидеть невозможно. А лыжи, палки, одежду – напротив, сразу видно. Одновременно секрет успешной смазки – это главный капитал сервис-команд. Я бы с удовольствием рассказал вам, где, когда и с какой смазкой бежали немецкая, норвежская или российская команды. Но мы не можем публично представлять секреты наших партнеров. Очень жаль, конечно, но это было бы несерьезно и создавало бы только недоверие к нам.

**– Как ведут себя смазки Holmenkol в российских снежных условиях? Проводились ли тесты, каковы их результаты? Какие новинки представит компания Holmenkol на российский рынок в наступающем сезоне 2010-2011?**

– Российские снежные условия прекрасно подходят для наших смазок. Высокое сопротивление истираемости и высокоэффективное грязеотталкивание наших Nano-CFC порошков идеально подходят для очень холодного, агрессивного или грязного снега в России. Результаты соревнований из различ-

ных регионов подтверждают это. В особенности мы благодарны клубу Рочевых за сотрудничество с Holmenkol в прошедшие годы на территории России.

В сезоне 2010-2011 мы представляем много новинок. Например, новый структурорез, успешно апробированный на Кубке мира, за который не надо платить астрономическую сумму. Но главная новинка в другом. На Олимпийских играх в Ванкувере было протестировано и успешно использовано полностью новое поколение смазок. Эта линия официально будет представлена в январе под названием «SpeedBase». Продажи в России начнутся с февраля. Речь идет о трех порошках из абсолютно нового материала, созданного на основе нанотехнологий. Наносятся эти порошки точно так же, как и обычные парафины. Они подходят для подготовки базы и для использования в гонках вместо обычных фтористых парафинов. Значительная разница в скольжении становится заметна уже через несколько метров. Путем смешивания эта смазка может быть идеально подобрана на конкретные снежные условия. Причем эти порошки появятся на рынке по очень интересной цене. Нам известно, что постоянное использование дорогих порошков часто становится невозможным из-за финансовых причин. С новинкой «SpeedBase» теперь и лыжники-любители смогут использовать порошки в каждой гонке.

**– Где в России можно приобрести продукцию Holmenkol?**

– Продукцию можно купить во всех регионах России. Официальным представителем HOLMENKOL в России является группа компаний «Экип-Центр» – [www.ekip-center.ru](http://www.ekip-center.ru). Представительства: Москва, Тюмень, Тула, Сыктывкар, Казань, Ухта. Также компании «Ювента-спорт» – [www.uventasport.ru](http://www.uventasport.ru), «Гайс-Спорт» – [www.skiline.ru](http://www.skiline.ru) и "Альпайн Трейд" – [www.alpine-trade.ru](http://www.alpine-trade.ru) представляют HOLMENKOL в России в полном ассортименте.

Однако для нас важно, что клиент при покупке получит не только продукт, но и компетентную консультацию по применению. Без знаний о правильном использовании лучший порошок бесполезен! Например, если его расплавить при неверной температуре. Чтобы наши клиенты безошибочно могли использовать смазки, в каждом продукте HOLMENKOL есть инструкция на русском языке, которая содержит рекомендации, основанные на опыте Кубка мира и на тысячах тестов по всему миру. Кроме этого мы регулярно проводим семинары, чтобы пополнять знания наших клиентов деталями и секретами нашей сервис-команды Кубка мира. Поинтересуйтесь в вашем ближайшем представительстве HOLMENKOL о ближайшем семинаре, чтобы получить необходимое преимущество в знаниях по подготовке лыж!







Е. Копылова

Анастасия КУЗЬМИНА:

**МОЁ ГЛАВНОЕ  
ДОСТИЖЕНИЕ  
В ЖИЗНИ —**

**НЕ «ЗОЛОТО»  
ОЛИМПИАДЫ,  
А СЫН**

Наша встреча с Настей и Данилом состоялась в Отепя, куда я приехала, спасаясь от московской жары, в середине июля. Нужно было делать материалы для альбома «Ванкувер-2010», а в Эстонии как раз проводила сбор наша национальная команда. Город поразил меня, а ведь к тому моменту я уже побывала там трижды: на чемпионате мира по летнему биатлону в сентябре 2007 года и два раза этой зимой: на Тарту-марафоне и чемпионате Европы по биатлону. Но почему-то именно в июле со мной случилась невероятная вещь: попав в чужую, в общем-то, страну, в место, где у меня нет ни одного знакомого человека, я вдруг почувствовала почти непреодолимое желание остаться там жить, если не навсегда, то хотя бы на годик. Такое там сочетание всеобщей бьющей через край энергии, активности и в то же время устойчивости и покоя... Место, где не просто можно жить и заниматься спортом, но даже невозможно, мне показалось, жить — и не заниматься. Куда ни посмотри, все крутят, катят, бегут... Удивительное ощущение. Лыжники, лыжники...

Конечно, здесь сыграло роль и то, что в этот момент в Отепя тренировалось очень много моих

знакомых лыжников и биатлонистов. Но и сами по себе условия впечатлили. Весь город — как один огромный спортивный организм. Лыжный круг и биатлонный стадион расположены в самом центре, а трассы протянулись через окрестный лесок. Прохладные озёра. К озёрам от города параллельно автодорогам проложены велосипедные дорожки с отличным асфальтом. В жару прокатиться к озеру — что может быть чудесней? На озере — прокат лодок. Прекрасный пляж. Народ на велосипедах и роллерах, уличный баскетбол. Спортсмены всю катаются и по дорогам (мало им трассы?), а водители не только не сигнализируют, не ругаются и не проносятся мимо со страшной скоростью, они спокойно притормаживают, едут за тобой столько, сколько нужно, а когда объезжают, ещё и улыбаются тебе! На «старой роллерке», которая уже давно превратилась в дорогу, стоят знаки, предупреждающие водителей о возможности появления на дороге помехи в виде человека на роллерах. Гостевые домики, частные мини-отели, по-европейски аккуратные и не по-европейски дешёвые. Цены в магазинах всё время наводят на мысль об ошибке при пересчете курса. Пересчитаешь — правильно!

Мне было так хорошо в Отепя, что не испортила настроения даже болезнь, уложившая меня в постель по приезду на целых три дня. На четвёртый день к вечеру я выползла из домика и отправилась на поиски Кузьминых. Как оказалось, они снимали квартиру в пяти минутах неспешной прогулки от меня — ещё одно достоинство маленького городка. Не разминёшься! И вот, мы встретились у биатлонного стадиона, расположились на качелях и даже какое-то время не могли начать разговор, так хорош был вечер. На парковке тренировалась фигуристка на роликовых коньках, и мы засмотрелись на неё. В детстве я немного занималась фигурным катанием, и до сих пор с волнением смотрю на фигуристок.

Странно, но первое, что сказала Настя, было практически то же самое:

— Красиво как. Я ведь тоже в детстве фигурным катанием занималась, совсем немного, с пяти до шести лет. Всю зиму откаталась на катке. Очень нравилось, с таким удовольствием туда шла... А потом пришло лето, и нас начали растягивать. Специальные тренировки, тренировки, тренировки — всё на растягивание. Боль была адская. Не знаю, почему. Может быть, тренер не так подошел, может быть, у меня организм не был готов, но я не выдержала. Пришла домой: «Все, мама, не хочу, не пойду больше туда». Зимой покаталась, диплом об участии в соревнованиях получила, и на этом всё закончилось. Хотя до сих пор с замиранием сердца смотрю по телевизору на фигуристов. Очень красиво.

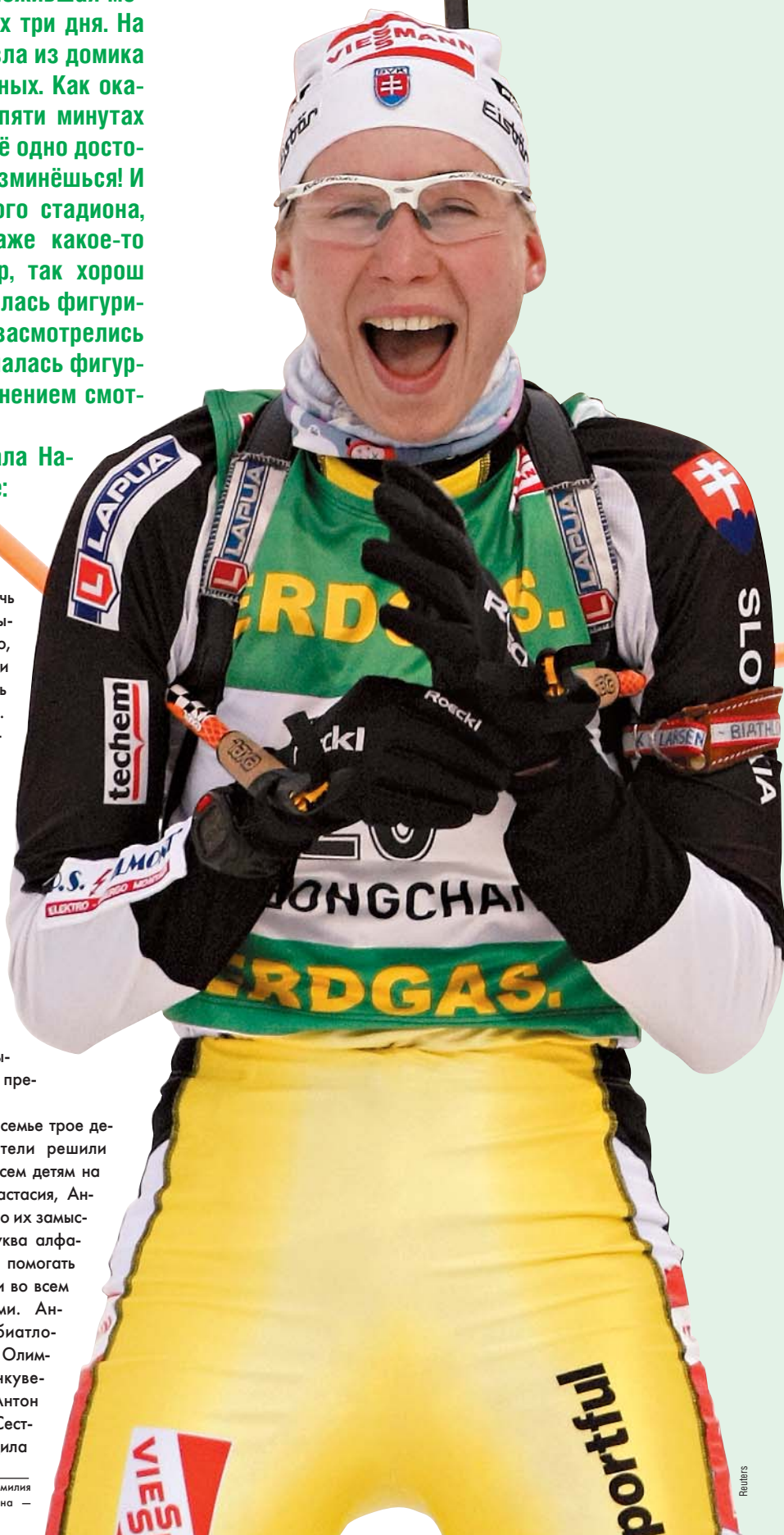
— А в лыжи вас привели родители?

— Да, конечно. Спорт в нашей семье был основой всего существования. Родители — оба спортсмены. Я, можно сказать, впервые поднялась на пьедестал ещё до своего рождения. Мама выигрывала соревнования, будучи беременной мною. Она была одной из лучших в СССР по лыжным гонкам и биатлону. С детства я играла родительскими медалями: раскладывала их на полу, рассматривала. Читала грамоты, которые они выиграли, заработали за свою спортивную карьеру. Для меня это было большим стимулом к тому, чтобы не просто заниматься лыжными гонками, биат-

лоном, а тоже постараться достичь каких-то высот. В чем-то, может быть, и перепрыгнуть родителей. Когда на чемпионате мира я завоевала в масс-старте серебряную медаль, я ее посвятила родителям. Мама говорила: «В международных соревнованиях мы не выигрывали, ты нас превзошла».

В нашей семье трое детей, и родители решили дать имена всем детям на букву А. Анастасия, Антон и Анна. По их замыслу первая буква алфавита должна помогать нам по жизни во всем быть первыми. Антон\* тоже биатлонист, призёр Олимпиады в Ванкувере. Аня и Антон двойняшки. Сестра тоже ходила

\* Девичья фамилия Нasti — Шипулина — «Л.С.».







«Серебро»... Может, оно и не так вкусно, как «золото», но по Настинному лицу этого не скажешь. Похоже, драгоценные металлы ей по вкусу!

фото: Reuters

сын, не упускать ни одной минутки общения с ним, кроме тех, которые я провожу на тренировке.

#### — Это было после Турина?

— Да, точнее, на следующий год после Олимпиады-2006. Я готовилась в сборной команде России. Участвовала в этапах Кубка мира за русскую команду. На тот момент моим лучшим достижением было тринадцатое место на этапе Кубка мира. Потом, по возвращении домой после декабрьских этапов, поняла, что жду ребёнка. Что делать? Конечно, я не думала о том, чтобы бросать спорт. Хотела дальше заниматься. Всю беременность (практически до шести месяцев) каталась, тренировалась с мыслью, что вернусь обязательно. Но после того как родила сына в июне 2007 года, вся моя жизнь как будто перевернулась. На первое место сразу встал ребенок. Тренировки, спорт — всего этого хотелось тоже, но по сравнению с интересами малыша это было уже не главное. О том, чтобы бросить кормить, как мне предлагалось, после трех-четырех месяцев, оставить ребёнка маме и усиленно заниматься спортом, я и думать не могла. Собственно, вернуться в первый состав, в национальную команду, мне никто и не предлагал. Были предложения только от Гурьева, тренера тюменской области, очень известного специалиста. Он предлагал мне и дальше с ним работать.

Но я какое-то время (первые полгода) не хотела принимать никаких решений. Просто где-то через пару месяцев после рождения ребенка начала готовиться сама. Потихонечку, с коляской. На роллерах. Понемногу кататься. На вкатку мы поехали с пяти-месячным ребенком в Ханты-Мансийск вместе с мамой и мужем. Потом решили, что малышу лучше холодную зиму в Тюмени не пересидывать, уехать. И на целый сезон 2007-2008 уехали с мужем в Европу. В Словакию. А там меня спросили, не хочу ли я попробовать снова пострелять, не хочу ли я просто попробовать с ними на тренировки походить. Конечно, интерес и желание бы-

на лыжные гонки в детстве, некоторое время занималась, но потом по здоровью ей пришлось отказаться от занятий профессиональным спортом. Однако Аня с удовольствием катается на лыжах, и даже иногда участвует в соревнованиях.

**— Родители сами занимались с вами или привели в секцию?**

— Родители сами были моими первыми тренерами. С четырех лет они поставили меня на лыжи и длительное время занимались со мной. Чемпионкой Тюмени по лыжным гонкам я стала под их руководством. Потом, когда уже они не могли сами заниматься тренерской работой, передали меня своим хорошим боевым друзьям: Надежде Коврижных в лыж-

ные гонки и Сергею Шестову в биатлон. Заслуги родителей в становлении меня как спортсменки трудно переоценить. Бывали сложные моменты в моей спортивной жизни. Такие, когда не хотелось тренироваться, когда нужен был какой-то иной подход, который не мог найти тренер, но могли найти родители. Они не просто привели меня в спорт, они вели меня за руку, позволяя расти, и этот процесс до сих пор продолжается. Хотя я и превзошла их результатом, но всё равно я для них ребёнок, о котором надо заботиться. Я и во время этой Олимпиады получала от них много полезных советов.

**— А теперь и вы проводите в жизнь принцип: «Папа, мама и я — спортивная семья?».**



— Да, семья-команда: я, муж и сын. Видите, у нас даже одежда одинаковая (смеётся). И старшее поколение участвует, ездит с нами, помогает с ребенком. Здесь, в Отепя, мы проводим сбор уже второй год. Прекрасное место и для тренировок, и для семейного отдыха, очень нравится маленькому Елисею. А для нас много разнообразных возможностей для тренировок. Нам здесь нравится. Для меня важно, я даже скажу, главное — это иметь возможность быть со своей семьёй. И своим главным достижением я считаю не «золото» Олимпиады, а сына. Рождение ребенка. Все остальное — цель и задачи, которые на пути к цели надо решать.

**— Как сложилась ваша «семейная команда» и кто в неё входит сейчас?**

— Наша семейная команда сложилась после того, как я приняла гражданство Словакии. Ради возможности создать такую команду я и пошла на этот шаг. Чтобы у меня, как у молодой мамы и спортсменки, не желавшей бросать спорт, была возможность дальше заниматься. И при этом быть с семьёй, видеть, как растет

Мама отправляет Настю на дистанцию юношеских лыжных соревнований, Тюмень 1998 год.

фото: из семейного архива Кузьминых



Иногда трудно поверить, что это тот же человек, что и на трассе: стоит снять очки и шапку, сменить обтекаемый комбинезон на обычную одежду, как лыжная золушка превращается в прекрасную принцессу. Анастасия Кузьмина на сборе в Отепя.

► фото: Елена Копылова

ли. Я уже немного после родов окрепла, встала на ноги, больше тренировалась, но понимала, что не готова ездить на сборы. Было просто огромное желание как можно дольше кормить ребенка. Не хотела никому оставлять. Видела единственную возможность дальнейшего роста в спорте только при условии, что буду ездить вместе с ребенком и с мужем.

Такой возможности у спортсменки, не имеющей олимпийского титула, не имеющей громкого имени, в российской команде быть не могло. Это было нереально, а в Словакии мне это предложили. Естественно, я начала думать, что, наверное, это будет самое лучшее для меня. Для нашей семьи. Для результата. Потому что какой-то заинтересованности в себе со стороны российской команды я не чувствовала. С 2008 года я нача-



ла готовиться с командой Словакии. Потихонечку ездить на сборы. В начале 2009 года получила словацкое гражданство. В феврале 2009 года выиграла свою первую медаль на взрослом чемпио-

нате мира в Корее, в Пьончанге. Увы, уже за Словакию.

— **Вы неохотно говорите о переходе, много неприятного для вас вокруг этой истории?**

— Я не люблю, когда люди начинают говорить, что я что-то должна России или Россия была что-то должна мне. Это жизнь, а в жизни не всё получается так, как хочется. Иногда приходится де-

**MONT BLANC®**  
багажные системы

**GEMA MOTORS**  
AUTOMOTIVE GROUP

## Любое путешествие начинается со свободного пространства!

Когда Ваш багажник забит под завязку, Mont Blanc всегда может предложить немного дополнительного пространства для багажа на крыше автомобиля.

Все багажники и аксессуары Mont Blanc предельно просты в установке и идеально гармонируют с автомобилем. Отличительной особенностью всей продукции Mont Blanc является дизайн, высочайшее качество, безопасность и функциональность.



Торговый Дом "Гема Моторс"  
Москва, Можайское шоссе,  
вл. 165, МКАД 53 км  
Тел.: +7 (495) 775 30 30  
[www.gema-trade.ru](http://www.gema-trade.ru)  
[www.mont-blanc.ru](http://www.mont-blanc.ru)

[www.mont-blanc.ru](http://www.mont-blanc.ru)





лать выбор, от чего-то отказываться. Это нормально.

— Это было тяжёлое решение?

— Это было очень тяжелое решение. Одно из самых сложных и ответственных в моей жизни.

ни, можно даже сказать, самое тяжёлое. Конечно, многим оно пришлось не по душе, но что делать? Мне пришлось выбирать: или заниматься биатлоном в Тюмени, в России, или жить с мужем и сыном. Для меня было важнее, чтобы мы могли быть все вместе. Я благодарна Словакии за то,

что там меня поддержали и предоставили все условия для тренировок. Там я лидер команды, я сама выбираю, как подойти к решающему старту, мне не нужно бороться за место под солнцем, проходить отборы. Совсем не факт, что оставшись в России, я бы выиграла те же самые медали,

Тренировки, тренировки. На пути к вершинам каждое движение должно быть доведено до автоматизма.

▲ фото: Елена Копылова

что в Словакии. Ведь тогда и подготовка, и психология, и опыт — всё было бы другим! Это была бы просто другая спортсменка! Многие этого не понимают почему-то. Может, не хотят понять.

— В Словакию вас привёз Данил. А что связывает его с этой страной?

— До нашего знакомства Данил прожил в Словакии около восьми лет. А когда мы переезжали вместе с ребенком туда, он уже десять лет жил в Словакии. Он перебрался туда... Это длинная история. Наверное, искал себе лучшей доли, потому что он сам спортсмен, бегают лыжные гонки. Родился на Камчатке, выступал за Камчатский край. Но это очень сложно — жить и тренироваться там, ведь все соревнования у нас проходят в Европе. Постоянные переезды, смена часовых поясов, нехватка самого необходимого, это тяжело. Исполнилось ему 18 лет, по-моему, когда он выпорхнул из семейного гнезда. Поехал в Европу искать лучшее место для жизни, для

Добежим до Сочи!

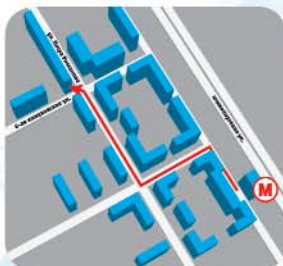
▲ фото: Елена Копылова





Телефон  
8 (495) 679-6804

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



# **Профессиональный лыжный магазин**

Экипировочный центр  
Сервисный центр





Родители Насти с будущей олимпийской чемпионкой на руках.

▲ фото: из семейного архива Кузьминых

Олимпийский масс-старт, победительница спринта и серебряный призёр гонки преследования Анастасия Кузьмина стартует первым номером.

► фото: Reuters

ворят по-русски немножко. Такая домашняя теплая атмосфера. То есть, живя там, не чувствуешь такого большого контраста, как, например, между Россией и Австрией или Россией и Германией. Там было легче адаптироваться, но дело не только в этом. Там очень красивая природа, горы, условия для тренировок подходящие. То есть идеальное место для проживания лыжника — я думаю, ему так казалось на тот момент. Вот и остался. Потом уже, когда создал для себя какую-то базу, было что предложить, привёз туда и меня с ребенком.

— **У вас словацкий паспорт?**

— Да, я гражданка Словакии.

— **А Данил?**

— У него двойное гражданство России и Израиля. И вид на жительство в Словакии. Так что —



гражданин мира. Абсолютно безвизовый въезд практически в любую страну (смеётся).

— **А вам, значит, для въезда в Россию надо визу получить?**

— Да, мне положено в Россию по визе въезжать.

— **Сколько вам лет?**

— Двадцать шесть будет. В августе (разговор был в июле — прим. Е.К.).

— **А мужу?**

— Тридцать два.

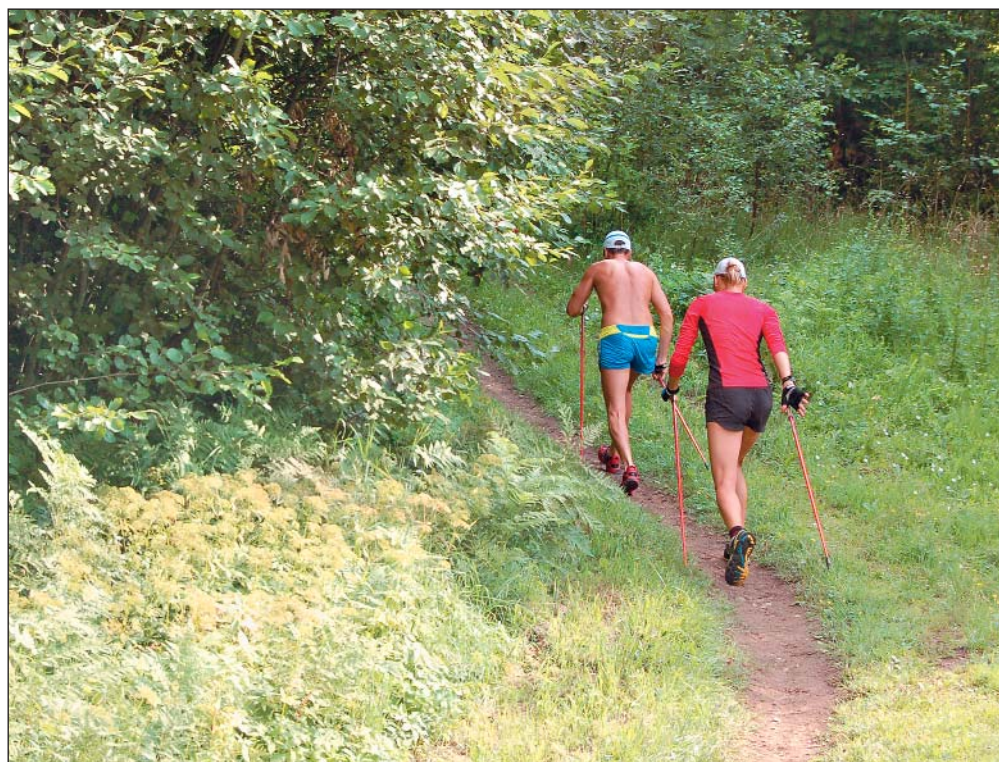
Елисей: — А мне три!

— **Кроме возможности не разлучаться с семьёй, какие ещё есть преимущества у самостоятельной подготовки?**

— Когда мы приехали в Словакию, с первых же дней моей физической подготовкой занимался муж. Корректировал тренировки, подводил к соревнованиям. Не только словесно, не только написанием планов, но и совместными тренировками на лыжах. Показывал технику: что правильно, что неправильно, что и как нужно исправить. Не каждый тренер, к сожалению, в командах вообще катается на лыжах и может вживую показать, что спортсмен не так делает. Иногда одной камеры недостаточно — посмотреть и найти свои ошибки. Я очень ценю эту возможность. К тому же я у него —

Муж Насти Данил Кузьмин не только пишет ей тренировочные планы, но и работает рядом на тренировках. На имитационном круге в Отепя.

► фото: Елена Копылова







единственная спортсменка, а в команде группа десять человек, и тренер физически не может индивидуально ко всем подойти.

— **Зато команда — это соперничество, возможность работы в группе, конкуренция.**

— Это да, но если ты участвуешь в Кубке мира — вот тебе и конкуренция. Как говорится, лучшая тренировка — это соревнования.

— **Вы используете биохимию, какие-то технические методы контроля за тренировками? На камеру себя снимаете?**

# РОБИНЗОНАДА

## КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Авторские программы  
детского отдыха

Возраст участников  
от 7 до 16 лет

Программы  
в России  
и за рубежом

В любое  
время года

# ОТДЫХАЙ С ВОСТОРГОМ!

Офис продаж: Москва, ул. Никольская, д. 10/2, оф. 415,  
тел.: (495) 679-85-85, 504-67-15, 989-17-19

[www.robinzonada.ru](http://www.robinzonada.ru)





Анастасия Кузьмина и Магдалена Нойнер — победительницы двух первых гонок Олимпиады в Ванкувере.

◀ фото: из семейного архива Кузьминых

— Используем. У нас мини-команда фактически. Конечно, нельзя сказать, что мы можем иметь всё, что захотим, но всё, что нужно, у нас есть. Никаких транспортных проблем, никаких материальных проблем. Технически, естественно, мы не можем себе позволить что-то сверхсовременное и супердорогое, но все необходимое у нас есть. Такого, что нужен велосипед, а купить нельзя — не бывает.

— **Кроме Данила, кто вас тренирует сейчас?**

— Тренер по стрелковой подготовке — бывший президент Федерации биатлона Словакии Юрай Санитра. В данный момент ездим в таком составе. Скорее всего, в течение сезона будем набирать собственную команду, где будут сервисмен, физиотерапевт. На этапы Кубка мира будем стараться приезжать со своей командой.

— **По-прежнему общаетесь с девочками в российской команде, с вашим тренером Леонидом Гурьевым?**

— Общаемся, когда пересекаемся. Конечно, Леонид Александрович не пришел в восторг от моего решения сменить спортивное гражданство, и это естественно, кто бы на его месте обрадовался? Но я уверена, что он был рад за меня, когда я выиграла медаль на чемпионате мира и победила на Олимпиаде. Я очень многим ему обязана и благодарна за все, чему он меня научил. Не надо думать, будто я с принятием гражданства Словакии порвала все связи со своим прошлым, с Россией. Я прекрасно понимаю, чем я обязана этой стране. Я люблю выступать в России. У меня много болельщиков в России, много друзей. Я с благодарностью вспоминаю всю свою жизненную школу, весь свой спор-

тивный путь. Как я уже упомянула, моими первыми тренерами были мои родители. Потом мама передала меня своей боевой подруге, которая также бегала на лыжах — Коврижных Надежде Дмитриевне. Она меня тренировала в школьные годы. Биатлоном первые годы я занималась у Сергея Сергеевича Шестова, он был товарищем моего отца. Потом я попала в руки Леонида Александровича Гурьева. Я ему очень благодарна за ту базу, которая у меня есть до сих пор, которую я получила в России, в российской сборной команде. За то, что дали возможность попробовать себя впервые на этапах Кубка мира. За то, что меня подключили к сборной команде, которая готовилась к Олимпиаде-2006, хотя на сами Игры я и не поехала. Остальные тренеры команд тоже приложили ко всей моей подготовке свою руку... Часть моего успеха — их заслуга.

— **Готовы к новым победам? Выучили словацкий гимн?**

— Я его выучила во время чемпионата Европы в Уфе, на котором выиграла две золотые медали. Попросила словацких юниоров, чтобы написали мне слова, выучила текст и научилась петь. В Ванкувере гимн постоянно вертелся в голове. Когда выиграла «золото», смеялась: ну гимн-то я уже знаю! В те годы, когда выступала за юниорскую сборную России, мы с девочками выигрывали «золото» на первенстве мира. Помню, с каким волнением, со слезами радости на глазах, я скромно, беззвучно пела российский гимн. Тогда и подумать не могла, что в день своего триумфа, олимпийской победы буду петь чужие слова.

Что касается новых побед — конечно. Чемпионат мира в этом году пройдет в Ханты-Мансийске — это север Тюменской области, родина моей мамы, в детстве я часто ездила туда. Мне очень нравится спортивный комплекс в Хантах и тамошняя сложность трассы. Буду стараться завоевать там медаль.

Чемпионка Европы в гонке преследования (а по номеру «1» видно, что и в спринте она была первой) Анастасия Кузьмина после финиша со словацким флагом. Флаг Насе дали наши российские болельщики.

◀ фото: Рания Кутумова



Отепя, Эстония, июль 2010

**Елена КОПЫЛОВА**, редактор раздела «Биатлон» сайта [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) — специально для журнала «Лыжный спорт»

# БЕГОВОЙ ИНДЕКС POLAR ДЛЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ



Монитор Polar RS800CX предоставляет широкие возможности для эффективной мультиспортивной тренировки.

Одной из тренировочных опций, которыми оснащен монитор, является функция Running Index, или Беговой индекс (RI). Эта функция предлагает удобный путь улучшения техники бега и контроля прогресса в беговых тренировках.

Производительность бегуна или коэффициент полезного действия (как быстро/легко вы бежите в данном темпе) находится в прямой зависимости от ваших аэробных возможностей, т.е. способности организма

использовать кислород, и экономичности бега (насколько эффективны системы организма во время бега). Беговой индекс измеряет эти влияния. Записывая Беговой индекс в течение длительного времени, вы можете контролировать и наблюдать свой прогресс в тренировках. Улучшение индекса означает, что бег в данном темпе требует от вашего организма меньше усилий или, что данный темп быстрее на данном уровне напряжения. Беговой индекс определяет такие улучшения и предоставляет вам ежедневную информацию об уровне вашей производительности.

Выгоды Бегового индекса:

- акцентирует положительные эффекты продуктивных тренировок и дней отдыха,
- мониторит прогресс общей работоспособности на различных пульсовых уровнях (а не только во время максимальной нагрузки),
- вы можете определить свою оптимальную беговую скорость, срав-

нивая Беговые индексы при различных типах тренировки,

● индекс позволяет форсировать прогресс через улучшение беговой техники и общего уровня тренированности.

Беговой индекс вычисляется во время каждой тренировки, на которой записываются пульс и данные с бегового датчика Polar stride sensor s3 или датчика Polar G3 GPS. При этом должны соблюдаться следующие требования:

- скорость должна быть от 6 км/ч и выше, а продолжительность тренировки от 12 минут.
- частота сердечных сокращений должна быть выше уровня 40% от вашей максимальной ЧСС.

Если вы используете датчик бега, удостоверьтесь, что он правильно откалиброван. Вычисление начинается, когда включается запись тренировки. Во время бега вы можете делать кратковременные остановки, например на светофоре, не прерывая вычисления индекса.

В конце тренировки монитор покажет показатель вашего Бегового индекса и запишет результат в файлах тренировки. Используя программное обеспечение Polar ProTrainer 5, которое входит в комплект Polar RS800CX, вы можете контролировать и анализировать свой прогресс, сравнивая показатели Бегового индекса в течение времени и различные скорости бега. Вы можете также сравнить показатели разных тренировок и анализировать их в долгосрочном периоде.

## ● КРАТКОСРОЧНЫЙ АНАЛИЗ

Для краткосрочного анализа показатель Бегового индекса можно соотносить с параметрами аэробного теста Купера, который еще называют 12-минутным беговым тестом.

Цель теста — определение физической работоспособности в полевых условиях. Показатели теста опре-

деляются по расстоянию, которое испытываемый преодолевает за 12 минут. Тест широко используется профессиональными спортсменами в командных видах спорта (хоккей, футбол), в армии и службах спасения.

Соотношения Бегового индекса и результатов теста Купера приведены в таблице 1.

Необходимо иметь в виду, что возможно некоторое ежедневное колебание показателя Бегового индекса вследствие воздействия внешних факторов (профиль и покрытие трассы, ветер, температура воздуха).

## ● ДОЛГОСРОЧНЫЙ АНАЛИЗ

Из отдельных показателей Бегового индекса формируется тенденция, которая предсказывает ваш результат в преодолении разных дистанций.

В таблице 2 приведено предположительное время прохождения дистанций в максимальном соревновательном темпе в зависимости от показателя Бегового индекса. Для интерпретации диаграммы используйте свой средний показатель Бегового индекса, измеренный за длительный период времени. Предсказанные результаты будут точными, если показатели Бегового индекса были получены на скоростях и дистанциях наиболее близким к целевым.

Необходимо помнить, что в дополнение к хорошему Беговому индексу, максимальная беговая работа требует хорошей подготовки, оптимальных беговых условий, выносливости и воли. Количество тренировок и их качество имеют такое же существенное значение, как и природный талант бегуна.

Желаем успеха в ваших тренировках!

Дополнительную информацию  
смотрите на сайте  
[www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)

Таблица 1. Соотношение Бегового индекса Polar и оценки теста Купера.

Беговой индекс Polar	Тест Купера, оценка
<30	Очень плохо
31 - 37	Плохо
38 - 44	Ниже среднего
45 - 51	Средне
52 - 58	Хорошо
59 - 65	Очень хорошо
> 65	Отлично

Таблица 2. Предположительные результаты в беге на разные дистанции в зависимости от показателя Бегового индекса.

Беговой индекс Polar	Тест Купера, (м)	Дистанция, км (час:мин:сек)			
		5 км	10 км	21,098 км	42,195 км
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00





В.Рякина

# ИДЕИ СОВРЕМЕННОГО КАЛАШНИКОВА

В одном из московских парков, а именно Битцевском, в двух шагах от МКАД, в трёх остановках от станции метро Ясенево расположились, возвышаясь над маленьким, но весьма буйным ручейком, пара деревянных вагончиков, объединённых общей верандой. Владелец этого аккуратного сооружения — Владимир Серафимович Калашников — тренер высшей категории, заслуженный работник физической культуры России, мастер спорта, старший тренер сборной России по лыжным гонкам Всероссийского общества слепых... Сегодня Владимир Серафимович — опытный тренер со стажем более тридцати лет. Я посетила его спортивную секцию.

— Так, ребята, не забывайте, в третьей зоне работаем! Вторая — третья, в четвёртую не выходим. Медленно едем, не спеша, ноги укрепляем. Артём, походи один кружочек. Проехал — потом пешочком. Пока ребята ездят, ты будешь нагонять то, что пропустил. Ты велосипед катай за сиденье.

...Это уже тренировка. Ребята совсем недавно перешли на велосипедные тренировки после лыжного сезона.

— Первое, что мы делаем с вами, чтобы вспомнить, как ехать, прокатываем велосипед! — Владимир Серафимович берёт свой велосипед и первый выполняет упражнение по прохождению «восьмёрки».

Нужно въехать в круг и провести своего металлического «коня» вдоль границ круга (при этом велосипед нужно держать одной рукой). На соревнованиях, если заденешь — штраф 5 секунд.

— Вот мы с вами въехали, — тренер говорит и при этом делает упражнение, — и по краю двигаемся, поворот делаем. Старайтесь всё время держаться за сиде-

нье, весом потом будете работать — всё точно так же.

После разминки начинается тренировка. Тренер рассказал мне, как проходят занятия и какие устраиваются соревнования, а также о своей лыжно-спортивной судьбе.

Со спортом Калашников связал всю свою жизнь, начал заниматься им, учась ещё в 5 классе. Папа купил ему тогда хороший



В.Рякина





инвентарь, что помогло выиграть на соревнованиях. И с того времени лыжный спорт стал делом жизни. После школы — спортивный университет. А потом его пригласили работать тренером у слепых. Владимир Серафимович готовил паралимпийцев к Паралимпийским играм. И спортсмены выигрывали: привозили на родину паралимпийское «золото». Проработав с паралимпийцами около двадцати лет, Калашников организовал свою секцию, в которой мы сейчас и находимся.

Здесь Калашников вместе с женой помогает людям встать на лыжи.

В клубе много взрослых людей, ведь спортивный клуб «Альфа-Битца» — не детская секция. Рука об руку сюда приходят заниматься целые семьи, независимо от возраста.

— Наша задача не высокие достижения. Наша задача — приобщить людей к спорту, дать им возможность реализовать свои возможности, — говорит Калашников. — Мы не ставим своей задачей набрать сверхталантливых людей, мы приглашаем всех желающих. Берём людей, у которых горят глаза, которые действительно хотят заниматься. Создаём им условия для тренировок, помогаем не совершать ошибки в плане здоровья, в плане выбора инвентаря. Секция не финанси-

руется свыше. Она является коммерческим учреждением. Занятия платные. Сегодня лыжи — дорогой вид спорта, — поделился он со мной.

Со слов Владимира Серафимовича я поняла, что в лыжи нужно вкладывать деньги, иначе прогресса не будет. Ведь нужен спортивный инвентарь — лыжи, лыжные палки, ботинки, крепления... А ещё мази, парафины, порошки-ускорители для подготовки, хранения и правильной эксплуатации лыж. И всё это нужно постоянно обновлять. Тренер помогает каждому выбрать нужный, подходящий и доступный инвентарь. Да, кстати, лучше всего начинать занятия осенью, чтобы к середине зимы «раскататься» и, возможно, поучаствовать в соревнованиях.

Тренировка ещё продолжается, и тренер теперь вынужден на некоторое время покинуть меня, чтобы проехать с подопечными большой круг. Поэтому мы пока можем ознакомиться с тем местом, куда попадает каждый новичок. Внутри есть несколько помещений. Одно из них — «смазочная» (оно же — тренерская), другое — раздевалка. Там кипит бурная деятельность: подопечные переодеваются, измеряют давление, разминаются, надевают пульсометры для измерения пульса на трассе и, следовательно,

контроля за состоянием здоровья, готовят лыжи и, конечно, перекусывают, смотря телепередачи и листая журналы, чтобы расслабиться и не скучать.

Вообще, всё сооружение вмещает такую кучу приспособлений, скрытых от глаз несведущего, что невольно начинаешь озиаться по сторонам и с интересом заглядывать в каждый угол, желая обнаружить там очередную неожиданно-интересную вещь. Поэтому, когда я заходила в помещение секции ещё до тренировки, Владимир Серафимович устроил мне экскурсию и всё обстоятельно объяснил.

— А это что? — спросила я, разглядывая нечто, похожее на кухонную вытяжку, которая есть у многих дома над плитой. Она висела как раз над станком, где тренер готовил лыжи.

— Это вентиляция. Здесь и ионизация воздуха есть, чтобы вредные пары от парафина не оставались в помещении, — объяснил мне Владимир Серафимович.

Затем нажал на несколько кнопочек и показал различные режимы работы этого чудо-прибора, а потом проводил меня на спортивную веранду, а также на место для переодевания и в маленький коридорчик с объявлениями, где моему взору предстала замечательнейшая схемка. Мой проводник объяснил мне, что это

Общий вид террасы, объединившей два вагончика. Место для этой террасы пришлось в буквальном смысле этого слова отвоёвывать у крутого берега ручья, забивая в него металлические столбы и сооружая настил прямо над обрывом. Зато получилось очень живописно — терраса стоит на высоком крутом берегу, внизу шумит ручей.

▲ фото: Валерия Рясина

«сетка» так называемого ветрового обдувания спортсменов. Владимир Серафимович привёл мне пример:

— Если температура на улице -10 градусов, а вы едете с горки, то на вас действует поток воздуха с температурой -31 градус. Следовательно, при температуре в минус десять нужно одеваться так, будто на улице минус тридцать, чтобы не замёрзнуть и, тем более, не заболеть.

Мы познакомились с помещением и возвращаемся к нашим спортсменам. И я бы побыла до конца занятия, но из-за начавшего моросить дождика двинулась из парка в сторону вагончиков, а подопечные Владимира Серафимовича в шлемах и тёплых костюмах продолжили тренироваться...

**Валерия РЯСИНА.**  
Студентка 3 курса факультета журналистики МГУ им. Ломоносова. Спортивное общество «Юный динамовец», тренер — В. И. Никифоров







# СПОРТИВНАЯ АПТЕКА

Любой спортсмен перед поездкой на соревнования или сборы нуждается в быстрой покупке спортивного питания, фармакологии и перечня дополнительных товаров, способствующих повышению результата. К сожалению, все магазины спортивного питания ориентированы на силовые виды спорта, что достаточно сильно сужает необходимый ассортимент товаров, и спортсмену приходится тратить много времени на поиск и покупку необходимого.

В нашей аптеке вы всегда найдете наиболее широкий ассортимент товаров не только для силовых, но и для циклических видов спорта.

Помимо фармакологии и спортивного питания, аптека СИА Спорт предлагает вам:

- товары медицинского назначения для спортсменов: тейпы, товары для личной гигиены и принадлежности для реабилитации;
- специальные средства: гипоксические тренажеры, компрессионное белье, термостельки, ортопедические стельки, пластыри для улучшения носового дыхания, мази, применяющиеся для профилактики обморожения.

Консультации высококвалифицированных специалистов СИА Спорт по спортивной медицине помогут вам с выбором продукции или наиболее оптимальной схемы питания.

Нас выбирают потому что:

- У нас низкие цены, т.к. мы поддерживаем долгосрочные партнерские отношения с поставщиками.
- Мы следим за тенденциями и новинками, постоянно обновляя ассортимент, именно поэтому у нас вы всегда найдете продукцию лучших мировых брендов.
- Мы работаем с принципиально новым подходом — вся продукция, которую мы предлагаем нашим клиентам, является зарегистрированной, сертифицированной, проходит обязательную проверку качества и антидопинговый контроль.
- Вы сами выбираете наиболее удобный способ, место и время доставки товаров.

**Головной офис (оптовые продажи)**  
г. Москва, ул. Свободы, д.50  
Тел.: +7 (499) 729-54-46, 729-52-19  
Факс +7 (499) 729-53-65

**Спортивная аптека**  
г. Москва, ул. Лодочная, д.5, корп.1  
Тел. +7 (495) 492-77-71

**Интернет-магазин**  
[www.sia-sport.ru](http://www.sia-sport.ru)  
[shop@sia-sport.ru](mailto:shop@sia-sport.ru)  
Тел. +7 (499) 729-51-41

# orthomol

# УСПЕХ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## ● ОСНОВА ОСНОВ!

Формула спортивного долголетия, мотивации и стабильного результата складывается из трёх основных составляющих:

- правильно выстроенный тренировочный план;
- своевременное восстановление организма;
- сбалансированное питание.

Большинство спортсменов, под контролем тренера или согласно собственной интуиции, соблюдают тренировочные планы, стараются быстро восстанавливаться, но на правильное питание не хватает времени. К тому же очень трудно получить все необходимые питательные вещества в должном количестве из обычной пищи.

Большинство спортсменов, за исключением профессионалов, выходит на тренировку, закусив парой бутербродов, а потом удивляются, почему нет результатов. Объяснение кроется в том, что не хватает минералов, организм не успевает насытиться углеводами и, выходя на соревнования даже полностью подготовленными, спортсмены испытывают чувство голода, которое может помешать достигнуть результата. Поэтому качественное спортивное питание в комплексе с индивидуально подобранными нагрузками сделают ваши тренировки эффективными и дадут превосходный результат!

Но тут возникает другая проблема, очень трудно определить какое питание лучше использовать в зависимости от вида спорта, задач подготовки, микроциклов, соблюдается ли соотношение потребляемых питательных веществ к нагрузке и так далее.

## ● ПОЧЕМУ СИА СПОРТ?

Специалистами СИА Спорт для вашего максимального удобства были разработаны схемы питания, учитывающие многие особенности при подготовке

спортсменов. Схемы питания являются эксклюзивом и настоящей находкой для любого спортсмена. Наш сайт [www.sia-sport.ru](http://www.sia-sport.ru) единственный, где вы можете подобрать питание в зависимости от задач, сезона, вида спорта, климатических условий и уровня подготовки.

В разработке схем питания принимают участие самые высококлассные спортивные врачи в тандеме с профессиональными тренерами и спортсменами.

Особенно важно то, что на сайте представлена только качественная продукция (вся предлагаемая продукция имеет государственную и антидопинговую регистрацию) от лучших мировых брендов.

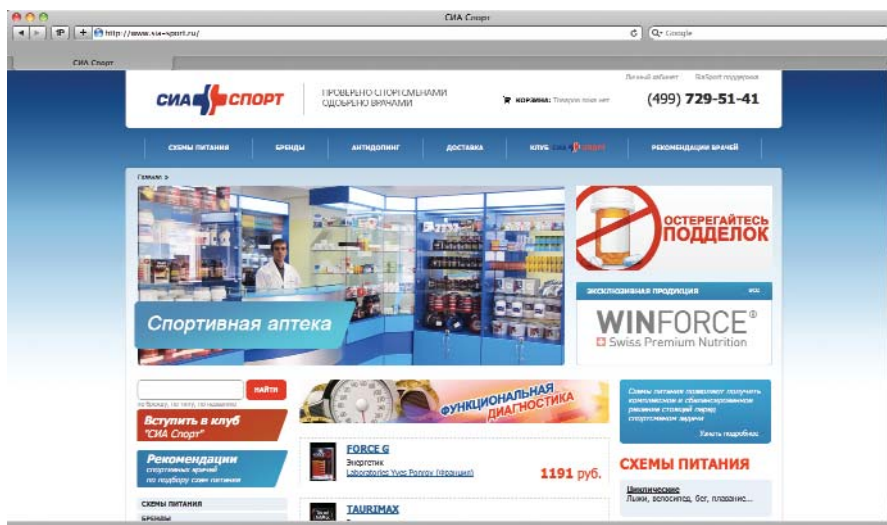
## ● ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ К ПОБЕДЕ!

Планирование тренировочных нагрузок может основываться не только на ваших ощущениях и опыте, но и на результатах тестирования, то есть на объективной оценке текущего состояния. Также для

индивидуальной разработки тренировочных и соревновательных нагрузок имеет значение физиологическое обоснование каждой тренировки в комплексе со спортивным питанием.

На нашем сайте вы можете ознакомиться с условиями и оформить заявку на прохождение функциональной диагностики и разработку индивидуальных программ от высококлассных специалистов на базе НИИ РГУФКСИТ, а также самостоятельно подобрать спортивное питание в зависимости от задач и вида спорта, прочитать информацию об эксклюзивных научно-обоснованных тренировках в разделе «Клуб СИА Спорт».

Воспользовавшись схемами питания и пройдя диагностику, вы сделаете большой шаг к своему здоровью и результату в спорте!



Головной офис (оптовые продажи)  
г. Москва, ул. Свободы, д.50  
Тел.: +7 (499) 729-54-46, 729-52-19  
Факс +7 (499) 729-53-65

Спортивная аптека  
г. Москва, ул. Лодочная, д.5, корп.1  
Тел. +7 (495) 492-77-71

Интернет-магазин  
[www.sia-sport.ru](http://www.sia-sport.ru)  
[shop@sia-sport.ru](mailto:shop@sia-sport.ru)  
Тел. +7 (499) 729-51-41

# WINFORCE

 Swiss Premium Nutrition





С. Семёнов

# СУПЕРСОТНИК «Л.С.» ОТКРЫВАЕТ СЕТЬ СПОРТИВНЫХ АПТЕК

В нашем журнале мы уже писали о Евгении Кадлубинском — лыжнике из подмосковного Троицка, ставшем одним из трёх участников, финишировавших во всех соревнованиях проекта «Супер-Сотня» на призы журнала «Лыжный спорт» за всё время его существования\*. Правда, через некоторое время мы писали о нём уже не как о лыжнике, а как о начинающем спортивном враче, с отличием закончившем медицинский институт и открывшем свой реабилитационный центр. В течение последних лет он поставил на ноги после тяжелейших травм Михаила Девятьярова и Наталью Коростелеву, которая через наш журнал благодарила Евгения. И вот очередные новости от Евгения: он запускает новый бизнес-проект, связанный со спортом и медициной.

— Сейчас я возглавляю компанию СИА спорт. Это дочерняя компания корпорации SIA International Ltd, которая является самым крупным фармдистрибутором в нашей стране. Мне удалось убедить руководство этой компании в том,

что рынок спорта достаточно интересен и востребован российским потребителем. Сама компания СИА спорт создана, если глобально оценивать перспективы, под Олимпиаду в Сочи. Основной концепцией будущей работы является создание сети аптек, в которых будет представлен полный спектр продукции для спортсменов любой квалификации, начиная от физкультурника и заканчивая элитным спортсменом. Мы хотим, чтобы человек мог в одном месте приобрести всё, что касается, условно говоря, спортивной медицины: и спортивное питание, и препараты спортивной фармакологии, и различные спортивные аксессуары — то есть абсолютно всё. Начиная

мы с открытия одной апте-

ки, которая станет моделью того, как на нас будет реагировать рынок, а в дальнейшем, надеемся, наши аптеки будут иметь сетевой характер, как магазины «Спортмастер» или аптеки «36,6».

Если же говорить глобально, то я хочу, чтобы у спортсмена в России было три опорные точки, чтобы он мог сохранить здоровье и поддерживать тот спортивный результат, который оставляет его мотивированным. Эти три точки включают в себя следующее:

- **реабилитацию** (я продолжаю работать в реабилитационном центре);
- **спортивное питание** (компания СИА спорт);
- **и средства для реабилитации и функциональную диагностику.**

Хотелось бы, чтобы любой спортсмен без углубленного обследования мог узнать свои пульсовые зоны, получить рекомендации о том, как ему надо правильно тренироваться, получить консультацию по спортивному питанию и витаминам, а также в случае проблем со здоровьем пройти реабилитацию. Таким образом, компания СИА спорт ставит перед собой первоочередную задачу не столько продавать, сколько просвещать.

Мы сейчас создали Интернет-портал СИА спорт, на котором люди могут получить полную

информацию о том, что им нужно принимать. Сейчас-то люди принимают то спортивное питание или фармакологию, о которой в основном знают лишь понаслышке: кто-то сказал, где-то прочитал и т.д. А в виде нашего сайта у них будет достоверный источник информации, и они смогут принимать решение, стоит ли им применять фармакологию, или можно будет обойтись правильно выстроенным тренировочным планом.

Наши предшественники на российском рынке спортивного питания не сильно вкладывались в просвещение — их задачей было просто продавать. Нам же это неинтересно. Мы хотим, чтобы тренирующийся человек, у которого нет возможности иметь личного диетолога и повара, мог узнать, что нужно принять, чтобы восполнить дефицит тех или иных элементов, и не боялся качественного спортивного питания и качественных биологически активных добавок. Например, у меня нет возможности ежедневно выстраивать свой рацион, но я всё равно каждый день тренируюсь, потому что для меня спорт — это источник энергии. И лучше всё-таки сбалансировать себя спортивным питанием или биологически активными добавками, чем считать, что

\* Ещё двумя суперсотниками «Л.С.» стали Михаил Девя и Александр Вомпе.

## СУПЕРСОТНЯ «Л.С.»

М х осталось трое. После трёх лет функционирования проекта под названием Суперкубок «Л.С.» оказалось, что есть только три человека, преодолевшие все восемь полных дистанций: три лыжных «Суперсотни», три «Велосотни» и две «Тридцаточки». Наш сегодняшний диалог — с этими тремя героями.



ЖЕНЯ КАДЛУБИНСКИЙ: ЧТО Я ПОЛУЧАЮ ОТ УЧАСТИЯ В ЭТОМ ПРОЕКТЕ, ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ИНТЕРЕСНО ЖИТЬ, АДЕКВАТНО ЛЕЧИТЬ ДЕТЕЙ...

— По сути, «Суперсотня» стала смыслом моей спортивной жизни. Я надеюсь, что участие в этих марафонах делает из меня нормального человека, потому что для меня участие в этих гонках стало потрясающей школой выживания. Марафоны — это то, ради чего стоит жить. То есть вот эта ситуация, что я могу в общем зачете Кубка показать какой-то приличный результат — конечно, не первый среди бегунов, не первый среди велосипедистов, но именно в сумме — вот это и подвигло. Эти марафонские дисциплины вырабатывают у нас стимул жить, вырабатывают огромную целеустремленность, и та энергетика, которую я получаю от одного проекта «Суперсотни» к другому, позволяет мне жить, позволяет мне адекватно лечить детей. А для меня, как врача, это очень важно. Я надеюсь, что буду участвовать в этих гонках вечно.



это яды, химия и т.д. В конечном итоге при отказе от этого я, занимаясь спортом, больше потеряю, чем приобрету. Я за комплексный и осознанный подход спортсмена к своей деятельности.

Надо осознанно выстраивать свой тренировочный план независимо от целей, которые ты перед собой ставишь. Надо подбирать питание конкретно под решаемые задачи, и не важно, собираешься ли ты бегать 5 км утром или пробежать серию марафонов, поднявшись на высокие для себя места. В Европе это уже есть. Там есть культура занятий спортом, культура приёма витаминов, а у нас это только формируется, и моя главная задача — эту культуру в нашей стране сформировать. Только тогда у нас будет положительная обратная реакция от конечного потребителя.

Вторая моя задача — это предоставить действительно качественную, зарегистрированную, прошедшую антидопинговый контроль продукцию. Компания



СИА спорт, помимо того, что развивает розничное направление (аптеки), уже сейчас работает с профессиональным спортом — с

ведущими клубами в игровых видах спорта, с ведущими спортсменами в индивидуальных видах.

Я не хочу называть фамилии, но это факт — компания уже существ-

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

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

## НА ПРИЁМЕ У ДОКТОРА КАДЛУБИНСКОГО

ЗА ДЕЛО  
СО СТУДЕНЧЕСКОЙ СКАМЬИ

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

— Начну издали. Я пришёл в лыжные гонки на первом курсе медицинского университета. Это был прекрасный период моей жизни: после каждой тренировки меня переполняло чувство востор-

Я сразу понял, что мне нужен тренер, который поможет правильно составить тренировочный план и поставить правильную технику. Таким человеком для меня стал небезызвестный для многих москвичей лыжник мастер спорта Алексей Барышников, один из сильнейших марафонцев России, а также сильный велосипедист и мультиспортсмен. Благодаря Алексею, уже через три года я выполнил норматив КМС, до я успешно начал принимать весьма успешно начал принимать

дисциплин спортивной медицины, в том числе биомеханики и травматологии.

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

Почему один спортсмен уже десять лет пытается выполнить норматив мастера спорта, вло-

дывая к олимпиаде, но очередной тренировке получают несомненно со спортом травму и вынуждены сослать с дистанции? Как правильно поставить вопросы, найти ответы и методы решения для себя, чтобы в своей жизни не пришлось наступать на те же грабли, что и другие? И как?

Чтобы ответить на все возникающие вопросы, после окончания медицинского университета я поступил в ординатуру по спортивной медицине и реабилитации. В ходе обучения и клиниче-



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



Мастер-класс Евгения Кадлубинского на одном из специализированных тренажёров, который направлен на эластичность и кондиционирование тазобедренного сустава, приводя и ног с целью повышения силовых показателей и укрепления расхолаживания в работе между мышечными группами мышц.



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

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

ДВИГАТЕЛЬ ОТ MERCEDES, А КУЗОВ — ОТ ЗАПОРОВЦА

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



# ЕВГЕНИЙ ОТНЯЛ У МЕНЯ КОСТЫЛИ И СКАЗАЛ: «ИДИ!»



Подготовка к Олимпиаде в Ванкувере была для меня драматичной. Я выполнила очень большой объем работы, дала сильную нагрузку на мышцы. В активный день отдыха мы пошли играть в волейбол, и я очень резко дернулась за мячом — кроссовок повернулся на резиновой поверхности (это было в Эстонии), и ногой у меня просто развернулось в другую сторону. Хруст был такой, что страшно вспоминать. Я уже потом смеялась, что это мои спринтерские качества сыграли со мной злую шутку, а тогда я упала ничком, как подкошенная, и лежала.

Дело было в конце июня. Времени на лечение было катастрофически мало, и вдобавок к этому возникли еще и организационные проблемы — меня не захотели отпускать со сбора. Сказали, что у меня незначительная травма, хотя я даже пальцами на ногу не могла пошевелить. Тогда я заручилась поддержкой региона, за который выступаю, Тюмени, и еще меня очень сильно поддержал брат. Он сказал: «Поезжай в Москву и лечись, это важнее, чем какие-то подковёрные игры в команде!». Я уже собрала вещи, и в последний момент мне сказали: «Хорошо, мы тебя отпускаем» (смеется). Разрешили, когда им уже деваться было некуда.

Реабилитацию я проходила в Москве, на Ивановском шоссе, там мне очень помогли. Также мне очень сильно помог Евгений Кадлубинский — я какое-то время ходила к нему на реабилитацию, и в один прекрасный момент он просто отнял у меня костыли и сказал: «Иди!». Было невероятно больно, в жесткой лангетке, в кроссовке, как-то, что-то. Но в итоге он меня поставил на ноги. Тогда я отпросилась из больницы и поехала на следующий сбор.

— А откуда вы узнали о Кадлубинском?

— Мне его порекомендовал Миша Девятьяров, с которым он также работал. Мне очень понравилось с ним работать.

(Из альбома «Ванкувер-2010»)



Михаил ДЕВЯТЬЯРОВ:

## ХОЧУ СКАЗАТЬ ЕМУ СПАСИБО

...Всем известно, в этом сезоне я получил травму колена — у меня обнаружили надрыв боковой связки. Я думаю, каждый спортсмен понимает, в каком положении я оказался. Первые дни я не мог поверить, что со мной это случилось. Мне трудно было осознавать, что ближайшие полтора месяца на лыжи мне не встать. Именно такие прогнозы мне озвучили в реабилитационном центре Росздрави. Мне запретили любые нагрузки на больное колено. Ежедневная физиотерапия, гимнастика и нагрузка на руки — вот чем бы я занимался, если бы судьба не столкнула меня с Евгением Кадлубинским.

Первая консультация прошла напряженно для меня: столько информации о своем теле за 40 минут я еще никогда не получал. Женя очень четко и просто объяснил мне, как устроен мой организм. Меня поразила его активность и его азарт... Был мне иногда будет ужасно больно. Но мне терять было уже нечего. Нужно было во что бы то ни стало восстановить колено и вернуться в строй в конце сезона.

Я поставил Евгению, можно так сказать, невыполнимую задачу — за 2–3 недели «собрать» меня, и подготовить мышцы к сбору на среднегорье в Италии. Он согласился, и процесс пошел! Результаты, конечно, пришли не сразу, упражнения, которые я выполнял, для меня были неожиданными и абсолютно новыми, иногда я просто не мог выполнить задание. Во время тренировок и в назначенное время уехал на сбор.

Уже в феврале я стал призером Кубка России. Я продолжал занятия с Евгением по возможности. Как только прилетел в Москву, сразу же договаривался с ним о занятиях. Хочу сказать ему огромное спасибо, благодаря ему я завоевал «бронзу» на чемпионате России в командном спринте и пятое место в индивидуальном. По итогам сезона сохранил место в составе сборной команды и буду теперь готовиться к Олимпиаде. Надеюсь, что наше сотрудничество с Женей продолжится, и мы откроем новые горизонты! В этом году у меня много планов и задач, но для этого НУЖНО ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО к их выполнению.

19 мая 2009 года  
(из форумов skisport.ru)

вует. Я еще раз хочу отметить, что наша компания продает только зарегистрированную продукцию, и мы не хотим ассоциироваться с обычным, банальным магазином спортивного питания. Ведь в Москве нет ни одной апте-

На складе оптовых продаж. Здесь будут загружаться машины партнёров компании.

▲ Фото: Сергей Семёнов

ки, где можно купить полный ассортимент зарегистрированной и разрешенной фармакологии, где можно четко под свой вид спорта и свои цели подобрать спортивное питание и по желанию приобрести разнообразные спортивные аксессуары: тейпы, гипоксометры, кардиомониторы и т.д. Важно, что всё это будет в одном месте. Мы

учитываем, что Москва — это большой город, и ехать в одно место за питанием на марафон, в другой за пульсометром и т.п. — сложно, долго и неудобно.

Также важно, что компания SeaSport продает не только спортивное питание, но и схемы его приема под конкретные цели.

и по восстановлению после марафона. Также будет учитываться, что это другой временной и климатический пояс, высота и многое-многое другое. То есть подход будет полностью индивидуальным, и человек сможет собрать у нас аптечку перед любым спортивным мероприятием.



В данный момент на рынке спортивного питания огромное количество брендов, и мы целый год потратили на то, чтобы отобрать лучшие и самые качественные из них. У нас будут не просто банки для качков, а продукция ведущих европейских фирм из Швейцарии, Франции, Италии. И, что важно, это не какие-то экспериментальные марки, а то, что уже проверено европейским потребителем, то, что в Европе уже принимают. Причем принимают не только любители, но и элитные спортсмены национальных сборных, участники знаменитых веломногодневок и т.д. То есть еще одной отличительной особенностью наших аптек будет специализация брендов по видам спорта. Если человек занимается лыжными гонками, бегом или велосипедным спортом, то ему будет рекомендована продукция, «заточенная» именно под циклические виды спорта. Ведь сейчас весь рынок — в основном для качков, а мы завозим бренды для видов спорта на выносливость.

**— Но для такой работы понадобится высококвалифицированный персонал. Где взять людей, которые будут у вас работать?**

— В компании создан экспертный совет, который включает в себя ведущих российских и европейских специалистов по спортивной медицине — врачей из всех основных видов спорта, а также спортсменов-профессионалов. Таким образом, у продаваемой нами продукции есть три фильтра. Первый — товар должен быть зарегистрированный и качественный, второй — одобрен экспертным советом, третий — мы постоянно держим обратную связь с ведущими спортсменами. Таким образом, мы идем в нашей торговой политике не по пути, с кем проще договориться, а по пути того, что реально нужно людям. Я всегда спрашиваю у спортсменов, что они видят на международных соревнованиях и что хотят видеть здесь, в России. Именно это определяет отбор позиций ассортимента.

**— Хорошо, отбирают профессионалы, но не будут же они стоять, грубо говоря, за прилавком?**

— За прилавком нашей аптеки будет стоять спортивный врач,

В переговорной офиса «СИА Спорт» на улице Свободы, 50. Евгений говорит, что они специально выбирали офис в таком месте, где будет много зелени, где наряду с работой можно будет заниматься и спортом. Как видите, окна компании выходят на парк в пойме Москвы-реки. Очень часто в обеденный перерыв Евгений успевает совершить 30-40 минутную пробежку, принять душ, перекусить, и он снова готов к работе.

► фото: Сергей Семёнов

который будет давать консультации. Также консультативные функции будет выполнять Интернет-портал. Туда можно будет ввести все исходные данные, например: вид спорта — «лыжные гонки», уровень подготовки — «средний (КМС)», цель — «марафон», время приема — «до». Нажимаешь кнопку «поиск» и получаешь четкую схему приема. То есть мы уже в портале заложили возможность онлайн-консультации. Если же у человека есть желание получить более детальную консультацию, то её он может бесплатно получить в аптеке.

Еще раз хочу подчеркнуть наши задачи. Первое — мы ставим перед собой цель сломать стереотип, гласящий, что спортивное питание — это химия, и это вредно. Мы хотим объяснить людям, что если они ведут активный образ жизни, то при нашем ритме, при нашей экологии в большинстве случаев мы не восполняем тот дефицит, который у нас существует. А потом мы еще удивляемся, что не очень себя хорошо чувствуем после тренировок или соревнований, что восстановление занимает очень много времени.

Второе — у нас представлена только зарегистрированная и одобренная по крупным продуктам.

Третье — у нас мощная работа с целевой аудиторией, мы даем очень много информации. Наш Интернет-портал — мощный информационный ресурс, дающий человеку возможность понять, что ему действительно нужно. Европа и Америка уже давно поняли, что спортивное питание — это не химия и не допинг, а у нас рынок во многом, конечно, испорчен. Но я хочу доказать, что реально качественная продукция — есть. Я гарантирую, что, придя в наш магазин, любой спортсмен получит оригинальную, качественную продукцию, подобранную под его спортивные цели.

Беседовал Андрей КРАСНОВ,  
Москва, октябрь 2010






## ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

<b>МОСКВА</b> ЮВЕНТА СПОРТ Москва, ул. Максимова, 10 (499) 196-04-97, 196-31-27 <a href="http://www.uventasport.ru">www.uventasport.ru</a>	<b>НОВОСИБИРСК</b> Сафронова Ирина +7 913 790-69-86 <a href="http://www.sporthorizont.ru">www.sporthorizont.ru</a>	<b>ОМСК</b> +7 903 983-79-94 <a href="mailto:kvplus@gmail.com">kvplus@gmail.com</a> <a href="http://www.kvplus.ru">www.kvplus.ru</a>
--	---	---







# БЕСЕДА С ВАЛЕНТИНОМ САМОХИНЫМ ЗА ЧАШЕЧКОЙ ЧАЯ

Традиционная система подготовки, применяемая и сейчас, чаще всего затрагивала в основном количественные нагрузки, выходя в итоге на качественные изменения («Количество переходит в качество»). Недельный, основной, рабочий цикл включал разноплановое развитие качеств: чем больше дадим — тем больше получим. Но с точки зрения физиологии такой подход не всегда работал. Если к этому еще добавить директивный подход к выполнению программы, то темпы роста спортивных результатов, в особенности у молодых спортсменов, были занижены, а иногда мы этих спортсменов просто лишались. Необходимо было изменить эту систему, быть поближе к спортсмену. Так возникло иное направление...

— Валентин Владимирович, какие полевые тесты вы практиковали в работе? Какие показатели были у спортсменов вашей группы?

— Когда мы только начинали работать, то использовали общепринятые силовые тесты — десятикратный прыжок, отжимания в упоре лежа и подтягивания — но мы быстро от этого отказались, потому что была очень малая корреляция с состоянием спортсмена. Спортсмен нарабатывает динамический стереотип, а тут мы выхватываем какие-то отдельные качества, не привязанные к основной деятельности. По показателям сложно что-то конкретное сказать, так как, к примеру, прыгали десятикратный в разных условиях — и по мягкому, и по жесткому грунту. Потом я от подобных тестов отказался из-за травмоопасности — можно ногу подвернуть и т.д. Использовали и лыжероллерные тесты по прохождению отрезков 300–500 метров различными способами для оценки спецсилы.

Но основным критерием готовности служило для нас время на рабочих кругах. Ездили мы на сборы все время по одним и тем же местам по несколько лет подряд, поэтому уже знали, что должно примерно быть. Если выходили на новый круг, то контроль шел по скорости прохождения этого круга. Я просил, чтобы спортсмены прошли круг в 3/4 силы, или проводили контрольную тренировку, и потом ориентировался на это время.

Важно добиться того, чтобы была постоянная скорость на круге. В качестве основных критериев мы использовали технику исполнения, качество работы (силу отталкивания). При этом скорость не должна падать от круга к кругу. Потом появились мониторы измерения ЧСС — с ними стало легче контролировать и анализировать различные показатели.

С нами на сборы ездил Александр Иванович Головачев, руководитель лаборатории комплексных обследований сборных команд и спортсменов ВНИИФК, так

вот он был за то, чтобы фиксировать эти скорости прохождения.

Так что основным тестом можно считать скорость передвижения на тренировочном круге с рельефом, близким к рельефу главного старта и ощущения спортсмена по качеству работы.

— Какой примерно был разброс по средней ЧСС на дистанции у разных спортсменов, например, при работе на скорости, близкой к соревновательной (режим основных развивающих тренировок у В.В.Самохина. — Прим. автора), при введении контроля ЧСС?

— А нужен ли анализ средней ЧСС? Мы не привязывались к этому, не следили. Я работал все время на ощущениях ребят. Когда у спортсмена сложилась схема движения, то отчетливо видно, когда он начинает превышать требуемую скорость, так как у него появляются ошибки в технике исполнения.

— Но кто-то при этом бежит на ЧСС 170 ударов в минуту, а кто-то — на ЧСС 190 ударов в минуту. Как они реагировали на тренировки, как восстанавливались потом? Была ли разница между такими людьми?

— Этого не нужно делать — сравнивать одного с другим. Каждый организм специфичен, и нет даже необходимости в сравнении. Предполагается, при развивающей работе, комплексное воздействие на сердечную мышцу и скелетную мускулатуру — значит, мы должны создать условия для их развития. Ты задаешь спортсмену режим работы, который, как ты считаешь, действует в развивающем режиме. Определили режим, и потом спортсмен должен был на него выходить, пульсовые характеристики здесь вторичны. Если он превышает скорость, мы его останавливаем. Это же видно сразу. Но вообще разбросы не были большими, люди были приблизительно равные.



Наше знакомство с Валентином Владимировичем Самохиным произошло во время тренерского семинара в лыжном центре «Истина» в апреле 2008 года, где он выступал с докладом. Текст доклада был опубликован на сайте Федерации лыжных гонок ХМАО-ЮГРЫ и на сайте журнала «Лыжный спорт» [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru).

Поскольку одним из направлений нашей работы является попытка связать позитивный опыт «старой школы» с физиологическими явлениями и закономерностями, а также описать воз-

действие конкретных тренировочных методик с использованием современных научных знаний, то встреча с Валентином Самохиным направила сама собой...

Беседа состоялась в конце августа 2008 года. К сожалению, каких-то численных данных, проливающих свет на тренировочные режимы, вывести не удалось. Что-то осталось у научных групп, с которыми работала команда, а многое, интересное в свете современной науки, вообще никак не измерялось. Но, несмотря на это, по косвенным признакам можно сделать некоторые выводы, которые будут представлены в комментариях к беседе.

Александр ВЕРТЫШЕВ

Валентин Владимирович Самохин (справа) беседует во время перерыва на семинаре в центре «Истина» с тренером ДЮСШ «Ершово» Московской области Виктором Николаевичем Кутюгиным. В.Кутюгин в прошлом — очень сильный лыжник, особенно в марафонах. Был призёром чемпионатов СССР. Тренировал многих ведущих московских лыжников.

► фото: Александр Вертышев

**— Сколько ударов в минуту была ЧСС у спортсменов на подъёмах во время подобных тренировок?**

— Планируемая максимальная ЧСС должна была соответствовать максимальному ударному объёму сердца — 180 ударов в минуту (это характерно для большинства высококвалифицированных спортсменов, прим. ред.). Но кратковременно была и выше — под 200. Контроль велся по технике, по субъективным ощущениям, а потом, для подтверждения, смотрели по пульсометру, были ли соблюдены требуемые режимы интенсивности.

**— Чем вы регулировали объём таких тренировок и промежутков между ними? Например, что вы делали, если было видно, что человек перебрал, не восстановился...**

— Если на кругах скорость падала — то тренировку заканчивали. Промежуток между основными тренировками регулировали восстановительной или поддерживающей работой. Как правило, через два дня на третий спортсмены восстанавливались. Предельная работа ставилась во главу угла, а остальные работы развивающего характера были несколько меньше по объёму и попадали в схему через два дня на третий. Если все-таки кто-то перебрал и не успевал восстановиться — причин много бывает — то я давал тренировку чуть послабее, и уже вечером или на следующий день спортсмен, как правило, возвращался в строй и выполнял всю нагрузку. То есть, относительно группы он немного сдвигался, но работу выполнял. Были же случаи и у Прокуророва, и у Смирнова, и у других ребят, когда они жадничали с нагрузкой, добавляли по скорости, попав в хорошее состояние, «заводились». Бывало, что выезжали на сбор, на глетчер, и пока меня не было, и я не мог проконтроли-



ровать тренировочный процесс, они перебирали, истощали себя. Приезжали со сбора — нужно по плану основную работу делать, а вместо этого приходилось дней 10-12 их «откачивать». Но это рабочие состояния, и их надо воспринимать без паники, делать определенные выводы и идти дальше.

**— Какой-то врачебный контроль у вас был?**

— Когда я работал с юниорской командой, постоянно были

врач, лаборант-биохимик, массажист и кто-то из КНГ (комплексной научной группы).

**— Кого-то освобождали по медицинским показаниям, по биохимии, по ЭКГ?**

— Первое время, когда методика еще не была наработана, у меня такие случаи были. Запланировал — и начинаешь жестко следовать своим бумажкам, а это не всегда правильно. Все было от жадности и от плана. А потом, когда понял, от этого отказался, и

все пошло «как по маслу». Все разные, в команду юниорскую приходили и ребята «разогнанные» по функции — их или печень лимитировала, или сердце. Сердце — чаще всего, что было видно по ЭКГ. Могли быть перегрузки в соревновательный период, тогда мы давали соответствующие препараты согласно показаниям врача.

**— И что применяли?**

— Сердечные препараты — инозин, оротат калия, пангамат

**МАРАФОН ЭЛЕКТРО**

20 KG 5.38

МАРАФОН-ЭЛЕКТРО

1 12 43 ЗАВЯЛОВА 29:37.5

2 31 ВАСИЛЬЕВА 30:23.3

3 21 НАГЕИКИ

4 39 ЕГОРОВА

5 35 МЕАВЕВА

05 07

03:52

1:19.5 1:32.3

7:20.2 14:14

27.42

**Табло и системы хронометража для любых видов спорта**

г. Екатеринбург, ул. Прибоедова, 32, строение 20, оф. 802

тел.: (343) 370-84-55, e-mail: marathon@mail.ur.ru

**WWW.MARATHON-E.RU**



## УЧЕНИКИ САМОХИНА



Олимпийский чемпион 1988 года, чемпион мира 1997 года Алексей Прокуроров. На этом снимке он в качестве старшего тренера женской сборной команды России на чемпионате мира в Саппоро в 2007 году беседует с одной из своих подопечных — Натальей Коростелёвой. Два года назад погиб, сбитый пьяным водителем.

фото: Иван Исаев

кальция... Печеночные — эссенциале... Но проблемы были только на первом этапе, когда шло становление команды. Ребята молодые были, не знали последствий, бросались на работу, как голодные волки. А у тех, кто работал со мной год и больше, никаких проблем уже не было, они с закрытыми глазами тренировались, на собственных ощущениях. Это очень важно — уметь слушать свое тело и организм. В совершенстве этим даром обладал Володя Смирнов. Леша Прокуроров тоже всегда четко знал, что ему пойдет на пользу, а что — во вред.

— На развивающей тренировке ребята бегут около трех

часов почти на соревновательной скорости. Нагрузка на сердце была большая? Как регулировалась нагрузка, чтобы это не приводило к проблемам с сердцем?

— В основном первыми отказывали мышцы, и спортсмен заканчивал тренировку. Падение качества работы (техники — Прим. ред.) — вот основной критерий. Это самый четкий показатель, я ведь все перебрал, и когда с детишками в спортивной школе работал, и потом интересовался. Но всё равно лучше ухудшения техники выполнения и субъективного ощущения своего состояния никакой критерий не работает. Нужно просто научиться слушать

свой организм. А когда начинаю его шпиговать фармакологией и убыстрять его восстановление — ощущения притупляются... Я не сторонник этого! Все должно идти естественным путем. Нужно сначала организм настроить на рабочую волну, а потом уже иногда помогать, в зависимости от того, насколько серьезно он нагружен.

— Сколько людей обеспечивало медицинское сопровождение команды?

— Врач, массажист и лаборант, а также, как правило, один человек из КНГ — чаще всего сам Александр Иванович Головачев. Он снимал функциональные по-

казатели, динамику, а также мы регулярно тестировались у него в лаборатории во ВНИИФКе.

— Если человек правильно тренируется, нормально восстанавливается, то при той же скорости по кругам у него ЧСС по ходу сбора падает, или скорость растет при той же ЧСС? Вы такое наблюдали с помощью мониторов сердечного ритма?

— Вработываемость идет — это естественное явление — и скорость растет, мышцы начинают сильнее работать. Динамика по объективным показателям — пульсометрам — есть, а субъективные показатели остаются практически постоянными. Они меняются только в качестве ощущений — становятся более четкими.

— Кроме работы на дистанционной скорости, какие-нибудь интервальные, повторные, то есть более жесткие тренировки применяли?

— Работа на дистанционной скорости — это вариант интервальной работы на тренировочном круге. Вопрос жесткой тренировки — это, очевидно, вопрос скоростной работы на определенном отрезке. В подготовительный период такой необходимости, я считаю, нет. Если только зимой и только в случае, если в этом есть какая-то необходимость.

— То есть летом такие тренировки не применялись?

— Нет, я считаю, что в этом нет необходимости, но спринтерские отрезки мы потом добавляли — по 10 — 15 движений, как все рекомендуют, или 10 — 15 секунд по ходу, чтобы не забыть координацию движений при скоростной работе. Иногда — для

## КОММЕНТАРИИ К БЕСЕДЕ

На основании полученной от В.В. Самохина информации и данных методички И.Огольцова, которую дал сфотографировать Валентин Владимирович, можно следующим образом описать основные работы, вокруг которых была построена система тренировок:

Основная тренировка проводилась на интенсивности около АНП. Об этом говорит контроль по дыханию после подъема (рабочее, но не вздох), а также цифры ЧСС. Поскольку тренировки проводились на рельефе, а также делался акцент на мощных отталкиваниях, то можно предположить, что на подъемах мощность работы немного превышала АНП. Акцент на мощном отталкивании, а не на частоте движений приводил к дополнительному рекрутированию части высокопороговых двигательных единиц (ДЕ). Большая продолжительность работы приводила к тому, что к концу тренировки запасы мышечного гликогена

оказывались исчерпанными. Об этом косвенно может говорить «потеря качества движения». Это заставляло активизировать дополнительные высокопороговые ДЕ. По-видимому, в предельной тренировке на последней четверти дистанции достигалось состояние умеренной гипогликемии и существенное повышение уровня кортизола с переходом организма в катаболическое состояние. Об этом говорят данные И.Огольцова, согласно которым на следующее утро после основной тренировки наблюдалось повышение мочевины в крови, чего не было после основных тренировок меньшей продолжительности. При этом, по-видимому, на последней четверти дистанции на подъемах рекрутировались почти все ДЕ работающих мышц.

Продолжение на следующем развороте ➡

того, чтобы голову и ноги встряхнуть (улыбается). Иногда это реализовывали за счет спортивных игр. Такие отрезки вставляли в тренировки в восстановительном режиме. Когда спортсмен готов по самочувствию выполнять такие отрезки, он выполняет, не готов — не выполняет.

— **Люди разные попадают-ся. Какой процент отсева был? Всем ли подходила такая работа?**

— Как правило, из тех, кто попадал в сборную, никто не отсеивался. Потом ребята показывали результат на уровне своих возможностей. Я их не портил, по крайней мере (улыбается). Человек генетически предрасположен к какой-то определенной работе: кто-то к длинной, кто-то — к более короткой. Потом по ходу работы уже видно, кто что может. В целом ребята попадали в свое состояние готовности, получали удовлетворение от этой работы, чувствовали, что есть отдача, и то, что у них есть прогресс, идет процесс совершенствования, а это главное! Они совершенствуются в техническом плане, в силовом плане, в восприятии ощущений...

Команда ведь готовится к определенному главному старту. Выполняли задачу — дальше или в более старший состав, или назад, в сборные ЦС ДСО и ведомств. Это не отсев, это была общепринятая схема работы в СССР. Кто-то сформировался раньше, кому-то нужно больше времени. Для этого и нужны юниорские и, особенно, молодежные составы. Чтобы не потерять никого раньше времени.

— **Основные тренировки делались с контролем техники и на мощном оттачивании. То есть в ходе таких тренировок одновременно решались задачи по совершенствованию техники и силы?**

— Да, но если какие-то группы мышц остались недогруженными, то были и специализированные тренировки. Даже в силовой тренировке упражнения могут включать элементы работы над техникой. Ты как бы закрепляешь технику через мышцы, приучаешь их выдерживать нагрузку на определенные зоны, ведь во время силовой тренировки ты ставишь задачу нагрузить определенную группу мышц техническими упражнениями, чтобы увеличить силу, а сила уже является основой для дальнейшего совершенствования динамической техники.

— **Вы наблюдали, как росла тренированность в течение подготовительного периода? В первый сбор резко, потом плавно шел рост или равномерно? Не было ли снижения после первого сбора и т.п.?**

— Как правило, в сентябре был пик по функциональной готовности и по силовой. А потом в октябре уже на снег уезжали. Вообще на протяжении всего подготовительного периода тренированность постоянно возрастала. Менялись только тренировочные средства — имитация или лыжероллеры. У нас не было жесткого контроля динамики. Всё на уровне ощущений — я старался сам чувствовать парней, когда надо добавить, а когда — убавить.

— **Бывали провалы, ямы?**

— Бывали, но очень редко. Как правило, мы с ребятами друг друга очень хорошо понимали и четко контролировали ситуацию. Хотя это дело такое... Один раз попадаешь, а в другой раз уже и промахнуться можешь. В этой нагрузке нужно для себя определить некую черту. Недобрать нельзя, перебрать тоже нельзя — выбираешь посильную работу, которая оказывает максимальный трени-

## Lakeford

holiday village ★★★★★



## 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  
Рыбная ловля  
Верховая езда  
Аквапарк, рестораны, боулинг, гольф

+7 985 226-12-59  
[www.tahkotours.ru](http://www.tahkotours.ru)

### ДОСЬЕ «Л.С.»

#### Самохин Валентин Владимирович

В 1961 г. окончил факультет физвоспитания и спорта Московского областного педагогического института им. Н.К.Крупской с отличием. Заслуженный тренер РСФСР. С 1961 по 1977 гг. работал тренером в СДЮШОР «Спартак» — отделение Рублево. С 1977 по 1992 гг. работал в ЦСК ДСО Профсоюзов и в сборной СССР тренером юниорского и молодежного составов. Известные воспитанники: Владимир Смирнов (1990–1993 гг.), Алексей Прокуроров (1993–2002 гг.), Михаил Ботвинов, Герман Карачевский, Сергей Крянин, Владимир Леготин. С 1992 по 1994 гг. работал тренером сборной СССР по лыжному двоеборью. С 1995 по 1997 гг. — старшим тренером мужской сборной Чехии по лыжным гонкам. Первую часть интервью с В.Самохиным вы можете прочитать в «Л.С.» №46.



## УЧЕНИКИ САМОХИНА



Все свои лучшие результаты на лыжне Михаил Ботвинов показал, выступая за сборную команду Австрии. Чемпион мира 1999 года в эстафете, бронзовый призёр того же чемпионата мира на дистанции 50 км, серебряный призёр Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити 2002 года на дистанции 30 км, бронзовый призёр Олимпийских игр 2006 года в Турине на дистанции 50 км.

фото: Виталий Белоусов

ровочный эффект. Если перебарщиваешь (чаще по скорости), то дольше будешь «стоять». Были ребята, которые жадничали, которым хотелось больше всех выполнить — в итоге у них не было прироста и потом еще приходилось ждать, когда они восстановятся. А так все идет автоматически, естественно... Ощущения спортсменов помогают.

— **Как подбирали рельеф? Было ли такое, что с каждым этапом подготовки усиливали пересеченность?**

— Мы ездили все время в одних и тех же местах, тренировочные круги всегда были одни и те же.

Для основных работ обычно выбираешь рельеф, который спортсмен может осилить в данный момент по своим показателям. Даже если спортсмен не готов после домашнего периода, через неделю это нивелируется, и он начинает нормально тренироваться. А для восстанавливающих и поддерживающих тренировок выбираешь рельеф, на котором он способен идти в требуемом легком режиме.

Восстанавливающая работа — более мягкая. Если он катается на роллерах, то трасса одна и та же. Ты можешь где-то обрезать, но в основном решаешь задачу снижением темпа. Если беговые тренировки, то, естествен-

но, на «мягкий» рельеф надо уходить. А для жесткой работы выбираешь рельеф соревнований — тот, что тебя ждет на гонках. Ты должен те же интервальные куски соблюсти.

— **А «сачков» не было? При плановой-то работе многие этим грешат...**

— Нет, а какой смысл сачковать? У меня единственный раз был случай, до сих пор не забуду. Я просто сам перегнул, в имитации дал им тридцать с лишним километров! Ребята просто начали резать по ходу. Это когда еще шло становление в качестве тренера. Тогда были ребята

1961-1962 гг. рождения. Я же засекаю на секундомер, да и по времени все видно. Это на Уктусе было, стояла жара, и рельеф был хороший. Я им загнул, конечно... Из кустов вылезает, а они договариваются (улыбается)... Не все, но из числа лидеров. Я говорю: «Ребята, давайте играть в открытую, и чтобы больше этого не было. Я все вижу, я все чувствую. Если тяжело — сами скажите и все, я вас гнать не собираюсь».

— **Бытует мнение, что тренер должен быть диктатором. Была ли надобность в диктате?**

— Никогда, никакой нужды не было в этом. Спортсмен должен работать с тренером как с партнером и находить общий язык. И спортсмен, и тренер должны получать удовлетворение от тренировочного процесса, каждая тренировка должна анализироваться вместе. Разумеется, тренер не может всех сразу просмотреть, у меня лично от 8 до 12 человек было. После основной тренировки все равно обменяешься мнениями, а потом вызываешь вечером по два-три человека и начинаешь обсуждать, как в техническом плане, как в функциональном плане каждый нагрузку перенес. Это надо делать. Я доволен был таким взаимопониманием, когда тренер все знает о спортсмене и когда спортсмен доверяет тренеру. Бытовые вопросы тоже лучше обговаривать заранее — чтобы были ясны все правила — что можно, что нет. Иначе зачем тренироваться? Ребята тоже были довольны.

— **Насколько длинный отдых вы делали с ребятами после сезона?**

— Если в середине апреля мы заканчивали зимний сезон, то на май я уже давал задания, чтобы они не застаивались, а все время были в движении. Один раз у нас закатка была майская, пробовали мы ездить и на Камчатку, и в

➡ Продолжение, начало на предыдущем развороте

Предположение сделано с учетом того, что в команде были квалифицированные лыжники, прошедшие отбор, то есть имеющие генетическую предрасположенность и, следовательно, небольшой процент гликолитических мышечных волокон). Тот факт, что состояние гипогликемии достигалось редко, только на основных тренировках, не приводило к развитию синдрома перетренированности. В целом, воздействие таких тренировок приводило к увеличению плотности митохондрий в промежуточных и гликолитических МВ, увеличению количества ферментов, работающих при окислительном энергообеспечении. Довольно высокая интенсивность основных тренировок постоянно поддерживала на хорошем уровне механизмы вывода ионов водорода и лактата из мышц и их утилизации. Также интенсивность тренировки около АНП

и довольно большая ее продолжительность, приводящая к большой потере жидкости, стимулировали последующее увеличение объема плазмы крови. Как следствие, повышался ударный объем сердца, с последующим ремоделированием сердечной мышцы, увеличением ее массы и объема. Боли в мышцах возникали только после основных тренировок, следовательно, воспалительные явления в мышцах были редкими, их влиянием на повышение вязкости крови и другими негативными влияниями можно пренебречь. В конце развивающихся тренировок работа мышц происходила на фоне сниженного внутримышечного содержания гликогена, что приводило к специфическому сдвигу в активации ДНК, о котором можно прочесть в статье «Обзор литературы для построения плана на сезон 2007-2008 гг., часть 2.» в журнале ЛС №. 43.

➡ Продолжение на следующем развороте

Воркуту в конце апреля — начале мая. Задача ставилась, чтобы к июню спортсмены могли выдерживать полутора-двухчасовую работу. От этого строились домашние тренировки.

— **Силовую со штангой и другими отягощениями не делали?**

— У нас были круговые силовые тренировки, в которых специально подбирались упражнения на различные группы мышц. Также работали на тренажерах, поэтому необходимости работать со штангой не было.

— **Силовую работу постоянно делали или периодами?**

— Все время мы держали мышцы в тонусе. Если не силовую на тренажерах, то делали в виде скоростно-силовой, на жестком рельефе. Силовые качества необходимо поддерживать, — иначе их быстро растеряешь, потеряешь ощущение качества работы.

— **На семинаре в лыжном центре «Истина» вы говорили, что наступает прилив сил после правильно проведенного сбора. Как часто наступало такое состояние, было ли это систематически, или это были единичные случаи?**

— Ощущение восстановления перед сбором у ребят всегда было. Они были готовы к следующей работе. Не было состояния, что они замордованы работой, не успели «отойти».

— **Как, по вашему мнению, можно связать вашу методику и то, чем занимаемся мы — тестируем, используем много приборов. Как можно это использовать, возможно ли взаимопроникновение? Может ли это друг другу помочь? Или для саморегулируемого процесса, который вы построили, не нужно вмешательство приборов?**

— Если у тебя есть хороший спорттестер (пульсометр — прим. ред.), который разбирает работу по рельефу, больше ничего не надо.

— **Но мы, например, при тестировании обнаружили, что большинству спортсменов**

**в нашей группе не хватало силовых качеств. Хотя эти ребята много раньше тренировались, бегали, но не хватало физической мощи. Мы целенаправленно делали коррекцию в силовой подготовке. И оказалось, что очень много еще можно выжать из мышц, спортсмены существенно прибавляли в результатах. Ведь практически любого лыжника берешь, и оказывается, что он слаб, и довольно быстро можно ему поднять анаэробный порог процентов на десять, увеличив силу. Мы вычисляли все в цифрах.**

— А здесь и не надо вычислять ничего... Это ведь было основное у нас в работе. Пока мышцы не созреют, спортсмен не сможет ничего. Мышцы лимитируют еще чаще, чем сердце. Если сердце у лыжника есть врожденное, генетически обусловленное, он выше не прыгнет. Он его закрепил, можно сказать, равномерной работой, не предельной. Сделал из него нормальный рабочий орган. Все, он исчерпал лимит тренированности — дальше могут идти только мышцы. Ну, или, по крайней мере, сердце в меньшей степени тренируемо, чем мышцы. Если лимитируют мышцы, то надо поднимать частоту. Частоту движений поднял — сразу «выскакивает» ЧСС, это же взаимосвязано!

Мы начинали тренировать так, и нас тренировали так. Что Павел Колчин так готовился, что Павел Колчин Вячеслава Веденина так тренировал, все поколения послевоенные эту школу прошли. У Андрея Алексеевича Карпова тоже было так, потом и Иванов с Быстровым то же самое делали. Бывало, конечно, что Завьялова не уследят или Зимятов на легкости пойдет. А так требование всегда было — сила, сила!

— **В форуме часто задают вопрос, в чем различие воздействия интервальных и повторных тренировок?**

— В первоначальном варианте воздействие интервальной тренировки предполагало развитие силы сердечной мышцы на пульсовых режимах 180-120. Для этого и подбирались соответствующие отрезки — напряжения и паузы. В дальнейшем стали считать интервальной дистанцион-



## Горнолыжный клуб Леонида Тягачёва

9 склонов

СНБ парк

Ski & board cross

Тюбинговая трасса

Каток

Прокат

Инструкторы

Гостиница

Ресторан, кафе, бар

SPA-комплекс



## ШУКОЛОВО — катайся и отдыхай с удовольствием!

Московская область, Дмитровский район,  
п/о Деденево, дер. Шуколово

(495) 980-79-79

com@shukolovo.ru

[www.shukolovo.ru](http://www.shukolovo.ru)





## УЧЕНИКИ САМОХИНА



Сергей Крянин — бронзовый призёр чемпионата мира 2001 года в Лахти на дистанции 50 км. Сейчас — старший тренер сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа по лыжным гонкам.

фото: Иван Исаев

ную работу на рельефе. Выбор рельефа предполагал жесткость этой работы. На мой взгляд, любая развивающая работа на тренировочном круге — это и есть интервальная работа, которая комплексно решает вопрос развития силы сердечной мышцы и скелетной мускулатуры. И, соответственно, адаптации организма в динамике, близкой к соревновательной. Она применяется на этапе накопления потенциала, развития спецсилы. Близко к интервальной работе стоит темповая тренировка. Она жестче, так как решает задачу наработки соревновательной скорости и чаще используется на этапе реализации в наработке технико-тактической задачи.

Повторная тренировка применяется при проработке отдельных групп мышц или способов передвижения на конкретном участке — подъем, равнина, спуск. С определенным количеством подходов в серии и числа серий, в зависимости от решаемой задачи — развития или поддержания определенного качества.

Очень хорошо дал характеристику работ по интенсивности С.Сейлер с введением понятия «максимальный постоянный лактатный уровень».

Если ты летом вышел за счет основных тренировок на свой уровень, то тебе и нет необходимости применять такую работу. Если что-то упустил, то тебе, конечно, надо добавить. Или в час-

тоте движений, или чувствуешь, что что-то держит — либо мышцы перекачаны, либо нет динамики движений, либо внутримышечной координации нет. Если ты вышел на уровень за счет соревновательной практики — это же естественная интервальная работа — то и не надо.

**— А когда зимой вы все-таки бегали интервалы и повторные, то насколько быстрее обычного вы их пробегали, какие отрезки у вас были?**

— Настолько быстрее, насколько сил хватало. Как правило, больше трех минут не было отрезков. В основном, ориентируешься только на свои ощущение

ния. Прекращаешь, когда начинается «пробуксовка», или сердчишко выскакивает, или теряешь контроль над мышцами. Правда, были у нас тренировки такие, «голова-ноги» называются (улыбается), «собакой чтобы понестись». Работа выполнялась до рассогласования, чтобы спортсмен перестал чувствовать технику. Задача — довести скорость до такого сумасшедшего темпа, чтобы ничего не соображать. И такие моменты иногда необходимы, чтобы «развязать» мышцы, сыграть на контрасте. А вообще нужно учитывать, что тебя ждет зимой. Если тебя ждут подъемы километровые — это одно, а если равнина, как в Саппоро по 700–800 метров, то ты должен равнинные участки тренировать.

**— То есть это в основном технические вещи?**

— И технические, и силовые. Это взаимосвязанные вещи. Нужно, чтобы хватало сил на максимальной частоте раньше времени не устать.

**— Использовали ли вы коньки вместо лыжероллеров, как это влияет на технику?**

— Когда у нас не было коньковых лыжероллеров, то катались на коньках. А когда появились коньковые лыжероллеры, то зачем искать что-то другое, до этого ведь приходилось на коньках подстраиваться под лыжные движения. Правда, когда ребята уходили домой, то я им рекомендовал кататься на обычных коньках по льду, чтобы баланс больше почувствовать, поймать равновесие. На роликовых — нет, а на обычных коньках катались, в хоккей играли. Вообще, когда роллеров не было, мы что только ни делали (улыбается)...

Когда я в Рублево работал, мы выбирали небольшой рельеф,

➡ Продолжение, начало на предыдущем развороте

Традиционные силовые тренировки, которые применялись в команде В.Самохина, к росту силы имеют мало отношения. Их суть — активизация высокопороговых ДЕ при усилиях немного больших, чем при дистанционных тренировках, что может приводить к росту плотности митохондрий в них и повышению аэробных возможностей, если при этом не достигаются высокие степени закисления мышц. Кроме этого, такие упражнения позволяют держать мышцы в тонусе. Но для роста мышечной массы, гипертрофии мышечных волокон такие тренировки малоэффективны. И не позволяют стимулировать избирательную гипертрофию медленных волокон. Одним из условий настоящих силовых тренировок является выполнение упражнений до отказа, что потребовало бы значительного времени для восстановления. А традицион-

ные силовые тренировки лыжников — это, по сути, специфические тренировки аэробных возможностей, называемые силовыми в силу традиции (иногда их называют аэробными силовыми тренировками). Или, при неудачных режимах, при существенном закислении, такие тренировки вместо роста аэробных возможностей стимулируют в основном быстрое улучшение механизмов вывода лактата из мышц, что проявляется в быстром увеличении числа повторений. Критерий роста числа повторений силового упражнения плохо применим для оценки роста силы, поскольку преимущественно отражает другие физиологические улучшения.

Между основными сборами в схеме В.Самохина присутствовал этап «реализации», в первом приближении похожий на тайлеринг (принятый в зарубежной ли-

Продолжение на следующем развороте ➡

прокапывали круг, засыпали его опилками и по двум петлям на лыжах прыгали в подъем классической. Это и силу тренирует, и технику ставит моментально. Работу рук и ног регулирует, длину шага, выхлест, опору, уход с опоры, подхват рукой. На опилках прокат минимальный, его почти нет, но движения все остаются. Подсед не надо даже специально делать — он сам автоматически получается. Никуда не денешься, если хочешь двигаться вперед, то опилки заставляют делать движения правильно.

— В «Лыжном спорте» были публикации про то, как сборная использует летом искусственную лыжню. Вы что-нибудь подобное использовали?

— Мы пробовали использовать искусственное покрытие для трамплинов, щетки эти брали, пытались застелить их в Отепя, и Николай Петрович Лопухов тоже пытался что-то подобное делать. Потом почему-то от этого отказались. Я пытался внедрить эту систему, но у нас, когда начинаешь что-то новое делать, «старшие товарищи» начинают поправлять: «Не надо дурью махать!». И все.

— К вам приходили люди разного уровня готовности? Адаптировалась ли методика под них?

— У меня все было сугубо индивидуально. Отбирал я в команду по результатам, а раз спортсмен для команды подходил, то, значит, он определенного уровня достиг. Может быть, объем был мал, но он держит нагрузку дистанционную — значит, может бежать. Но разницы не было большой между спортсменами в моей группе. Был кто-то более расположен к быстрой работе, кто-то к более медленной работе. В последний год был хороший спринтер — один из двух братьев Беловоловых из Челябинска 1973 года рождения. Жалко, что не получилось у него. Он ногами здорово бежал, одаренный был человек, всю сборную обыграл на кроссе осеннем! Второму, по-моему, Бадамшину, полминуты «привез» на пятерке!

— Подводку к соревнованиям как обычно делали? В

последнюю неделю? Что работало лучше?

— Лучше... У нас подводка шла в наработке ритуала. Того, что ждет спортсмена на старте. За день до старта продышаться надо — сделать или темповую, или переменную работу по трассе, «примерить дистанцию на себя». Накануне вечером — кросс. Иногда делали полный день отдыха и на следующий день — гонка. Или же делали за два дня скоростную работу. Могли даже силовую сделать вечером, чтобы поднять мышечный тонус. Всегда по-разному. Но принцип один — ощущение готовности. Каждый должен наработать для себя индивидуальный ритуал подводки к старту. Эти четыре-пять дней перед стартом у ребят расписывались до мельчайших подробностей, кому как лучше, кому сколько отдыха требуется после жесткой работы.

Когда основная работа проведена, после нее делаешь небольшую откатку недельную, и потом — подводка. Это когда подготовка к главным стартам. Если ожидаются старты каждую неделю, то все равно расписываешь, даешь рекомендации. Обговариваешь, что лучше, какие отрезки, их количество. Кто что больше любит. Когда силовую сделать, тонус поднять, за сколько дней это нужно сделать — все индивидуально. А когда пошли старты, ты уже практически не вмешиваешься в эту работу. Только смотришь и анализируешь. Берешь дневник и видишь, когда какая загрузка была перед этим, в каком состоянии мышцы. Если что-то было сделано не так, то даешь рекомендации и делаешь поправку. Исходя из того, как спортсмен набирает тонус рабочий. Он не должен ни перестроиться, ни перегрузиться — должна быть средняя степень утомления. Нужно держать рабочее состояние. Как правило, отличное рабочее состояние наступало на 3-ю — 5-ю по счету соревнований нет, то надо сделать один-два контрольных старта и потом только основной.

Наработанный ритуал подводки играет большую психологическую роль. Никто не дергается, каждый спортсмен уверен, что у него все получится, что в нужный момент он будет в нужной форме, в нужном состоянии.

# ООО "ВИКОНТ"

[www.vikont-sport.ru](http://www.vikont-sport.ru)

производственно-коммерческая фирма

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



127106, Москва, Сигнальный пр-д, д. 3  
тел.: (499) 201-09-29, (499) 903-81-80  
(499) 767-59-42  
e-mail: [vikont@comail.ru](mailto:vikont@comail.ru)

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР  
**ЭКИП-ЦЕНТР**



**МОСКВА**

• Сколковское шоссе, д. 31, ТЦ "Спорт-Хит", 1 этаж, тел: (985) 644-94-42  
• 8-я улица Текстильщиков, д. 13, корп. 2, тел: (499) 178-72-74

Московская обл., г. Дзержинский  
ул. Алексеевская, д. 2а, 18 км МКАД  
ТЦ "Спорт-Экстрим", 1 этаж,  
тел: (499) 178-72-74

**КАЗАНЬ**: ул. Чистопольская  
д. 74, оф. 5, тел: (843) 522-83-67,  
(987) 271-71-71

**СЫКТЫВКАР**: ул. Куратова, д. 77,  
тел: (8212) 44-59-63, моб. 559-118

**ТУЛА**: Красноармейский пр-т,  
д. 1, тел: (4872) 30-35-51

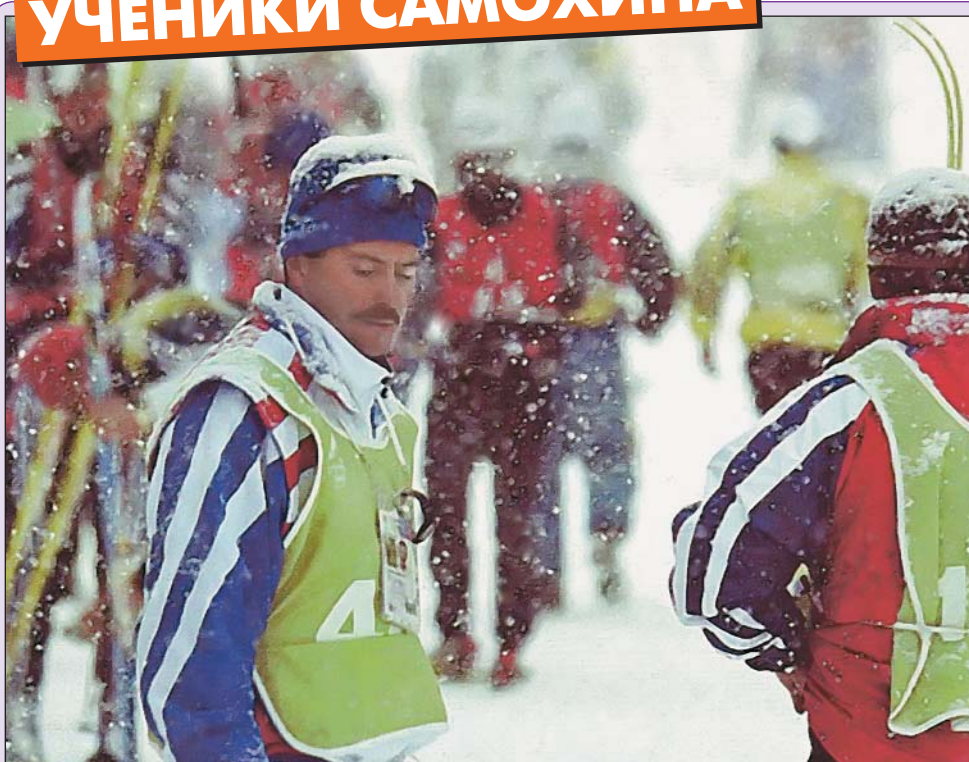
**ТЮМЕНЬ**: ул. Малыгина, д. 4,  
корп. 1, тел: (3452) 49-41-41,  
(3452) 633-473

**УХТА**: Ленина пр-т, ТЦ  
"Слава", тел: (904) 274-46-21

[www.ekip-center.ru](http://www.ekip-center.ru)



## УЧЕНИКИ САМОХИНА



Геннадий Лазутин — самый успешный (наряду с Юлией Чепаловой) гонщик юниорских чемпионатов мира за всю историю России и СССР — на высшую ступень пьедестала почёта этих соревнований он поднимался шесть раз. Представитель «потерянного», по словам Самохина, поколения. «Потерянного» из-за того, что Самохину приходилось после юниорской и молодежной команд передавать своих спортсменов дальше, в первую сборную, где многие спортсмены «ломались», не выдерживая предложенных нагрузок. Во взрослом спорте Геннадий заметных результатов не добился и довольно рано завершил свою спортивную карьеру.

фото: Иван Исаев

Весь вопрос заключается в том, как с подопечным найти общий язык, чтобы ты чувствовал его, а он чувствовал тебя и себя.

— На семинаре в лыжном центре «Истина» прозвучало, что кому-то удавалось за полгода научиться чувствовать себя и взаимодействовать с тренером, а кому-то — за полтора года...

— Конечно, время адаптации тренера к спортсмену и спортсмена к тренеру всегда разное. Как правило, мне команду давали на два года. Только последняя команда, с которой я работал в «молодёжке»,

на четыре года оставалась. В этой команде были Владимир Леготин, Сергей Крянин, Андрей Кукрус, Валерий Родохлебов. Обычно на второй год уже нормально работали, первый год еще туго, а потом уже с полуслова понимали друг друга. Правда, Каликан Нагомбаев первый год ходил, только улыбался. Зато потом — одно удовольствие было с ним работать. Первый чистый казах — чемпион мира среди юниоров!

Если основная работа, то ты уже стопроцентно знаешь, что ребятам не надо ничего говорить. Если выходишь на силовую, то только спрашиваешь, загрузился спортсмен или нет.

— Сильно ли болели мышцы после предельной работы?

— Да, загрузка предельной была. Так этого и добиваешься — это же показатель качества работы. Мышцы могут болеть первое время, а потом уже это отходит на второй план: «тянет» немного, не так уж и сильно. С годами ты уже знаешь эту боль, не так чувствуешь ее.

— Массаж применяли?

— Да, массажист был все время. И руки, и ноги массировал. Что-то больше, что-то меньше. Он специалист, чувствует, в каком состоянии мышцы находятся.

— После таких тяжелых тренировок какую-нибудь фармподдержку делали специальную?

— У нас в юниорской команде фармакологии никогда не было — ребята «чистые» шли все время. Витамины, может быть, давали, если питание было «пустое». На тренировках напитки с аскорбинкой были. И то, что мог назначить врач в случае перенапряжения (об этом упоминалось выше — прим. автора)... Но это препараты вполне безобидные, если, конечно, ими не злоупотреблять.

— На предельных тренировках, которые наверняка и по три часа шли, не сводило мышцы?

— Нет, утомление общее шло только.

— А гипогликемия была, когда в голове мутит?

— Нет. Сильная усталость была, конечно, но чтобы так уж жестко... Такого не было. Чтобы себя до такого состояния довести, надо ведь скорость высокую держать, предельную. Мы же не напрягали себя чрезмерно. Сильно — да, но не предельно. Управляемое состояние должно быть. Не нужно на силе воли себя напрягать из последних сил — так можно завести себя в тупик. Надо чувствовать себя, свои мышцы, как ты дышишь. Как только теряешь это ощущение, качество падает — надо заканчивать.

— Для основных тренировок вы давали установку 95% от соревновательной скорости. Насколько точно это удавалось выдержать? Как это контролировалось?

— По ощущениям эта скорость равна скорости на мара-

➡ Продолжение, начало на предыдущем развороте

тературе термин для этапа подготовки к соревнованиям. — прим. ред.). Классический тейперинг заключается в значительном снижении объемов тренировок при сохранении или повышении интенсивности. Например, для бегунов после основного объемного микроцикла может применяться следующая схема тейперинга. В течение недели каждый день пробегается меньше отрезков с соревновательной скоростью: 5х500м, на следующий день 4х500м, потом 3х500м, 2х500м и 1х500м (вариант для средних дистанций). В результате к концу недели спортсмен выходит на повышенный уровень производительности и может бежать соревнования. А если тейперинг включен как составляющая тренировочного процесса, то следующий микроцикл спортсмен начнет в новом, улучшенном состоянии. Поэтому этап «реа-

лизации» в схеме В.Самохина можно рассматривать как вариант тейперинга.

Если этап «реализации потенциала», по сути, является тейперингом, то чем является этап «накопления» потенциала? Из контекста доклада Валентина Владимировича Самохина можно предположить, что термином «потенциал» называется некое обобщенное и удобное для объяснения описание состояния организма спортсмена. Прямого биологического смысла этот термин не имеет. По мере роста тренированности могут увеличиваться запасы гликогена и внутримышечного жира, увеличиваться в размере мышцы и внутренние органы, увеличиваться плотность митохондрий, количество ферментов, увеличиваться объем крови и меняться мышечная композиция. А вот что такое потенциал — описать не найти. Поэтому,

Продолжение на следующем развороте ➡

фонской дистанции. С такой скоростью обычно бегают «полтинники». При этом должно быть мощное отталкивание. Если все эти критерии соблюдены, то скорость выбрана правильно. Если не соблюдены, то надо корректировать. Уже видно на глаз, если спортсмен вхолостую работает, дышит слабо, по пульсометру тоже видно.

**— То есть по дыханию после подъема контролировали?**

— Дыхание — основной критерий. Рабочее, открытое, но не «взахлеб».

**— Проводили сборы на высоте?**

— Обычно два раза в год. В сентябре и в феврале перед отъездом на соревнования на «мир» или на «Дружбу». А осенью сбор заканчивали в конце сентября, когда уже погода там была сыкатная. Раз на раз не попадешь: то хорошая погода стоит, то дожди как зарядят! Туман, дышать нечем, и холод... В таких условиях полноценно тренироваться, конечно, сложно. Высота официально — 1.700 метров над уровнем моря. Но рабочие круги были на высоте ниже: 1.300 — 1.500 метров.

В основном эти сборы проходили в Грузии, в Бакуриани — там и высота средняя, и воздух хороший, и рельеф можно выбрать на любой вкус.

**— Насколько меньше тренировались на высоте?**

— Из-за акклиматизации в горах получается очень короткий временный период работы, потому что активная, благоприятная тренировочная работа получается только с 8 по 14 день. То есть тренировочный цикл неделю длится в лучшем случае. К тому же серьезную работу приходилось раздвигать по времени. Не два дня, а три дня, а то и четыре может быть между основными тренировками.

Задача сбора на высоте — за счет повышения уровня гемоглобина использовать повышенную работоспособность в последующей работе.

Осенью — повысить качество работы на первом снегу — отставленный эффект. Зимой — январь-февраль, для успешного выступления на главном старте. Независимо, на высоте он будет проходить или на равнине. Соответственно, и работа на этих сборах отличается. Осенью, в конце сбора, можно было уезжать загруженными и регулировочный сбор провести до первого снега. Зимой же спускаться с высоты нужно без сильной загрузки, но в тонусе. Когда к соревнованиям готовишься, нужно откатку делать, уезжать оттуда восстановленными, практически без загрузки. Иначе неизвестно, в какое состояние попадешь на первый старт. Чуть промахнулся — и все! Непонятно, на какую волну выскакиваешь.

Были отборы и на высоте, но они опасны. Особенно, для тех, кто отбирается в команду. Лидеры могут себя придержать — они уже в команде. Ну, а остальным — надо доказывать. А это сильно «разряжает» — можешь отобраться, но на главном старте не успеешь себя «собрать». До сих пор в памяти просчет Коли Лопухова в первый приход его в сборную. Нагрузил раньше времени работой девчат, думал, что отойдут... Они отошли у него, конечно, но все отборы проиграли — и... Мимо команды... Хотя, в дальнейшем они столько лет были лидерами основной сборной. Да и самому пришлось уступить место другому и начинать заново утверждаться. Высота — дело тонкое...

Иногда мы проводили и третий сбор — или июньский, или июльский. Он служил отправной точкой, трамплином для последующей работы на лето. В тренировочный план входили в основном походы по горам часа на три — три с половиной. Два похода сделаешь таких в цикле, а основная работа — внизу.

**— Вот сейчас часто можно слышать, что спортсмены у нас под нагрузкой, поэтому они не бегут.**

— Нельзя так говорить. Это просто неправильно спланированная работа. Просчет.

**— Вы, практически, все время на сверхвосстановлении начинаете основную работу и не давите спортсменов нагрузкой. Как вы относитесь к распространенному мнению, что перегрузки, получен-**



## ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

### МОСКВА

ЮВЕНТА СПОРТ  
Москва, ул. Максимова, 10  
(499) 196-04-97, 196-31-27  
www.uventasport.ru

### НОВОСИБИРСК

Сафронова Ирина  
+7 913 790-69-86  
www.sporthorizont.ru

### ОМСК

+7 903 983-79-94  
kvplus@gmail.com  
www.kvplus.ru

# www.kv2.ch





## УЧЕНИКИ САМОХИНА



Владимир Смирнов (на этом снимке он справа) — олимпийский чемпион 1994 года в Лиллехаммере на дистанции 50 км, пятикратный чемпион мира, двукратный обладатель Кубка мира. После распада СССР принял казахстанское гражданство, чтобы иметь возможность вести самостоятельную, без оглядки на ФЛГР, подготовку и выстраивать самостоятельные отношения со своими спонсорами.

фото: Иван Исаев

**ные на сборе, потом воздадутся сторицей?**

— Просто нужно знать принципы адаптации — ориентироваться на хронобиологические закономерности. Чтобы построить логическую цепочку из определенного количества работ. Ты качество наработал — надо его использовать. Впрямь ничего не делает организм. Ты даешь ему нагрузку — он привыкает к тому уровню нагрузки, который ты задаешь. Все, и больше ничего! Если ты дал нагрузку — получил эффект. Этот эффект нужно использовать. Значит, надо выбирать тренировочные режимы, максимально приближенные к соревновательным.

В свое время про это писал Огольцов, хорошая у него была работа, вот методичка лежит (показывает на книгу, лежащую на столе — прим. ред.). Считаю, что это было лучшее из нашего современного. В плане определения сути развивающих работ. Но не принципов планирования.

**— А вы с детьми работали? С ребятами по 14–16 лет?**

— Конечно, я же 16 лет отработал в детской спортивной школе, в Рублево.

**— Вы тогда уже пробовали эти методики, или это позже было?**

— Я пробовал графический план-дневник. Тогда я впервые начал не трехразовые, а четырехразовые и пятиразовые тренировки в неделю. В ДЮСШ тогда тренировки были два-три раза в неделю, а я стал больше давать, когда у меня ребята побежали. У меня ребята были призерами первенства Советского Союза и ЦС «Спартак», Москвы.

**— Может быть, видели прямую линию читателей сайта [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) с Ольгой Даниловой? Там она рассказывает, что была профессионалом по сачкованию. Не могла так работать, как все остальные девчонки...**

— Нет, не видел. Просто мое мнение насчет сачкования — это вопрос взаимопонимания спортсмена и тренера. Спортсмен защищает свои ощущения по количеству работы. Отсюда и инцидент.

Объемы тренировочной работы складываются индивидуально. Из того, что спортсмен может выполнить в развивающей работе, а не из того, сколько нужно — надуманный среднестатистический показатель с акцентом на объем сильных спортсменов, лидеров. А до них надо дорасти. Тренеру нужно знать возможности спортсмена, край этих работ.

**— У нас основные споры были как раз о том, как определить, недогрузили мы, или перегрузили спортсменов. Как это определить, по вашему мнению?**

— Лучший вариант — по ощущениям. Ты можешь раз ошибиться, можешь два, но потом все равно спортсмены выходят на нагрузку, которая дает развивающий эффект. Не сразу. Край работы виден, который дает эффект. Лучший способ — графический план-дневник. Есть нулевая оценка, есть 100% оценка, есть середина. Вот тебе три полоски — и гуляй в них, как хочешь. Важнее всего — субъективные ощущения, умение определить степень восстановления и степень загруженности. Кто добивается этого ощущения, тот редко ошибается в распределении нагрузки. То есть это «организация головы».

**— Вы с Алексеем Прокуровым сейчас контакты поддерживаете? Как он?\***

— Да контакты и не прерывались с 1993-го года. Он парень творческий, думающий, неунывающий.

\* Разговор состоялся до трагической гибели Алексея Прокурова.

➡ Продолжение, начало на предыдущем развороте

что и как меняется в ходе «накопления» и «исчерпания» потенциала, и то, как можно противостоять «исчерпанию» и как ускорить «накопление», может являться предметом целенаправленных исследований.

Есть один неоднозначный момент — это постулирование того, что в ходе тренировок происходит привыкание (адаптация) в узком диапазоне нагрузок. В целом это так. Но не стоит понимать это таким образом, что только нагрузка, приближенная к соревновательной, может поднять спортсмена на новый уровень. Работоспособность спортсмена определяется степенью развития различных структур организма и балансом их между собой. А каким способом были улучшены эти структуры, и как был достигнут их баланс — безразлично, что дает возможность

для использования разных тренировочных режимов с интенсивностью как выше, так и ниже соревновательных, различных по длительности. Исключение составляет только техническая составляющая, межмышечная координация. Механизм и объекты воздействия основных тренировок, применяемых в группе Самохина, были приблизительно описаны выше. Но поскольку не проводилось специфических лабораторных тестов, позволяющих оценить состояние отдельных компонент работоспособности спортсменов, то сказать что-либо о балансе этих компонент невозможно. Поэтому необходимая коррекция не могла быть проведена. К сожалению, опыт говорит о том, что различные виды дисбаланса — это распространенное явление среди спортсменов, по крайней мере, уровня КМС и МС. Возможно, что даже простое сочетание традиционных методик и целенаправленной коррекции слабых мест спортсменов может оказаться достаточно продуктивным.

— Прокуроров что-то из ваших наработок использует сейчас?

— Использует, конечно. Но как всегда бывает: у любого тренера и спортсмена есть свои наработки, от которых трудно отказаться, они «работают», и что-то радикально менять бывает неразумно. «Лучшее» — враг «хорошего». Это было и с Володи Смирновым, и с Лешей при нашей работе. Особенно в плане ухода от объемов. Объемы нужны, но когда наработано мастерство, здесь нужна игра скоростями и их основной составляющей — специлой. Своеобразная «раскачка» организма от наработки специлы к ритму передвижения. Здесь и необходимо знать свой край нагрузки. И всю цепочку развивающих работ. И в том, и в другом качестве. Бывает сложно решиться перейти на другой качественный уровень, несколько другие ощущения. Вдруг что-то... Поэтому и сложно расстаться с привычными состояниями. Но когда «топчешься» на месте, нет удовлетворения от работы, а чувствуешь, что можешь, то и принимаешь решение изменить что-то. Если это касается тебя, как спортсмена — это одно, а если команды, то дается труднее — здесь надо чувствовать спортсмена, его уровень подготовки, способность принять что-то новое. Не использует — значит, время не пришло. Появляются у него вопросы по планированию — разбираем различные варианты, чтобы иметь заранее способы решения предполагаемых состояний. Это интересная творческая работа.

Вообще Леша — настоящий мастер. Думаю, что и на тренерском поприще он еще себя реализует обязательно. С радостью вспоминаю те времена, когда мы вместе работали.

В последнее время существует методический голод. Раньше, что ни год — Спорткомитет с ВНИИФКом выдавал методички. Были конференции тренеров, возможность что-то почерпнуть, взять на вооружение, утвердиться в своих наработках. Правда, и сейчас, через интернет, можно найти. Но это не практика. На практике несколько иное.

Беседовал Александр ВЕРТЫШЕВ

## *Лыжная трасса в Ромашково ранней зимой*



*...Зима неспешно начинает свой разбег,  
Затаив белым желтых листьев укоризну,  
С напеком бросив нам красивый (лыжный!) снег  
Как луч надежды на восторг от зимней жизни...*

*Сергей Коновалов*





Евгений СОКОЛОВ,  
Андрей ЖИРНОВ

# IRONMAN CHINA

## ГЛАЗАМИ РОССИЯН

Этот материал нам прислали из Санкт-Петербурга. Я набрал питерский номер одного из авторов — Евгения Соколова, чтобы поинтересоваться, какое отношение к лыжному спорту имеют авторы. Каково же было моё удивление, когда услышал:

— Да практически никакого. Правда, в последние два года я участвовал в Гатчинском лыжном марафоне и оба раза уверенно занял в нём последнее место.

— А почему вы решили предложить свой материал «Лыжному спорту»?

— Потому что года два назад именно в «Лыжном спорте» мы с Андреем прочитали статью Ивана Житенёва «Как я стал Ironman» — отчасти именно она нас и подвигла на участие в «Ironman China». А потом, у «Лыжного спорта» большая аудитория — его читают и лыжники, и мультиспортсмены, и триатлонисты, и бегуны, и ориентировщики. Нам хотелось, чтобы эта статья появилась именно в вашем журнале...

\* \* \*

Я не буду агитировать вас прочитать эту статью, не буду пересказывать, как они боролись с сумасшедшим течением в реке и абсолютно фантастической, беспрецедентной для истории Ironman жарой. Просто ещё раз процитирую слова Евгения из нашего телефонного разговора:

— Знаете, а ведь больше никто и никогда не сможет преодолеть такой «Ironman China» — в тот год на реке после урагана поднялась вода, и было такое течение, что очень многие участники так и не выгребли против него. Да и такой сумасшедшей жары теперь уже точно не будет — организаторы специально, чтобы избежать её, перенесли на следующий год сроки старта на целый месяц. Так что, можно сказать, этот опыт останется уникальным...

Иван ИСАЕВ,  
главный редактор журнала «Лыжный спорт»





Дворец Потала в городе Лхаса в Тибете (на сегодняшний день являющемся частью Китая) — царский дворец и буддистский храмовый комплекс, являлся основной резиденцией Далай-Ламы до 1959 г. Общая площадь дворцового комплекса, расположенного на высоте 3.700 метров над уровнем моря, составляет 360 тысяч квадратных метров. Фотография сделана мной во время первой поездки в Китай, Тибет в ноябре 2007 года.

▲ фото: Евгений Соколов

**19 апреля 2009 года два петербуржца: Евгений Соколов 8 мая 1984 года рождения и Андрей Жирнов 22 декабря 1983 года рождения успешно закончили соревнования IRONMAN China, став первыми россиянами, финишировавшими на официальной серии IRONMAN в Азии. Они стали также самыми молодыми россиянами-финишерами за 35 лет официального проведения соревнований.**

Соревнования по триатлону «IRONMAN» (Железный человек) проводятся ежегодно с 1974 года по всему миру. Участникам необходимо преодолеть следующую дистанцию: 3,8 километра вплавь, 180 километров на велосипеде и 42 километра бегом.

Отцом-основателем «IRONMAN» является Джон Коллинз, кадровый офицер американских ВМФ, который для выяснения предела человеческой выносливости предложил соединить три уже существовавших до этого состязания в одно: это были «За-

плыв по бурным водам Вайкики» (3,86 километра), «Велопробег вокруг острова Оаху» (182 километра за 2 дня) и «Марафон Гонолулу» (42 километра). На старт первого состязания вышло 15 человек, до финиша добрались 12, в том числе и сам Коллинз. На фи-

Фотография сделана в городе Харбин на Севере Китая. Наглядно показывает огромную любовь китайцев к велосипедам, которые являются весьма распространенным транспортным средством в стране.

► фото: Андрей Постоловский







Наш перелет продолжался 22 часа. Из них 10 часов мы провели в аэропорте Пекина.

← фото: из архива Евгения Соколова

нише он произнес свою знаменитую фразу, ставшую девизом соревнований: «Не имеет значения, кто финиширует первым, — каждый добравшийся до финиша бу-

дет назван Железным человеком». Перед каждым финишером соревнований натягивают победную ленточку и все финишовавшие получают одинаковые

медали, единственным отличием сегодня стало введение контрольного времени в 17 часов. Со времени первого «IRONMAN» эти соревнования обрели общемировую популярность — сейчас они проводятся в 16 странах мира (США, Австралия, Бразилия, Новая Зеландия, Канада, ЮАР, Япония, Корея, Малайзия, Китай, Франция, Германия, Швейцария,



С успешным финишем нас поздравил легендарный триатлет Крис МакКормак, который после победы на железной половине признался, что это были самые сложные соревнования в его карьере. Он также произнес фразу о том, что любой финишировавший в полном IRONMAN в этот день — его новый герой.

← фото: из архива Евгения Соколова

Ну что ж, я наконец-то вернулся домой и счастлив безмерно. Предшествовавшие 5 недель были сумбурными, с множеством других действительно тяжелых соревнований. Столь ранняя соревновательная практика была выбрана нами для того, чтобы затронуть как можно больше соревнований в жарком и влажном климате, и использовать в дальнейшем их результаты при подготовке к Конне.

Моей первой гонкой в сезоне был Ironman 70.3 Singa-pore, где я занял неплохое второе место. Затем я вылетел прямоком на Гавайи, где

принял участие в непростой «олимпийке» под названием Lavaman. Там я понял, что постепенно начал набирать хорошую соревновательную форму, выиграл гонку и установил новый рекорд трассы.

С Гавайев я отправился в Новый Орлеан на мою третью гонку — тоже непростой Ironman 70.3. Честно говоря, после двух таких тяжелых недель я был уже немного замучан и поэтому опять к финишу пришел вторым. Понятное дело, я расстроился по этому поводу, поскольку уже практически выиграл гонку, но в жарких и влажных условиях, буду-

чи утомленным предшествующими двумя неделями соревнований и перелетов, я проиграл на последних километрах бега.

От этих первых трех соревнований мы получили то, что хотели — жаркий воздух, высокую влажность и хорошую пищу для размышлений. У меня появилась возможность вернуться в Австралию, где я провел 10 легких дней перед вылетом в Китай на очередной Ironman 70.3 в Хайкоу. Я чувствовал себя неплохо и был готов к гонке.

Перелет из Австралии в Китай был простым, разница во времени составила всего 2 часа. Я прилетел в пятницу, гонка

должна была состояться в воскресенье. Погода стояла отличная, и у меня были хорошие предчувствия относительно соревнований. Также я был рад находиться здесь, поскольку один из моих основных конкурентов на Конне в этом году — Расмус Хенниг — стартовал на полной дистанции Ironman, и у меня появлялась отличная возможность посмотреть на него в деле. Старт на полный Ironman был назначен на 7 утра, на половину — в 9 утра.

Наконец настал день гонки, он обещал быть знойным. На момент старта полного Ironman в 7 утра температура уже достигла 30 градусов, а влажность была на очень некомфортном уровне 85%. Я посмотрел как ребята, бегущие полный Ironman, заканчивают

плавание, и вышел на старт. В этой гонке у меня были два реальных конкурента — победитель Ironman Japan и Ironman Malaysia австралиец Люк МакКензи и австралиец Пол Мэтьюс. Оба были приглашены генеральным спонсором соревнований K-Swiss.

На момент старта гонки жара уже становилось невыносимым. Плавательный этап был достаточно простым, сразу после старта я сел на пятки Полу, который лидировал большую часть плавания. Правда, на середине плавания Пол схитрил, удачно воспользовался сильным течением и в результате обошел меня и Люка больше чем на минуту. Вода в реке была грязной, мутной и очень теплой.

За время пока я бежал из воды к велосипеду (это где-то

## Chris McCormack (AUS): IRONMAN 70.3 CHINA — ТРУДНЕЙШИЙ ТРИАТЛОН В МОЕЙ КАРЬЕРЕ

**Chris McCormack (AUS)** — легенда триатлона, чемпион мира на олимпийской дистанции триатлона (ITU Olympic Distance World Champion), обладатель кубка ITU World Cup Championship, победитель Ironman World Championship 2007 (Hawaii), 11-кратный победитель соревнований серии Ironman, 4 раза признавался триатлетом года.



Многие жители китайских городов используют мотоциклы как такси.

Фото: Андрей Постолюк

вали красивых молодых девушек и мужчин-финишеров, которые говорили о таких вещах, над которыми я еще даже не задумывался. Эти люди просто светились с экрана своей энергией. И тогда я задумался, что, наверно, это испытание стоит того, чтобы принять в нем участие. Если бы я только знал тогда, насколько это действительно так...

Затем прошло несколько лет, я закончил финансово-экономический университет, поступил в аспирантуру, устроился на работу. Сидя на работе, невольно задумываешься о необходимости реализации себя в жизни, для меня остро встал вопрос о том, что нужен поступок, который бы вывел меня на новый уровень. И тут я вспомнил IRONMAN. В январе 2008 года вместе с друзьями начал прорабатывать вопрос, просмотрев несколько десятков промо-роликов в интернете и прочитав впечатления участников.

Наконец, мы решили перейти от идеи к делу. Организовав четвером: Соколов Евгений, Андрей Жирнов, Дмитрий Фролов, Антон Николаев — спортивную команду MANOMY (если читать логотип, то получается «ту» — мой и «тап» — человек, буква «О» как крутящийся земной шар) мы с головой окупились в выживание информации



о необходимых требованиях к участникам соревнований.

В первую очередь, узнав о том, что для участия в ряде больших IRONMAN 140.6\* необходимо иметь в своем арсенале хотя бы одну законченную «половинку» (вся дистанция IRONMAN делится пополам), мы решили начать с неё. В январе 2008 года, зайдя на сайт соревнований [www.ironman.com](http://www.ironman.com), выяснилось, что в нашем более-менее доступ-

ном распоряжении есть три варианта: Австрия, Бельгия и Монако. Предположив, что соревноваться в Монако будет достаточно дорого (Бельгия выпадала на неудачные даты), мы приняли решение лететь в Австрию в небольшой городок Санкт-Пельтен. В кратчайшие сроки решили уйму вопросов с отсутствующим снаряжением и визами, и в мае 2008 года в составе нашей спортивной команды из 4-х человек выдвинулись в Австрию. Старт в железной половине фактически стал для меня первым стартом в триатло-

не, закончившимся успешным финишем с результатом 6:35:15. Все участники команды также успешно финишировали. Как говорить, каждый финиш — это новый старт, и я начал готовить к большому IRONMAN. До моего старта в «IRONMAN China» на тот момент оставалось 8 месяцев. Почему именно в Китае — для меня это слишком длинная история.

## И ПРЕДЫСТОРИЯ

Андрей Жирнов

Любое соревнование Ironman начинается задолго до того

200 метров), я успел сжариться. Жара стояла невыносимая и ребята, бегущие Ironman, уже давно были на велоэтапе и ощущали её всю. Мы же только стартовали свой 90-километровый круг.

Я сразу же ускорился и догнал Пола, Люк держался сразу за мной. Так вторым мы проехали около 5 миль. Я решил, что пока так все и оставлю, поскольку уехать от соперников на таком велоэтапе (с несложным рельефом и сильным ветром) было нелегко. На 20-й миле Пол начал терять силы из-за жары и отвалился от нас. Похожая история началась с Люком где-то на 40-й миле, я атаковал и оторвался от него меньше чем за минуту. Чувствовал я себя хорошо, но был предельно сконцентрирован на питье и собственном самочувствии.

Жара была невероятная. Я не могу описать это. Я видел много «скорых», которые ехали одна за одной и забирали участников полного Ironman, кото-

рые были не в состоянии ни добраться до финиша велоэтапа, ни вернуться обратно на старт. Это все было похоже на зону военных действий.

Я закончил велоэтап и старался максимально себя контролировать. Я знал, что находился долгое время на солнце и поэтому чувствовал себя в некоторой опасности, но мне оставалось всего 13 миль бега — и я победитель. Так я думал. Я не знал точно величины своего преимущества над Маккензи и Мэтьюсом, и поэтому успокоился, когда после 1 мили бега увидел Люка, заканчивающего велоэтап. Это означало, что у меня немногим более 5 минут запаса. Я старался бежать осторожно, поскольку температура уже была в районе 42 градусов, а с учетом жары, идущего от асфальта, — и того выше. Я уже реально плавился, но старался по-прежнему держать темп.

После 3 миль бега держать темп стало нереально. Гонка

превратилась в борьбу за выживание. Пункты питания были расположены через каждые 2 километра, но из-за жары весь лед в них растаял. На отметке 8 километров я встретил Люка и Пола — они были совсем плохи. На тот момент я уже понял, что гонка выиграна, однако мне требовалось ещё и добраться до финиша. Было так жарко, что я даже не могу подобрать правильные слова, чтобы описать её. Это было что-то невероятное.

Возле каждого пункта питания я переходил на шаг, и шел все время, пока пил. Я облизывал всего себя водой и брал с собой столько губок, сколько мог унести. После этого я опускал голову вниз и бежал до следующего пункта питания, стараясь тратить не больше 8 минут на это. Каждый раз, когда я убежал с пункта питания, я спрашивал себя, хватит ли мне сил не переходить на шаг до следующего пункта. Это было действительно тяжело. Но в

итоге у меня хватило сил добежать до финиша и выиграть соревнование. Я пересек финишную черту с результатом 4:04. Я никогда не был так счастлив видеть конец дистанции. Последние 2 мили были удручающими, но толпы зрителей и дети, бегущие рядом со мной, не позволили перейти на шаг.

После финиша я первым делом пошел в медицинский пункт и положил на все свое тело лед, чтобы хоть немного остыть. Температура на финише в тени составляла 44 градуса, влажность была 90%. Я подождал Люка на финише. Он финишировал в 22 минутах после меня. В моей гонке только 60% стартовавших добрались до финиша — это было действительно тяжело.

Я уже 13 лет выступаю как профессионал и почти 20 лет в триатлоне. Эта гонка была, вне всяких сомнений, сложнейшей в моей карьере по многим причинам. Это, возможно, был самый жаркий день в моей жиз-

ни. У меня появилось сильное желание пойти и посмотреть на тех, кто финишировал полный Ironman. Жара просто выходила за все рамки — я путешествовал с пятью приятелями, они стартовали полную дистанцию, только двое из них добрались до финиша. Всем, кто принимал участие в этой гонке Ironman, я хочу сказать, что вы мои новые герои. Расмус Хеннинг шел пешком к победе в этой гонке, показанное им время в марафоне — это абсолютно худшее время победителя Ironman за всю историю соревнований. Но пусть это время вас не обманывает. Любому, кто добрался до финиша в этот день — чемпион. Это была гонка на выживание и попытка совладать с невероятной погодой в этот день. Это было соревнование, о котором я могу рассказывать вечно. Повторюсь: по моему мнению, это были тяжелейшие условия для триатлона, которые только видел наш спорт.





Фотография перед плавательным этапом, закрытие транзита было за 30 минут до начала соревнований. Атлеты делали контрольную проверку своих велосипедов и настраивались на гонку.

▲ фото: из архива Евгения Соколова

момента, как звучит стартовый выстрел. Наш Ironman начался летом прошлого года, когда мы, благополучно финишировав на половинке в Австрии, решили замахнуться и на большую дистанцию. По собственным внутренним причинам хотелось принять участие именно в официальном Ironman, проводимом под эгидой WTC. В итоге выбор пал на Ironman China — соревнования молодые, участников немного, свободные места есть всегда до самого дэдлайна. Летом 2008 мы на него заявились. Позже пришло осознание того, насколько это было мудрое решение — осенью пришёл кризис, и бюджет поездки на соревнования пришлось урезать почти

вдвое; не будь у меня оформленной заявки, совсем не уверен, что поехал бы.

## ТРЕНИРОВКИ

Евгений Соколов

Скажу, что в плане подготовки я постарался расписать всю свою рабочую неделю таким образом, чтобы показывать неплохие результаты на основной работе и практически все оставшееся время отдавать тренировкам, при этом мне ещё нужно было постепенно продвигаться к своей кандидатской степени в аспирантуре. Жил я на тот момент в посёлке Хвойном рядом со станцией Тайцы в Ленинградской области, дорога до работы отнимала в день от 4 до 5 часов. В результате возможным временем для тренировок было либо ранее утро — подъем в 5 часов утра, либо весьма поздний вечер — не раньше 21-00, основной объем тренировок выпадал на выходные.

Тренировки по плаванию происходили в несколько хаотичном режиме, иногда удавалось договориться с бассейном и проплыть по 4 км за тренировку, иногда возможность плавать отпадала в принципе. Летом получалось проводить неплохие велотренировки в местных окрестностях, проезжая от 40 до 100 км за тренировку, благо в наших краях на удивление хорошие дороги и при этом мало автомобилей. На выходных старались тренироваться вместе с Андреем. Когда делать велотренировки на улице стало проблематичным, я купил велостанок и стал крутить педали дома.

Беговая трасса была выстроена по весьма простому принципу — из любой точки в окрестностях было видно мощный прожектор на горе Туутари-парка, и я по выходным, либо в будни, когда удавалось вернуться домой пораньше, бегал до него. За тренировку получалось порядка 23 км. К тому же с самого верха горы весь Петербург виден как на ладони, можно было сделать небольшой перерыв, выпить захваченную с собой подпитку, подумать о жизни города и своем месте в нем. В дни, когда совсем не было времени, или мое самочувствие оставляло желать лучшего, делал небольшие беговые тренировки от 4 до 10 км. Также тренировался во всех командировках и в любое неожиданно высвободившееся время, поучаствовал в нескольких беговых и лыжных марафонах. В результате средний месячный объем тренировок составил: плавание — от 5 до 20 км, велосипед — от 300 до 500 км, бег — от 150 до 200 км в зависимости от време-

ни года. Хочу сказать, что за это время я смог гораздо сильнее полюбить места, в которых живу, и надеюсь — немного лучше понять людей.

## ТРЕНИРОВКИ

Андрей Жирнов

После оформления заявки началась собственно подготовка — беговые тренировки, плавание в заливе, посещение бассейна, участие в марафонах, рогеях (очень полезный опыт — точное ориентирование в лесу, это тоже не шутки), велотренировки. С приходом осени перелез на станок, потом лыжи и т.д. В общем, не могу сказать, что подготовка у меня была фантастическая, но на результат в районе 13-14 часов я вполне рассчитывал. Непросто готовиться к соревнованиям, имея по факту не больше 1,5 — 2 часов в день для спорта (работа и учеба отнимала почти все время).

Если говорить в цифрах, то объемы были примерно следующие: лето 2008 (плавание — 1 раз в неделю на выходных в заливе (1,5-2 км), велосипед — 1 раз в неделю на выходных (50-70 км), бег — 3 раза в неделю (по 8 км), ОФП — 2 раза в неделю). Осень 2008 (плавание — 2 раза в неделю (по 1-1,5 км), велосипед — 2 раза в неделю (выезды на выходных + станок по 50 км), бег — 2 раза в неделю (8 км на буднях, 15-20 км на выходных), ОФП — 2 раза в неделю). Зима 2008 — (плавание — 2 раза в неделю (один раз 1-1,5 км, второй раз 2-4 км), велосипед — 3 раза в неделю (станок от 30 до 60 км), бег — 2 раза в неделю (8 км на буднях,

Luke McKenzie (AUS),  
победитель Ironman Japan 2008, Ironman Malaysia 2009:

## 2-Й IRONMAN CHINA — СЛОЖНЕЙШИЙ ДЕНЬ В МОЕЙ КАРЬЕРЕ

Это была труднейшая гонка, в которой я когда-либо принимал участие за 14 лет профессиональной карьеры. Вчера я участвовал в Ironman China 70.3 в Хайкоу. Вначале я хотел принять участие в полном Ironman, но после трех недель болезни я решил перезаявиться на половину и все-таки поддержать моего главного спонсора — K-Swiss (они также генеральный спонсор Ironman China). Я очень рад, что я так сделал!!!

Я немного нервничал, поскольку предстояло соперничать с Крисом МакКормаком и Полом Мэттьюсом в небольшой,

но представительной Pro-группе. В реке, в которой мы плыли, было сильное течение, с ним необходимо было считаться, и, к сожалению, я и Макка были снесены вниз по течению от первого поворота и позволили Полу немного оторваться.

Следующий участок надо было плыть по течению, а затем был участок возврата к берегу — он был также очень тяжелым и отнял много сил. Руководитель гонки снял последнюю 200-метровую секцию, которая лежала против очень сильного течения, и добавил эту дистанцию к бегу до транзита.

Как только я сел на велосипед, то сразу почувствовал небольшую слабость и не был уверен, что смогу держать хороший ритм, который предложил Макка. Несмотря на то, что далеко не лучшую езду, мы смогли обойти Пола на 30-м километре, затем я пытался держать Макку на приемлемой дистанции в 50-100 метров впереди себя, однако ему в итоге удалось уйти. Как только он пропал из виду, я почувствовал себя действительно неважно, и появилось сильное желание слезть с велосипеда. Я боролся с собой до конца велозэтапа, и

был рад в итоге попасть в тень транзита. Солнце палило жестоко, и я не знал как побегу оставшиеся 21 км.

Я вышел на беговой этап в 5 минутах позади Макки и с 6 минутами преимущества над Полом. Были мысли, что если пробегу за 1.22-1.23, то сохраню свое второе место (ха-ха, как я был неправ). 300 метров бега: «Ок, что-то я бегу слишком быстро... немного снижу скорость», 400 метров бега: «Вот черт, даже это слишком быстро... ещё снижу», 500 метров бега: «Это уже становится смешно... Кажется, у меня проблемы». Пер-

вые 10 км бега были самыми трудными в моей жизни.

Пункты питания были расположены не совсем точно, и расстояние между ними было не всегда равным 1,8 км. К моменту прохождения отметки 10 км я уже шел пешком и прикидывал, что делать дальше. Я был так близок к краю, что чувствовал, что могу сойти в любую секунду. Я остановился на пункте питания на 3 минуты, облил всего себя водой и положил лед на лицо и шею. Я был уверен, что сейчас Пол выйдет из-за угла, и я вынужден буду начать бегать, чтобы бороться за второе место.



15–20 км на выходных), ОФП — 2 раза в неделю. Также добавились лыжи раз в неделю (15–25 км)). За время подготовки участвовал в 3-х беговых марафонах («Белые ночи» — 3:26, «Длинные аллеи» — 3:28, «Дорога жизни» — 3:38), одном лыжном (Гатчинский — 3:27), двух 24-часовых рогейнах (чемпионат Европы и чемпионат мира).

Затем я продолжил идти, проплелся ещё где-то километр, прежде чем принятые внутрь гель, кола и вода немного взбодрили меня. Взгляд у меня прояснился, и я набрал неплохой ход с 14-го км до финиша.

Финишную линию я пересек в 18 минутах позади Макки (он, кстати, тоже был не совсем в себе от этой гонки) на втором месте. Я не был ни капли удивлен, когда узнал, что температура достигла отметки в 45 градусов по Цельсию, это был тяжелейший день, который когда-либо видел наш спорт. Я даже не могу себе представить, что чувствовали люди на полной трассе Ironman!!! Я не смог бы закончить гонку без моральной поддержки команды K-Swiss. Эрик, Иветта и Бен сохранили меня в этой гонке, когда мне уже казалось, что я не финиширую. Спасибо, ребята!

Я был очень рад, что Аманда выиграла Ironman 70.3 (речь об австралийке

## **СОРЕВНОВАНИЯ** Евгений Соколов

Поехать на соревнования во многом удалось благодаря тому, что заявку мы выкупили осенью 2008 года, когда кризис еще не так сильно сжал свои тиски, и эта заявка была той самой соломинкой, по которой мы и выбрались из всей обыденной толчи на IRONMAN. За время с момента

Аманде Болдинг — партнере Люка по тренировкам, она стала победителем половинки среди женщин — примеч. переводчика). Она выглядела великолепно в эту жару, и я очень горжусь ею.

Финиш Ironman в тот день напомнил зону военных действий. Буквально каждый финишёр попадал в медицинский тент, и каждые 10 минут одного из них скорая увозила в больницу. На трассе Ironman стартовали 380 человек, 140 не финишировало... самый большой процент схода за историю.

Также хотел бы упомянуть нашего доброго друга — Шарлотту Пол, которая выиграла Ironman China среди женщин. Её бег на этой ужасной жаре был просто великолепен, она не только финишировала 5-й в абсолюте, но и показала лучшее время в беге (среди мужчин). Невероятно! Хочу поздравить её с победой и днем рождения.

покупки заявки многие события в моей жизни говорили о том, что IRONMAN мне не видать, как собственных ушей. Съездив в ноябре 2008 года в Индию, я получил паузу в тренировках из-за побочных действий антималярийных таблеток, в кризисной суматохе получить отпуск на работе стало практически невозможно, к тому же планировать собственный бюджет даже на пару месяцев вперед было просто абсурдно. Вдобавок неслабо давило мнение, что я собирался потратить такую сумму кровью и потом заработанных денег, по мнению многих, «непонятно на что». Но я просто знал, что соревнования стоят того. С февраля начался «Великий пост», который мы держали до самого момента выезда.

За неделю до соревнований я сходил в церковь и получил благословление отца Никиты на свой поступок. Заручившись моральной поддержкой своих родителей, родственников и друзей, несмотря на все препятствия и трудности ранним утром 11-го апреля я сел вместе с Андреем на самолет до Пекина и полетел на IRON-

Заплыв в реке Нанду стал для многих непреодолимым препятствием. С берега можно было видеть, как целые группы атлетов буквально стояли на месте из-за сильнейшего течения.

▲ фото: из архива Евгения Соколова

MAN. Пролетели 8 часов до Пекина, провели 10 часов в аэропорте и потом, пролетев еще почти 4 часа до Хайкоу, оказались на месте. Мы рассчитывали, что за неделю до соревнований должна пройти минимальная акклиматизация, и мы немного загорим под жарким тропическим солнцем. Первое время питались в фаст-фуде, который ложился в желудках просто камнем. Через несколько дней, разведав местные ресторанчики, мы в полной мере насладились всеми прелестями местной кухни, самочувствие существенно улучшилось.

Погода стояла весьма разноплановая, иногда жарило солнце, иногда шел дождь, были просто пасмурные дни. В пасмурные дни мы решили, что должны выдерживать дистанцию, в зной — хотели побыстрее спрятаться в тень, а





На велозтап выпало время максимальной температуры: +45°C. Трасса была увешана красными растяжками с фразами в поддержку атлетов.

ФОТО: ИЗ АРХИВА ЕВГЕНИЯ СОКОЛОВА

нули в воду. Дистанцию я плыл брассом, чтобы сохранить максимум сил после плавания. Можно было плыть кролем, но тогда я терял намного больше сил, отыгрывая, правда, у себя 2 минуты на километре. На тренировках брассом выходило примерно 20 минут на километр. Таким образом, я планировал вписаться в 1 час 20–30 минут. Вода в реке была ужасно мутной и налить хоть немного воды в очки было просто опасно для зрения, поэтому минут через пять мои очки запотели окончательно.

К сожалению, я не прислушался к советам по поводу сильного течения и вдобавок попал в плохую группу плывущих спортсменов, выбравших не самую удачную траекторию. Обогнув в жесточайшей толчее первый буйек, оказавшись при этом пару раз полностью под водой, я выдвинулся ко второму буйку на 500 метров в самом центре реки. Из-за запотевших очков трудно было реально оценить расстояние, я долго думал, что из-за обмана зрения расстояние больше, чем кажется, поэтому я так долго плыву. Через пять минут жесткой гребли, я понял, что иду прямо против течения. Сократив расстояние до буйка с 80 метров до десяти, я фактически болтался на месте. Выгребая изо всех сил кролем, я приблизился еще метров на 5, но пока оценивал обстановку, меня снова снесло обратно. Объекты на берегу не двигались. Я не сдавался и продолжал грести с переменным успехом, так продолжалось где-то 35 минут.\* В голове сверлила мысль: «только бы добраться до велосипеда». Общее время было где-то минут 40, по идее я уже должен был закончить первый круг, а я еще здесь. Многие атлеты, не выдержав морального напряжения, развернулись и поплыли к берегу, я уже думал о том, что силы уходят, притом весьма стремительно. Только я подумал о том, что должно же что-то изме-

ниться, как ко мне подплыл водный мотоцикл, и судья с него спросил, какой у меня круг. Я ответил, что первый, на что он показал мне в сторону следующего буйка и велел грести к нему (он весьма удивился моему ответу, видимо я был единственным из тех, кто продвинулся по такой траектории настолько близко к буйку и до сих пор не развернулся). Проплыв еще 500 метров по течению минуты за четыре, я задал себе вопрос о том, как же я поплыву обратно против течения. Течение снесло всех атлетов метров на 300 вниз, и я увидел вереницу белых шапочек вдоль берега. Подплыв туда, я понял, что все идут вдоль берега по дну. Так шли все: и лидеры, и все остальные, абсолютно все. Некоторые делали вид, что плывут, другие в открытую шли. Я решил последовать их примеру. Так как остров Хайнань вулканического происхождения, то камни, скрывающиеся в иле на дне, были как бритвы, и я разрезал себе все ноги. Идя эти 600 метров, я услышал ругань на всех языках мира, атлеты периодически падали в воду и начинали громко кричать, хватаясь за ноги. Многие участники говорили между собой. Итак, первый круг и 1:07, хуже на 27 минут, чем я ожидал. Я быстро побежал на второй круг и старался не делать ошибок, его я проплыл за 47 минут. Перед выходом из воды я шёл, наверное, с единственным участником из Китая, который после выхода из воды поздравил меня и прокричал: «ВИКТОРИ», я взаимно поздравил его. Итого, на плавании 1:54:15. Теперь главное — вписаться в контрольное время.

В транзите я не спешил и основательно намазался кремом от загара и проверил комплектность всей велоодежды, это заняло у меня 3:01. Замазать разрезанные пятки не получилось, т.к. из-за долгого нахождения в воде кожа сморщилась, и разглядеть разрезы было очень проблематично. Уже сильно припекало, температура дошла до 42 градусов, на небе не было ни облачка. Трасса состояла из 2 кругов по 90 км, при этом 60 км на каждом круге — это подъем-тягун, еще и против весьма сильного ветра.

До старта я ориентировался на скорость порядка 25–30 км/ч. Велосипед начался отлично, ехал примерно 30 км/ч на протяжении 50 км вместе с одним атлетом

мысль о гонке в такую погоду накалила и без того разогретую атмосферу.

В первом отеле встретили немца, который только ухудшил наши опасения по поводу схода: «Это ваш первый Айрон? Вы реально сумасшедшие». В отеле на стене был нарисован значок «IRONMAN», и написаны фамилии финишеров предыдущего года. Мы долго говорили о них, потом сами сделали надпись на русском: «Здесь были первые участники из России на IRONMAN в Азии». За день до «IRONMAN» я сидел глубокой ночью на берегу океана в полном одиночестве и думал о жизни, стараясь обуздать свое волнение. Если говорить об ожидаемом результате, то я ориентировался только на контрольное время, поэтому подходил к дистанции с очень холодной головой.

19-е апреля, воскресенье — день старта. Хорошо выспаться не

получилось. Приехали рано утром на старт, встали в очередь на написание номеров. В очереди встретили финна из нашей возрастной группы, у него это уже был 5 IRONMAN, и он был предельно спокоен, как мне показалось, насколько не сомневаясь в своем успешном финише. Основательно намазавшись кремом от загара, мы вышли на старт. Может быть, именно ради этой картины стоит принять участие в IRONMAN — на пляже стоит с полтысячи атлетов, на горизонте в розовом свете всходит солнце, играет музыка, на берегу переживают самые родные и любимые болельщики, и ты чувствуешь, что впереди длинный день, к которому ты так долго шел, чувствуешь, что в этот момент уже становишься частью всего этого. Есть только ты, дистанция и время, так я чувствовал себя за секунду до старта.

Погода обещала быть жаркой. Прозвучал выстрел, все рва-

\* «Л.С.»: Когда в редакции мы прочитали про то, что Евгений выгребал 5 метров до буйка 35 минут, мы не поверили — посчитали, что автор ошибся. Не поленились, перезвонили, уточнили. Но Женья был настоящим: «так и было — грёб на месте, а приблизиться не мог».





# Дёминский марафон

Ещё не легенда, уже традиция!

## 2011

### Дёминский классический марафон

ВПЕРВЫЕ!

19 февраля 2011г.

### DEMIN SKI marathon

более 1200 участников

19 марта 2011г.

### Дёминский беговой полумарафон

более 500 участников

21 мая 2011г.

### Дёминский ВЕЛОМАРАФОН

более 200 участников

17 сентября 2011г.



Рыбинск

ПОДРОБНОСТИ И РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ:

[www.deminomarathon.ru](http://www.deminomarathon.ru)





Проходя через финишные ворота, поднимаешь финишную ленту и, получая медаль, чувствуешь, что теперь ты стал «железным человеком» и ты сделал это сам.

«фото: из архива Евгения Соколова»

из Японии. Этот день был 64-м днем его рождения, и в Китае он принимал участие уже в 60-м IRONMAN (забегая вперед, скажу, что он успешно финишировал). Хотя сил было еще много, решил немного сбавить скорость, так как жара начала брать свое. Примерно через каждые 5–10 км вдоль дороги лежали спортсмены, кто-то без сознания, всех их незамедлительно подбирали скорые. Я помнил, что моя цель — финишировать. Въехал в подъем на затухший вулкан, оставшиеся 30 км под спуск я ехал весьма легко по ветру. Местные жители поддерживали нас, особенно старались маленькие дети. Проехав первый круг, я увидел бегущего

дующим пунктом, продвигаясь к нему со скоростью 12–13 км/ч.

Начинало немного шатать по сторонам. Подъехал к пункту на 120 км, я попросил воды и услышал в ответ, что она закончилась. Тело горело, обдать голову нечем и еще нужно пить изотоник, который мне не идет в принципе. На всех пунктах до конца дистанции сидели атлеты и просто плавались от жары в ожидании скорой. Я вспомнил фразу Криса МакКормака: «Вся боль, которую вы чувствуете на дистанции, ничто в сравнении с той болью, которую вы почувствуете, если не финишируете и увидите в протоколе напротив своей фамилии «DNF»\*. Подумав, что человек скорее всего знал о чем говорит, еще крепче утвердился в намерении финишировать во что бы то ни стало.

На этом пункте я встретил старейшего участника соревнований Георга фон Шрейдера из Германии, он оказался 9-кратным побе-

**Я вспомнил фразу Криса МакКормака: «Вся боль, которую вы чувствуете на дистанции, ничто в сравнении с той болью, которую вы почувствуете, если не финишируете и увидите в протоколе напротив своей фамилии «DNF».**



Расмуса Хеннинга, вид у него был весьма измученный, и я подумал, что не так плохо ехать на велосипеде, тут хотя бы обдувает.

На первом круге был только один неприятный инцидент — я попробовал пить изотоник, и он мне, мягко говоря, не пошел, — выпив примерно 200 грамм, я решил больше не пить его на дистанции. Потом пил только воду, ел бананы и батончики, гели не рисковал.

На каждом пункте я обливался водой. Надетый на голову под шлем платок значительно помогал не перегреться. Усталость почувствовал примерно на 110-м километре, притом весьма резко. За всю трассу старался выпивать от пункта до пункта, то есть каждые 15 км, минимум 1,5 бутылочки воды по 0,5 л, так как помнил слова немца из отеля — потеряешь 2 литра, и всё. Солнце было в зените, температура +45 °C, и ни единой тени. Выпив всю свою воду, я грезил сле-

дителем чемпионата мира в Коннектикуте в своей возрастной группе (опять же, забегая вперед, скажу, что он успешно финишировал и сорвал на церемонии награждения больше овец, чем победитель). Британка, сидевшая под навесом, посоветовала мне остаться, но я сказал, что в порядке и поехал дальше. Про себя подумал: «Как же жарко!», а потом «Но это же IRONMAN, тут так и должно быть». Как хорошо, что тогда я не знал, что так как здесь, в истории IRONMAN в первый раз!

Взяв волю в кулак, пил изотоник на протяжении 30 км. Тут подъехала скорая, и начала раздавать воду. Выпил пару глотков воды, немного полегчало. Ехали вместе с Георгом, стараясь подбадривать друг друга. Из-за жары поднялась температура тела, и появилось ощущение, как будто ты болеешь, температура 38–39, а тебе нужно еще ехать, еще и жара +45, при обливании водой сначала было хорошо, потом начало немного знобить, потом просто перехватывало дыхание.

Самые долгожданные и дорогие для меня поздравления от любимых и родственников я услышал сразу после финиша.

«фото: из архива Евгения Соколова»

\* англ.: Did Not Finish (не финишировал).





Сильно болели голова и шея. Чтобы немного охладиться, я закладывал куски льда под футболку и прикладывал к шее и лицу. Понимая, что укладываюсь в контрольное время, после максимального подъема я съел банан и выпил бутылку воды, хотя совсем не хотелось и, стараясь удержаться в седле, катился по ветру 30 км к финишу. В результате на велике 8:04:04, средняя скорость 22.3 км/ч.

Как я обрадовался, что не жал на велосипеде, когда понял, что огромное количество спортсменов, отлично проплывших и быстро проехавших дистанцию, просто сошли и сейчас лежат либо в медицинских палатках, либо уже в больницах. Транзитная зона была похожа на военный госпиталь в период войны, уйма народа ходило без памяти, многие искали медицинскую палатку. В транзите я увидел двух мужиков, которые сошли и вели какие-то разлагающие разговоры. Я решил их не слушать и полежал в полудреме минут 10. Ни на секунду не думая о сходе, я начал

переодеваться и слушал от этих мужиков кучу причин, почему я должен сойти. В заключение в палатку вкатился японец и тут же начал блевать. Чувствовал себя отвратительно, но решил, что пора выдвигаться. Итого во втором транзите 15:38.

Когда прошёл примерно метров 500, мне резко полегчало. Воспользовавшись советом И. Житенева, я взял бутылку колы и шел со средней скоростью 6 км/ч. На 4-м километре впервые за дистанцию увидел Андрея и очень обрадовался. Перекинувшись с ним парой слов, мы двинули дальше. Почти сразу увидел атлета, у которого свело все ноги, из-за чего он не мог продолжать гонку. На марафон у меня оставалось 6 часов 40 минут. Следуя своей цели, я решил непременно идти пешком до заката, пока хотя бы немного не похолодает. На каждом пункте я обливал голову и закладывал две мокрые губки под футболку на плечи. Жители города стояли вдоль трассы и старались поддержать спортсменов. В процессе ходьбы я понял, что в

Львы, охраняющие вход в мавзолей Мао Цзэдуна, вид с площади Тяньаньмэнь в центре Пекина. Названа в честь ворот Тяньаньмэнь (дословно «Врата Небесного Спокойствия»). Площадь Тяньаньмэнь традиционно считается символическим сердцем китайской нации. При площади в 440 тыс. квадратных метров это самая большая городская площадь в мире. Фотография сделана во время первой поездки в Китай в ноябре 2007 года. Во время нашего путешествия на IRONMAN Пекин стал нашей первой перевалочной станцией на пути к месту проведения соревнований.

▲ фото: Евгений Соколов

таком темпе я не укладываюсь в контрольное время, которое довлекло надо мной вот уже 12 часов. Андрей, который увидел меня во второй раз, только подтвердил мои опасения. Солнце ушло за горизонт, но воздух был по-прежнему душным. Я решил 10 минут бежать, 20 минут идти пешком. С каждым километром, на удивление, сил только прибывало. Я не поддавался эйфории и следовал своему плану. Как я потом узнал, один атлет сошел на 37-м километре марафона. Думаю, что у каждого, кто шел в этой гонке примерно с моим временем, за 2 часа до её окончания сложилось впечатление, что соревнования закончены. Сотрудники убирали разметку с дорог, улицы сильно опустели. Я думал

о том, как здорово, что я оказался здесь. Представлял, как обниму любимую на финише. Пел песни. Бог, как и говорил батюшка, действительно был с нами. На последних двух километрах я еще значительно ускорился и обогнал еще трёх участников.

В итоге за время марафона меня не обогнал ни один человек из тех, кто финишировал вместе со мной на велосипеде, я выбежал из 6 часов (5:59:11) и значительно улучшил свою позицию: если на плавании я показал 281-й результат, на велосипеде — 268-й, то на марафоне — 147-й.

Сам финиш был грандиозным, после ощущения одиночества я оказался в огромной толпе народа, играла музыка, свети-





лись ворота. Я услышал: «Евгений Соколов из России!!!» Наверно, именно на финише больше всего осознаешь цель IRONMAN, и она стоит всех затраченных сил. Мое итоговое время составило 16:23:41.

Сил оставалось еще достаточно, казалось, что я могу еще бежать и бежать, может быть, тому виной — адреналин и общая эйфория. Самое главное, что я достиг своей цели. Я стал самым молодым (24 года) «железным

человеком» России (во всяком случае, по официальной серии) и мы оказались в числе первых россиян, финишировавших в Азии; как и мечтали — мы сделали что-то самими первыми.

## М СОРЕВНОВАНИЯ

Андрей Жирнов

Вылетели из Питера сначала в Пекин (8,5 часов лета), затем после бессонной ночи в пекинском аэропорте утром вылетели в Хайкоу (еще 3,5 часа в воздухе).

Хайкоу нас встретил пальмами, пляжами, а также облачной погодой и +28 °C. Остановились мы в «Банана хостеле» недалеко от центра Хайкоу, там познакомились с несколькими примечательными личностями: первым увидели немца Ральфа, постоянно живущего в Гётеборге и выступающего за Швецию. Это был его 9-й Айронмен, он был полон сил и абсолютно уверен, что выбежит из 11 часов (его лучший результат — в районе 10 часов на Ай-

Вот и он, заветный финиш! Через 3 секунды я пересеку финишный створ.

фото: из архива Андрея Жирнова

ронмен Германии). Узнав, что мы сюда приехали на свой первый Айронмен, он сказал: «What? Your first Ironman? Here? In China? Oooo, you are really crazy russians... It's very hot here». Уверенности в своих силах нам эти слова явно не прибавили...

Через пару дней в хостел заехал очень трогательный американец Мартин, живущий на Филиппинах — он приехал на свой первый Айронмен в Китай с женой и дочкой. При въезде он поймал меня в холле и, узнав, что я тоже на соревнования, полчаса рассказывал, как он тренировался, рассказал правило десяти О для первого Айронмена (чисто американский подход). Из этих правил я запомнил только — «not to Overeating» (не переест) и «not to Overtraining» (не перетренироваться). Следует отметить, что этим двум правилам он следовал безукоризненно — целыми днями сидел со всей семьей перед телевизором и ел попкорн, в то время как шведо-немец Ральф каждый день накручивал по 50 км на веле и пробегал по 10 км.

Что касается нас, то мы сделали несколько легких пробежек (не больше 8 км) и пару выездов в основном для проверки и настройки велосипедов после перевозки.

За 2 дня до соревнований посетили пресс-конференцию,

Charlotte Paul (AUS), победитель Ironman China:

## КАЖДЫЙ, КТО УЧАСТВОВАЛ В ЭТОЙ ГОНКЕ, СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО БЫЛА САМАЯ ТРУДНАЯ ГОНКА В ЕГО ЖИЗНИ

В китайской культуре число 8 означает удачу. Олимпиада в Пекине началась в 8 вечера 8/8/2008. 19 апреля на Ironman China мой стартовый номер был 8. И теперь эта восьмерка солнцем выжжена на моей коже!

Прошлогодний Ironman China был ужасно сложным из-за погодных условий. Никто не ожидал, что в нынешнем году это повторится. Каждый, кто участвовал в этой гонке, сказал, что это была самая трудная гонка в его жизни. На пресс-конференции перед соревнованием одна из участниц сказала «чем жарче, тем лучше». Думаю, она не понимала, чего просит — в итоге 40% стартовавших не дошли до финиша.

Многие знают, что температура на гонке была 45 градусов

по Цельсию, однако большинство не знает, что максимальная температура на планете за всю историю была 56 градусов... В этом-то и проблема.

Я жаждала победы в этой гонке! Была немного расстроена выступлением в Новой Зеландии шесть неделями ранее и хотела реванша. Я понимала, что это будет сложно. Edith Niederfringer имела хорошие шансы на победу, также я знала, что Tereza Macel была в форме после сложной половинки в Сингапуре. Ещё были Hillary Biscay, Mariska Kramer-Postma и Kim Loeffler... Итого 5 победительниц соревнований Ironman.

План на гонку был следующий — бежать «вслепую» и ориентироваться на собственные ощущения. Кстати, это был

первый раз, когда я не изучила маршрут соревнований. Я спросила Белинду Грейнджер (прошлогоднего победителя Ironman China), следует ли изучать маршрут. Я знала, что Белинда сама никогда предварительно маршрут не изучает, поэтому не была удивлена её ответом: «Если ты уверена в велосипеде, то все будет отлично, беговой этап там несложный».

«Вслепую» также означало, что я не беру монитор сердечного ритма и велокомпьютер. Последние несколько соревнований я бежала без монитора, и мне это понравилось, однако эта гонка была первой, на которую я пришла и без велокомпьютера.

На плавании был абсолютный хаос. Нам говорили, что в этой реке сильное течение —

они не шутили! Обогнуть буй, плывя против течения, было Миссией, для некоторых — невыполнимой. Обычно, когда я плыву, то вижу направление движения всех атлетов, в этот раз, когда я поднимала голову, то видела в радиусе 50 метров множество атлетов, но при этом абсолютно не понимала, куда кто движется. Мы все были снесены течением, и поэтому выбрали разные маршруты движения.

Я не стала плавать в реке до гонки — не хотела рисковать, именно поэтому первый круг был просто катастрофой, я проиграла 5 минут лидеру — Терезе, на втором круге я была уже умнее. Итого плавание заняло 54:59.

Я была очень счастлива, что однажды разместила на ве-

лосипеде аббревиатуру из книги Майкла Фелпса «No limits» — W.I.N. — What's important now? Надо было выкинуть плавание из головы. Мысли о неудачном плавании только отвлекали от велосипеда.

Маршрут велозаезда был фантастическим, он провел нас по холмистому гладкому шоссе, через деревни и город Хайкоу. Это ровно то, что мне нравится!

Я проехала отлично — 5:12. Я достала Edith сразу после первого разворота на 45 км и затем проехала с ней в паре 45 км, до того момента, как она снова ушла от меня. Становилось жарко. В этот момент я начала чувствовать себя весьма посредственно, поэтому пришлось немедленно пить. До этого момента я выпивала 500 мл воды на каж-

Памятная фотография с победителем IRONMAN CHINA 2009 Расмусом Хеннингсом. Расмус Хеннинг (Rasmus Henning (DEN)) — участник Олимпийских игр в Афинах и Пекине, неоднократный призер этапов Кубка мира по олимпийскому триатлону. На церемонии награждения Расмус признался, что бег стал для него просто ночным кошмаром. Сам атлет заметно прихрамывал.

► фото: из архива Евгения Соколова

куда были приглашены 8 профессионалов, в том числе прошлогодние призеры Бьун Хун Парк из Кореи и Тим Марр из США, а также главный претендент на победу — датчанин Расмус Хеннинг. Конференция вышла забавной, каждый из спортсменов говорил максимум 3 минуты, остальное время зачитывал свое 40-минутное приветствие местный председатель райисполкома города Хайкоу (точно его должность не воспроизведу). Хеннинг сказал, что планирует финишировать в районе 8:15.

Прогноз погоды на день старта был благоприятным — дождь с грозой, в условиях тропической жары это действительно было бы неплохо, по мне, так уж лучше ехать по мокрой трассе, чем жариться на солнце. В субботу за день до старта этот дождь благополучно и прошел — нам стало совсем не смешно, поскольку теперь уже мы поняли, что практически на 100% завтра будет солнце.

Вечером в субботу съездили в транзит, благополучно загрузи-



лись туда — в отличие от Австрии, народу практически не было (на полную дистанцию заявилось 355 участников). Ночью перед стартом спалось плохо, волнение достигло своего предела. Полночи переживал внутренне гонку, представлял, как я выбегаю из транзита, как я еду, у меня лопается колесо, я его меняю... Короче, плохо спалось.

В 5 утра подъем, к 6 мы были уже на месте старта. В толпе познакомились с финном. Из разговора с ним узнали, что зовут его Теему, что выступает он в нашей возрастной группе, и это его 5-й

Айронмен (он стоял в футболке финнишера Ниццы). Непростой такой финн. Перед стартом Теему нам поведал, что в реке очень сильное течение, мы его предостережение не восприняли со всей серьезностью. А зря...

Плавательный этап проходил в реке Нанду, протекающей через Хайкоу. Сначала необходимо было проплыть 500 м до середины реки, затем 500 м налево по течению, потом 400 м по направлению к берегу поперек течения и 500 м назад к месту старта против течения. Вода была на удивление очень грязной (плава-

ли полиэтиленовые пакеты, мелкий пластиковый мусор, кое-где у берега были даже бензиновые разводы) и теплой, поэтомуплыли без гидрокостюмов.

После сигнала старта начинаю мерно плыть брассом (кроль так нормально и не освоил, могу им плыть, но скорость получается не выше, чем при плавании брассом, да и сил при кролении тратится больше) к первому буйку (250 м). По мере приближения к нему начинаю замечать, что как-то теряю немного курс, корректирую его, но все равно точно к буйку не выплываю, оказываюсь где-

дой станции питания (примерно через 30 мин). Теперь же я стала немного снижать скорость и брать по 2 бутылки воды — одну выпивала, одну выливала на себя — райское блаженство. Перед гонкой я выбрала неаэродинамичный шлем — и очень этому рада. Велозатяп я финишировала бодро и чувствовала себя хорошо.

Тереза уже закончила велосипед и была в 16 минутах впереди меня. Начало бегового этапа проходило рядом с финишем велозатяпа, и поэтому я, заканчивая велосипед, увидела, что Тереза идет пешком. Это придало мне дополнительное ускорение. Я обнаружила, что большинство участников не бежит — это выглядело зловеще. Самой сложной частью были первые 10 км бега, жара достигла максимальной интенсивности, я никогда ещё не бывала в таком пекле. Мою голову как будто зажали в тиски, а моя кожа была намазана толстым слоем белого крема против загара,

я чувствовала себя больной.

Здесь я увидела идущих атлетов больше, чем где-либо — причем шли и те, кто участвовал в половине! На первых 10 км очень хотелось перейти на шаг, но выиграть я хотела ещё больше. Вот что заставляло меня бежать.

Я сконцентрировалась только на беге, на каждом шаге. Я старалась дышать как товарный поезд, моя скорость была около 5 мин на км, на 50 секунд хуже, чем я планировала. Я даже не представляла, какая на самом деле в тот момент стоит жара, какая у меня скорость, где мои соперники. Ни один из этих факторов в тот момент не мог заставить меня двигаться быстрее. Это было такое время, про которое можно сказать «best not to know».

Я смотрела в небо — ни облачка! Было несколько куцых облачков — и все. Как только начинал дуть небольшой бриз или я забегала в тень, становилось заметно легче. Мне было тяжело, но, похоже, не так тяже-

ло, как остальным. Я видела, что начинаю обходить других женщин, поэтому старалась не снижать темп.

На этих первых 10 км я обошла Терезу на 10 минут, впереди оставалась только Эдит. В этот момент я поняла, что могу достать её. Лидерство я захватила на 18-м километре. Я не позволяла себе думать о победе до разворота на 30 км, где увидела, что никто не может угнаться за мной. Я не хотела оглядываться — этим бы я нарушила свое золотое правило. Даже когда я насчитала 7 минут преимущества над Эдит, я все равно была сосредоточена только на собственном беге — и так до самого финиша.

Питание в этой гонке было первостепенно. Я старалась пить столько, сколько могла. Не было времени быть привередливой! Почти все участники останавливались на пунктах питания, поэтому волонтеры не были готовы к тому, что кто-то будет пробегать, как я, — мне прихо-

дилось хватать все, что попало. Ни на секунду не могла расслабиться, поскольку чувствовала себя уже на пределе.

Я увидела свою подругу Хиллари на беговом этапе, она была счастлива видеть меня лидером! В Китае не было кричащей толпы болельщиков — но мне она и не была нужна, здесь была Хиллари, её поддержки мне было вполне достаточно.

Финишный створ был новым эмоциональным опытом для меня. 9 часов и 48 минут гонки остались позади! Я пересекла финишную линию первой из женщин и 5-й в абсолютном результате на беге 3:35 стал лучшим, даже среди мужчин (это новый рекорд трассы). Возможно, это был лучший день в моей карьере.

Я даже не думала раньше, что могу выиграть Ironman, поздав время на беге намного хуже 3 часов. Забавно, что один из моих худших результатов в беге стал лучшим результатом на соревнованиях. С ума

сойти! Да, маршрут был несложный, плоский, однако при этом он был сумасшедше тяжелым из-за жары.

После всех этих страданий я наблюдала лучшее в жизни послегоночное единение участников. Выражаю свое уважение всем, кто там был — финишировали они или нет, не имеет значения. У большинства, кто не смог закончить гонку, не было выбора — они просто теряли сознание и не помнили, что произошло!

Почему я выиграла эту гонку? Я хорошо сопоставила свою подготовку с условиями гонки, я прислушивалась к своему телу, я долго терпела на беге. Буду ли я бегать ещё гонки «вслепую»? Конечно. Вернусь ли я на Ironman China? Несомненно.

Спасибо всем моим спонсорам за поддержку, огромное спасибо Кристиану, моему мужу и тренеру, за великолепную подготовку к этой гонке.





В месте регистрации была организована торговля спортивными товарами, символикой и велосипедами. На таком велосипеде ORBEA ездит действующий чемпион Крейг Александер.

фото: из архива Евгения Соколова

то в 5 метрах от него. Пытаюсь приблизиться к нему и понимаю, что это не так просто... Пару секунд недоумения и только затем понимаю, что течение сильнее, чем я думал. Начинаю грести изо всех сил, попадаю в кашу людей перед буйком, еле-еле обхожу его и продолжаю плыть к буйку на середине реки (500 м). Стекла очков запотевают, перестаю видеть контрольный буй, цепляюсь за группку спортсменов, плывущих передо мной — это оказался удачный ход. Эти ребята, раньше меня сообразив и оценив силу течения, стали плыть не прямо к буйку, а с запасом, по дуге против течения. Несмотря на более-менее неплохой курс, нас все равно в итоге вынесло где-то метров за 20 от буйка ниже по течению.

Что началось дальше — это просто мрак. Не меньше полусотни спортсменов растянулось ниже по течению от буйка, все гребут как сумасшедшие, но при этом к буйку практически не приближаются. Я себе перед стартом водного этапа ставил одну задачу — не перенапрячься, доплыть спокойным темпом. Как бы не так! Просто, чтобы оставаться на месте, я уже должен был неплохо работать. Беру темп намного выше среднего, работаю вовсю, и медленно, очень медленно, в течение минут, наверное, десяти приближаюсь к буйку. Вот я уже почти до него доплыл, он от меня

уже метрах в пяти, и я понимаю, что сил грести почти не осталось, дыхание сбилось. Вот тебе и Айронмен! Я не проплыл ещё и пяти-сот метров, а уже работаю на пределе. Начинаю работать просто как сумасшедший, пульс подскакивает до 190, но все-таки я доплываю до буйка, обхожу его ни сил, ни желания нет, касаюсь его рукой и разворачиваюсь.

Следующие 500 метров по течению пролетаю минут за пять, наверное. Эхх, вот так бы всю

чаю, что около него практически никого нет. Первая мысль — что я совсем в хвосте плыву, однако затем поворачиваю голову и вижу вереницу пловцов, идущих к выходу из воды, которые даже не запариваются тем, чтобы оплыть финишный буй. Секундное замешательство, светлая мысль «А, черт, была не была, всех не снимут!», и я поворачиваю к берегу.

Около берега дно оказалось каменистым, очень сильно разрезаю ступни (там какая-то вулка-

Как хорошо, что тогда я не знал, что так как здесь, в истории IRONMAN в первый раз!

дистанцию! Опять разворот поперек течения, теперь плыву назад к берегу. Опять пытаюсь взять курс получше, но меня снова сносит метров на 100 вниз по течению.

Дальше начинается заключительный этап борьбы с течением, слава Богу, у берега оно заметно слабее. Гребу против течения и очень медленно продвигаюсь вперед. Поглядываю на берег, он почти не движется относительно меня... Да уж, тут бы в контрольное время просто уложиться. Появляются мысли, что вот так банально можно и на плавании сойти — гоню их от себя и продолжаю плыть. Когда до финишного буйка остается около 50 м, заме-

ническая порода, очень острые края), выползаю из воды, смотрю на время — 53 минуты. Многовато, конечно, для первого круга, но ещё не так плохо. Кстати, большая часть тех, кто срезал последний буюк, ушла в транзит — то есть это были лидеры.

На второй круг ухожу, наученный горьким опытом, по огромной дуге, но течение все равно выносит меня метрах в 5 от злощастного 500-метрового буйка на середине реки. 2 минуты борьбы с течением — и я около него. Оставшуюся часть дистанции плыву неторопливо, метров за 200 до финиша подплывает на скутере маршал. Стандартный вопрос

«Are you ok?», показываю им большой палец и плыву на финиш. В толпе шествующих на финиш по мелководью встречаю старого знакомого Ральфа, интересуюсь как у него дела. Он начинает со слов «F...ing swimming», затем спотыкается о подводный камень, снова ругается и решает плыть. В итоге его течением сносит назад метра на 3, все проходят мимо, он как сумасшедший гребёт, но при этом откатывается назад — ему ничего не остается, кроме как вылезти и идти со всеми. Колоритный персонаж, одним словом.

Кстати, уже после финиша мы узнали, что руководство, оказывается, официально разрешило спортсменам не обходить последний буй. Когда об этом было сказано на дистанции, я так и не понял... Итоговое время на плавании 1:41:47 — не так плохо, как казалось на дистанции. В транзите начинаю замечать, что солнышко уже очень неплохо припекает. Покрываю себя с ног до головы солнцезащитным кремом, хватаю банан и велосипед и бегу на велозтап.

Начинаю весьма бодро, сразу ложусь на рога, поскольку с первых метров дистанции начинается дуть сильный встречный ветер. Рельеф трассы такой: 1–45 км: длинный тягун, затем 45–55 км: подъем на вулкан (перепад около 200 метров, национальный парк в центре острова), 55–90 км: спуск и возврат назад. Сразу пытаюсь найти комфортный темп передвижения — это где-то в районе 25 км/ч. Сильно мешает встречный ветер и жара. Пункты подпитки встречаются через каждые 15 км, на каждом берегу по две бутылки воды — одну выливаю на себя, одну беру с собой. И, конечно же, бананы. После того как в Австрии в прошлом году я заголодал, сейчас стараюсь этого не допустить. Беру 2 банана в сумочку, 1 в карман, 1 в руку и 1 в рот; на следующем пункте беру 3 упаковки геля и тоже распикиваю по карманам — только после таких мер предосторожности угроза голода отходит на второй план.





## Приглашаем Всех желающих принять участие в 38-м лыжном марафоне Finlandia-hiihto 2011!

Лыжные марафоны FINLANDIA-HIIHTO являются самыми крупными лыжными соревнованиями, проводимыми в Финляндии. С 1978 года Finlandia-hiihto является членом организации международных лыжных марафонов Worldloppet. С 2009 года впервые в Finlandia-hiihto был организован молодёжный маршрут (для молодежи до 16 лет), длиной 20 км. На этом маршруте могут принимать участие также мужчины и женщины, а также разрешено использовать классический или свободный стиль передвижения. Старт и финиш на лыжном стадионе г. Лахти.

### Расписание соревнований

26.2.2011 FIS Maraton Cup Classic 50 km  
 26.2.2011 Classic 32 km  
 27.2.2011 Free 50 km  
 27.2.2011 Free 20 km

### Регистрационные взносы и дистанции FINLANDIA-HIIHTO 2011

Classic 50 km – 26.2.2011

01.07.-15.10.2010 EUR 60  
 16.10.-15.12.2010 EUR 70  
 16.12.-15.02.2011 EUR 80  
 16.02.-26.02.2011 EUR 90

Classic 32 km – 26.2.2011

01.07.-15.10.2010 EUR 40  
 16.10.-15.12.2010 EUR 50  
 16.12.-15.02.2011 EUR 60  
 16.02.-26.02.2011 EUR 70

Free 50 km – 27.2.2011

01.07.-15.10.2010 EUR 60  
 16.10.-15.12.2010 EUR 70  
 16.12.-15.02.2011 EUR 80  
 16.02.-26.02.2011 EUR 90

Free 20 km – 27.2.2011

01.07.-15.10.2010 EUR 25  
 16.10.-15.12.2010 EUR 30  
 16.12.-15.02.2011 EUR 35  
 16.02.-26.02.2011 EUR 40

\* С 50 км. +F 50 км. при оплате до 15.12.10 EUR 100

\* При одновременной регистрации и оплате регистрационного сбора на одну из 50-километровых дистанций группы лыжников более 10 участников каждый одиннадцатый регистрируется бесплатно.

**Счёт Finlandia-hiihto Nordea Bank Lahti Finland, FI3915193000138855, SWIFT:NDEAFIHH**

Регистрация участников Finlandia-hiihto 2011 производится с 1.07.2010 по 15.02.2011 года по электронной почте или факсу, а так же в офисе Finlandia-hiihto.

С информацией об условиях и правилах регистрации в Finlandia-hiihto 2011 на русском языке можно ознакомиться на нашем сайте <http://russia.finlandiahiihto.fi/>

Наш адрес

Finlandia-hiihto, Спортивный центр (2-й этаж), 15110 Лахти, Финляндия  
 Tel +358 3 816 813, Fax +358 3 751 2079, E-mail: [info@finlandiahiihto.fi](mailto:info@finlandiahiihto.fi)





Вода. Главная «валюта» на любом IRONMAN.

ФОТО: Reuters

Километре на 30-м встречаю Хеннинга — он уже назад крутит вовсю, отрыв от ближайшего преследователя у него просто колоссальный. Про себя отмечаю, что Хеннинга, наверное, уже никто не обойдет. Где-то на 35-м километре меня обошли Крис МакКормак — он стартовал половинку в 9 утра (на 2 часа позже нас), и Люк МакКензи — они в паре ехали. Впечатление осталось огромное — их скорость на тугуне была не меньше 45 км/ч!

В подъем на вулкан я заехал на удивление неплохо, даже обошел нескольких человек, потом спуск — и назад к месту старта. Ветер уже не так мешает, средняя скорость поднимается до 30 км/ч — в общем, я почти счастлив. Почти — потому что солнце в зените, и я начинаю потихоньку плавиться. Очень жарко, на небе ни облачка, на трассе ни тени, асфальт просто пылает жаром...

Километра с 50 начинаю наблюдать спортсменов на обочинах — больше всего запомнились двое: полный японец, сидевший рядом с велосипедом и куривший при этом (надо же, сигареты не забыл с собой прихватить!), и ирландец, которого увозила скорая, а он все кричал «I'm from Ireland! I'm from Ireland!». Что он этим хотел сказать — непонятно.

Чем ближе подходила к концу первая 90-километровая петля, тем больше людей стало наблюдаться на обочинах. Немало

спортсменов меняло проколотые камеры — на дороге было много маленьких камешков, которые вполне могли стать причиной прокола (мы заблаговременно посмотрели на сайте информацию о состоянии дороги, там было сказано, что состояние трассы не везде идеальное, поэтому я и поставил прочные мишленовские кевларовые покрышки). На финише первого круга увидел бегущего Криса МакКормака, где-то в 3 км за ним бежал МакКензи. Потом увидел Хеннинга — бежал он небыстро, и было видно, что

тит как раз впритык, старался держать эту отметку в голове. На этом пункте питания в первый раз за гонку остановился, решил немного отдышаться и собраться с силами. Вылил себе на голову три бутылки воды, съел несколько бананов, запил все это Гаторейдом, походил, размял ноги — на все это ушло минуты четыре, потом прыгнул на велосипед и поехал. Теперь чувствовал себя на порядок лучше, скорость сразу возросла, жить стало лучше.

Счастье продолжалось километров десять, потом опять стало

...На ноге было одно место, которое я не смазал солнцезащитным кремом, — так там был ожог 2-й степени! Я в первый раз получил солнечный ожог за один день — такая жара была

ему не очень легко дается начало марафона.

Где-то на 100-м километре мне вдруг резко стало хуже, куда-то пропала легкость кручения, скорость упала до 20 км/ч — попытался лечь на рога, но вдруг начало немного сводить бедра, пришлось выпрямиться. До пункта питания на 105-м километре доехал полный мрачных мыслей, сходить не собирался, но начал беспокоить временной лимит на велозапе, у меня в запасе было около 4,5 часов. Прикинул, что средней скорости в 20 км/ч хва-

не очень, вся вода с одежды испарилась, а солнце пекло по-прежнему нещадно. Пять километров потерпел — и опять пункт питания (120 км), останавливаясь, хожу, пью, ем — и снова полон сил. Вот так рывками от одного пункта питания до другого я и доехал. Где-то на 135-м километре начал встречать спортсменов, которые решили сойти, лежащих на пунктах питания под навесами. Один американец сказал мне: «It's a hell heat», — мол, жарко как в аду. Трудно было с ним не согласиться.

Последние 15 км доезжал с одной мыслью: только бы не проколотся. Я и так еле-еле вписывался во временной лимит, каждая минута была не счету. Слава Богу, доехал благополучно — 7:50:03. На входе в транзитную зону на секунду даже победно вскинул руки (чем вызвал бурю восторга у китайских детишек-волонтеров, видно не так много спортсменов с такой радостью заканчивали велозап) — самое сложное уже позади, в беге я был достаточно уверен.

Не торопясь захожу в транзитную зону, беру беговой мешок, с радостью вижу, что Женькиного мешка с плавания нет (я после старта не имел ни малейшего представления, где он и как он) — значит, это сумасшедшее плавание он все-таки закончил.

Захожу в палатку — она полна людей, все покрыты солнцезащитным кремом с ног до головы, многие лежат и отдыхают. Осторожно иду в угол и снова встречаю там Ральфа — он сидит с несчастным видом, весь обожжен и измазан кремом, на голове губка. Рядом с ним сидит молодой и довольный немец, они о чем-то болтают. Я подхожу, здороваюсь, Ральф выдает улыбку и, пока я переодеваюсь, начинает рассказывать. Начал он с того, что ни на одном из 8 его Айронменов такой ужасной погоды не было, он в прошлом году бегал Малайзию — так там всего +30 было. Потом я узнаю, что он после плавания решил не намазываться кремом, в результате так обгорел на первой 90-километровой петле, что вторую проехал еле-еле, его шатало из стороны в сторону, он по 10 минут валялся на пунктах питания, но все равно чуть не сошел. А теперь он уже полчаса сидит во втором транзите и не хочет выходить на бег, тем более что его молодой и довольный соотечественник уже пробежал 10 км и решил сойти (наверное, он потому и был таким довольным), сказав, что на такой жаре и рак кожи заработать можно.

На вопрос: «What about you?», я отвечаю: «It's my first Ironman, I can't give up», — и в любом случае буду пытаться финишировать. Он глубоко и понимающе вздыхает, говорит что подумает — а я ухожу в медицинскую палатку.

После плавания ноги были сильно изрезаны, но я этого не ощущал, а на велоэтапе ступни не на шутку разболелись. Медицинский тент напоминал медпалатку на поле боя — люди лежали на койках, между койками и даже под койками, места свободного не было вообще. Я подхожу, меня пытаются сразу уложить и положить лед на лоб, я машу руками и показываю на ноги. Отношение ко мне тут же меняется, меня сажают на стул и говорят, чтобы я ждал.

Ждать пришлось около 10 минут — наконец подходит девушка с йодом и пластырем и начинает обрабатывать мне ноги. За эти десять минут чего я только не рассмотрел! Больше всего запомнился огромный (под два метра ростом) спортсмен, настоящий атлет, который все пытался встать и продолжить гонку, но ноги у него подкашивались, он опять падал на койку, но снова пытался встать. Половина медперсонала была занята тем, что успокаивала его как могла, просила полежать и отдохнуть, но он все равно повторял «I must run» и безуспешно пытался встать.

Рядом с моим стулом на полу лежал пожилой японец со льдом на голове и стонал. Через пять минут он неуклюже попытался встать, упал на колени и его тут же начало безудержно рвать. Ужасное зрелище — сильные взрослые мужчины в таком беспомощном состоянии. Спешу как можно быстрее выбраться из медтента и выхожу на беговой этап.

Жара стоит по-прежнему, хотя солнце уже потихоньку начинает садиться. Первые сто метров иду с мыслью, что вот пройду

их и побегу. Прохожу их и начинаю думать, что вот ещё сто метров пройду и побегу. Так прохожу около километра и, наконец, начинаю бежать. Бежится плохо, мышцы работают нормально, а вот общее самочувствие не очень — особенно тяжело в голове, напекло её за день неплохо.

Через километр бега встречаю идущего Ральфа, решаю, что это неплохой повод остановиться и пройтись с ним рядом пешком. Где-то через 2 минуты он убегает, я снова остаюсь один и поворачиваю голову по направлению к велотрассе (начало бегового этапа проходило рядом с финишем вело). Там вижу одинокую фигуру, заканчивающую велоэтап, кричу «Женька!», никакой реакции. В любом случае, настроение сразу заметно улучшается — понимаю, что во временной лимит на велосипеде он тоже уложился, так что вероятность того, что оба финишируем, заметно возрастает. Далее решаю, что пока солнце не сядет, бежать не буду — уж слишком жарко. Так прохожу первые 7 км, встречаю на трассе Женьку (после 5 км был разворот) — он на удивление бодр, говорит: «Я по-любому буду вписываться во время!», — это радует.

Где-то на отметке 12 км солнце наконец-то садится, и я снова начинаю бежать. Бежится неплохо, даже обгоняю кое-кого, на пунктах питания останавливаюсь максимум на 20–30 секунд и снова убегая. Так преодолеваю 5 км до отметки 17 км — а там снова разворот назад. Вот тут-то меня и накрыло... Не знаю, почему так случилось — то ли на бег переходить не стоило, то ли ус-



Оказалось, что старейший участник соревнований Георг фон Шрейдер (72 года) живет по соседству с нами.

Я не упустил возможность сфотографироваться с 9-кратным чемпионом мира по IRONMAN (в старшей возрастной группе).

▲ фото: из архива Евгения Соколова

талость стала сказываться, то лично психологически тяжело было (от отметки 17 км до финиша оставалось 100 метров. Все, с кем я бежал, уходили финишировать, а я развернулся и отправился назад добегать оставшиеся 25 км). Одним словом, больше я в тот день на дистанции не бежал. Километра до 20 шел ещё более-менее, с мыслями, что вот отпустит сейчас и снова побегу, а потом совсем голова поплыла, желудок взбунтовался — и я решил, что шагом оно вернее будет. Там же меня обошел тот самый 72-летний немец Георг (между прочим, не обычный бургерский пенсионер, а 9-кратный победитель Коны по своей возрастной группе), с результатом которого наши результаты потом будут сравнивать — к своему почтенному возрасту он в совершенстве овладел техникой спортивной ходьбы, поэтому мне про-

стым шагом, даже быстрым, за ним было не угнаться.

Про оставшиеся 25 км дистанции сказать в общем-то и нечего, кроме того, что я шел и смотрел на часы — контролировал оставшийся временной лимит. Километре на 35-м увидел мужичину, сидящего на тротуаре, его рвало. Стоит ли говорить, что этим мужичиной оказался много-страдальный немец Ральф? Я ему задал только один вопрос: «What about your race plan and 11 hours?», он только рукой махнул, пожелал мне удачи.

Заключительные 3 километра я шел в полном одиночестве, ни-

## 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





В Китае можно увидеть и такие забавные вывески на «русском» языке.  
 фото: Андрей Постоловский

кого не было видно ни впереди, ни позади меня. Вообще картина была необыкновенная: ночь, горят фонари, кругом пальмы, уже ни одного человека на улице и только моя одинокая фигура на дороге. Местами мне казалось, что соревнования закончились, и никто нигде меня уже не ждет. Метров за 500 до финиша перехожу на легкую трусцу — негоже первый Айронмен шагом заканчивает.

И тут картина резко меняется — правду говорят, что Ironman is all about finish! Откуда ни возьмись появляется толпа народу, все что-то кричат, размахивают руками. Затем раздается громкая музыка, ты вбегаешь под свет прожекторов, и ведущий кричит «Andrey Zhirnov from Russia. Andrey you are Ironman!» — и ты пересекаешь финишную черту. Что я делал на финише — уже точно не помню, эмоций было море... Могу сказать одно, что ради этих секунд на финише стоило 16 часов соревноваться на сорокоградусной жаре! Просто незабываемо. Итого бег-ходьба — 6:12:33, общее время — 16:13:26.

После финиша получил заслуженную медаль и стакан воды, потом мне предложили заглянуть в медицинскую палатку. Я дошел до нее в надежде на обещанный бесплатный массаж, но там было такое количество спортсменов, что мне попросту не хватило места. Я махнул рукой и пошел на финиш ждать

Женьку. Он финишировал 10 минут спустя, мы поздравили друг друга и поехали в отель.

Наутро после гонки все тело горело, на ноге было одно место, которое я не смазал солнцезащитным кремом, — так там был ожог 2-ой степени! Я в первый раз получил солнечный ожог за один день — такая жара была. На награждении победитель Расмус Хеннинг заметно хромал, большинство призеров в возрастных группах до награждения не дошли — наверное, отлеживались в своих номерах. Там же на награждении нам удалось осуществить давнюю мечту — сфотографироваться с Крисом МакКорманом, он был бодр и весел, а увидев наши медали финишеров, пожал руки и сказал «Great!». Было очень приятно.

## М ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Евгений Соколов

Я скажу, что IRONMAN стоит всех затраченных на него усилий, это действительно задевает за сердце. Только вернувшись домой, я полностью осознал это.

IRONMAN дает возможность понять, насколько вы сильны, он вырвет вас из болота обыденности и выведет абсолютно на новый уровень. Сделайте это.

## М ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Андрей Жирнов

Это уже позднее мы узнали, что Ironman China 2009 получил-

ся в своем роде выдающимся по нескольким причинам:

1. Такой жары не было ещё ни на одних соревнованиях Ironman, максимальная температура +45°C;

2. Из 355 стартовавших до финиша дошли 217 (почти 40% схода — тоже в своём роде максимальный результат за все время проведения соревнований Ironman);

3. Победитель Расмус Хеннинг последние 10 км марафона шел пешком — небывалый случай, а его время на марафоне 3:38 — это абсолютно худший результат среди всех победителей соревнований Ironman за всю историю. Он планировал финишировать за 8:15, в итоге закончил со временем 8:53.

На награждении встретили нашего друга Финна Теему, он сошел из-за жары после велосипеда. Филиппинец американского происхождения Мартин сошел

на плавании, так и не доплыв до первого буйка на отметке 500 м, — его снесло течением, и он не смог выгребсти.

Немец Ральф, планировавший финишировать за 11 часов, а в итоге показавший результат всего на полчаса лучше, чем мы, пригласил нас в Швейцарию в этом году, сказал, что после китайского сумасшествия мы в любом случае там финишируем часов за 14. Мы поблагодарили, но ответили, что в этом году уже не успеваем зарегистрироваться. После этого он в шутку обвинил меня в том, что я схитрил, и часть водного этапа шел пешком. На мое резонное замечание, что он вообще-то тоже шел рядом со мной, Ральф задумался... и сказал: «Но ты ведь шел быстрее! (You are more cheater than me!)». Одним словом, Ральф оказался отличным мужиком, веселым и непосредственным.

Кстати, ещё он поблагодарил меня за то, что я помог ему финишировать. По его словам, во втором транзите он под воздействием аргументов своего молодого соотечественника уже почти решил сойти, но мои слова о том, что я непременно буду финишировать, сильно задели его. Он вспомнил свой единственный сход на Ironman, и решил бороться до последнего.

В заключение хочу сказать, что это соревнование, несомненно, стоило затраченных на него денег и сил. Не так часто в жизни удастся совершить Поступок, что-то действительно значительное и серьезное. На финише в камеру я сказал, что «узнал о себе много нового, я не думал, что я столько терпеть могу». Где, как не на Айронмене это можно узнать?

## М БЛАГОДАРНОСТИ

В заключение хотим сказать спасибо всем, благодаря кому эта история осуществилась:

- родителям, родственникам и любимым, которые больше всех переживали за нас;
- друзьям, без поддержки, которых ничего бы не получилось;
- нашей Святой Православной церкви, особенно отцу Никите;
- всем тем, кто болел за нас на этих соревнованиях;
- редакции журнала «Лыжный спорт» за искренний интерес и публикацию этого материала;
- 5-му каналу Санкт-Петербурга и НТВ-Петербург, которые осветили наш старт в новостях;
- Коваленко Сергею, который вовремя наставил нас на верный путь;
- всем тем, кто не верил в наш благополучный финиш — благодаря вам мы только больше хотели победить.



ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАМЧАТСКИЙ ЛЫЖНЫЙ КЛУБ  
«АВАЧИНСКАЯ ЛЫЖНЯ» И ПРАВИТЕЛЬСТВО КАМЧАТСКОГО КРАЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ



**ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ**



# КАМЧАТСКАЯ ЛЫЖНАЯ НЕДЕЛЯ



**с 13 по 24 апреля 2011 года**

**в г. Петропавловск-Камчатский состоится 3 лыжные гонки  
и международные соревнования по биатлону  
на призы Правительства Камчатского края**

**13-16/04/2011**

**Международные соревнования по биатлону памяти В. Фатьянова**

**17/04/2011**

**Традиционный 18-й международный Авачинский марафон**

**20/04/2011**

**Спринтерская гонка (классический стиль)  
на призы ОО КЛК «Авачинская лыжня»**

**23-24/04/2011**

**Мутновский экстремальный марафон  
на призы Правительства Камчатского края**

Оргкомитет соревнований приглашает спортсменов  
сборной команды России по лыжным гонкам и биатлону,  
иностраных гонщиков, восстановить свои силы после зимнего сезона  
на Камчатке и принять участие в «Камчатской лыжной неделе».

Между соревнованиями участники и гости праздника смогут  
посетить горячие термальные источники, покататься  
на горных лыжах, принять участие в различных экскурсиях.

Надеемся, что участие в этих соревнованиях принесет  
Вам огромное удовольствие и незабываемые впечатления от Камчатки.

Оргкомитет «Авачинского марафона» и спринтерской гонки ОО КЛК «Авачинская лыжня»  
Предварительные заявки [www.kamchatkaloppet.kamchatka.ru](http://www.kamchatkaloppet.kamchatka.ru)

E-mail: [mirona.v@rambler.ru](mailto:mirona.v@rambler.ru)

Оргкомитет Мутновского экстремального марафона и соревнований им. В. Фатьянова

Правительство Камчатского края

тел. 8 (412-2) 42-17-07

E-mail: [pashininaiv@kamchatka.gov.ru](mailto:pashininaiv@kamchatka.gov.ru)

**ДО ВСТРЕЧИ НА КАМЧАТКЕ!**



кольская ГМК  
г. Мурманск



г. Краснодар



Правительство  
Камчатского края



РОЯЛ СТЭЙТ





Такую медаль получил каждый участник, успешно финишировавший на соревнованиях VYBORG MAN113 2010.  
 ▲ фото: Руслан Долгополов



# ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Девизом соревнований Ironman является фраза «Everything is possible» («Всё возможно»). Надеемся, что история спортивной команды MANOMY в полной мере соответствует этому девизу: в 2008 году мы узнали о существовании такого вида спорта, как триатлон, тогда же мы прошли половинку в Австрии; на следующий год был полный Айронмен в Китае, а в 2010 мы совместно с администрацией и спорткомитетом города Выборга Ленинградской области организовали собственный старт на полужелезной дистанции в России.

Соревнования VYBORG MAN113 2010, проводившиеся в середине лета, собрали рекордное для стартов такого формата в нашей

стране число участников — около 100 человек. Среди спортсменов, успешно преодолевших дистанцию в непростых погодных условиях (температура воздуха поднималась выше 30 градусов), было немало питерских лыжников: Андрей Золотых, Антон Пакконен, Артем Рыков, Виталий Ерин и проч. Надеемся, что и в дальнейшем многие лыжники будут рассматривать триатлон как отличную возможность для поддержания соревновательной формы в период летнего «межсезонья». Благо теперь для проверки собственных сил совсем не обязательно ехать в Европу или Азию.



Организаторы соревнований (команда MANOMY) поздравляют с успешным финишем мастера спорта по лыжным гонкам Артема Рыкова (Гатчина). На фото слева направо: Евгений Соколов, Артем Рыков, Андрей Жирнов, Дмитрий Фролов.

▲ фото: Руслан Долгополов

Награждение победителей VYBORG MAN113 2010 (слева направо): 1-е место Дмитрий Носарев (Санкт-Петербург), 2-е место Станислав Крылов (Санкт-Петербург).

▲ фото: Руслан Долгополов

Финиширует Андрей Золотых (Санкт-Петербург). Лыжник, мультиспортсмен, неоднократный участник лыжных и беговых марафонов. Общее время — 05:34:28, плавание — 40:09, велосипед — 2:58:39, бег — 1:49:42, транзит 1 — 3:50, транзит 2 — 2:08.

На соревнованиях результаты участников отображались в реальном времени на экранах в смотровой зоне и на сайте соревнований [www.vyborgman.ru](http://www.vyborgman.ru).

► фото: Руслан Долгополов









из личного архива Б. Глумова

**Борис ГЛУМОВ,**  
заслуженный тренер России:

# А У НАС — ЛЫЖНЯ РАКШИНА А У ВАС?

Я думаю, что вряд ли где-то в России есть ещё такая лыжня, как у нас в Барнауле. Круг длиной 25 километров, идеально подготовленный ратраком, две лыжни для

классического хода по краям, и посередине — для конькового хода. Трасса проходит по уникальному сосновому ленточному бору, пересекает две автомобиль-

ные магистрали, через которые проложены мосты для лыжников.

В выходные дни на нулевом, пятом, двенадцатом и двадцатом километрах еще одна радость для

лыжников — пункты питания, где любой желающий может подкрепиться горячим чаем с лимоном и печеньем. Причем абсолютно бесплатно. «Фантастика, вранье — скажете вы. — Ваш Барнаул — не Финляндия, и вообще только у них за границей, в развитых странах, такое может быть. Это там — от одного до другого городка можно проехать на лыжах».

Нет, скажу я вам, это факт, можете приехать и убедиться сами. Трассе уже 3 года, а до этого был след снегохода «Буран»,

Район начала трассы, лыжная база «Динамо».

▲ фото: из личного архива Б. Глумова

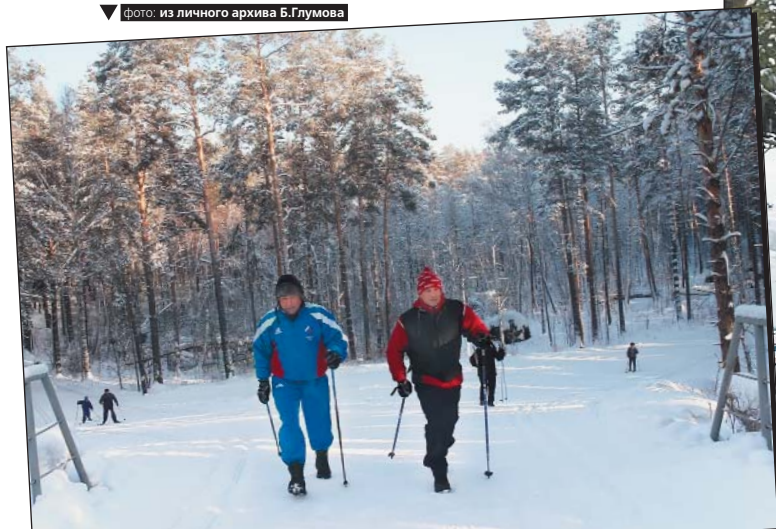
Возле схемы 25-километровой трассы.

▼ фото: из личного архива Б. Глумова



Александр Федорович Ракшин (слева) и Константин Сараев — во время зимнего кросс-похода.

▼ фото: из личного архива Б. Глумова





по которому в выходные дни группа единомышленников во главе с Александром Федоровичем Ракшиным отмеряла снежные километры. А.Ф.Ракшин — мастер спорта СССР по лыжным гонкам, в прошлом — чемпион Сибири, член молодежной сборной СССР, а ныне предприниматель, владелец сети продуктовых магазинов.

За 6 лет работы учителем физкультуры в школе создал клуб, в котором занимались лыжами чуть ли не все ученики. А Виталий Денисов в 1996 — 2002 годах выступал за сборную команду России.

Для осуществления проекта строительства трассы необходимы немалые средства, но нашлись предприниматели, которым не безразлично здоровье горожан. Это строительные компании «Горизонт» и «Сильва». Ведь только строительство одного моста через автостраду обошлось не в один миллион рублей. Лесхоз помог в вырубке деревьев там, где это было необходимо, а всю работу по расчистке-вырубке кустарника, выравниванию грунта взяли на себя сотрудники фирмы «МАРИЯ-РА», бывшие спортсмены и тренеры, лыжники и ориентировщики.

Много было вопросов со стороны властных органов. Некоторые чиновники не могли понять, кому трасса будет принадлежать, кто будет платить налог за землю, «А вдруг вы там потом торговых киосков понаставите, вначале узаконьте, а потом кататься». Не один кабинет прошел Александр Федорович, чтобы убедить власть в пользе проекта.

И вот уже три года горожане — любители лыж и спортсмены — отмеряют километры, приобретая здоровье и хорошее настроение. Старая лыжная база «Динамо» не в состоянии обеспечить лыжами всех желающих, хотя большинство катается на своих лыжах. Если в конце 90-х — начале 2000-х не редкость было увидеть в лесу подростков с большими бутылками пива, сигаретами и на лыжах, то сейчас на «Лыжне Здоровья» таких не увидишь. Просто есть хороший пример уверенно скользящих на лыжах людей старшего поколения. Того поколения, при котором была развита сеть ДЮСШ, а занятия

А.Ф. Ракшин с сыном Евгением на пункте питания.

► фото: из личного архива Б.Глумова

лыжами были доступны и престижны. Такого же возраста — от 40 до 60 лет — было большинство (до 90%) катающихся по трассе и в первый год. И приятно видеть, что возраст любителей лыж значительно расширился. Сейчас нередко можно встретить тех, кому уже за 60 и даже за 70 лет. Женщины, которые пару лет назад робко прогуливались вдоль лыжни и которым Александр Федорович, проезжая мимо на лыжах, кричал: «Девчонки, почему не на лыжах?», — вспомнили молодость и теперь уверенно преодолевают круги. Нередко им покоряется и 25-километровый круг.

— А где ваши мальчишки? — увидев группу таких женщин, кричит Александр Федорович. — Ставьте на лыжи и их!

Стали появляться и «мальчишки» — некоторые из них прежде ежегодно торили лыжню по лесным просекам на стареньких боевых деревянных лыжах, а теперь, при таких условиях, и они чаще стали выходить в лес. Некоторые, те кто в 60-е — 70-е годы прошлого века сражались за свои спортивные общества и выступали за сборную Алтайского края, а потом 30–40 лет не вставали на лыжи, вспомнили, что лыжи — это борьба не только за медали и грамоты, но ещё и за собственное здоровье.



Но самое главное — на лыжне появилась молодежь. Это и подростки-школьники — одни или с родителями. Студенты веселыми группками, парни с девушками, применяя классический или

коньковый ход, двигаются по лыжне до первого пункта питания (а до него 5 километров) и потом двигаются дальше, у кого на сколько хватит духа. Несколько тысяч человек проходит по лыжне



Пункт питания на пересечении отметок «5 км» и «20 км».

► фото: из личного архива Б.Глумова





за выходные дни. В будни трасса также не простаивает. Любителей лыж можно встретить с рассвета до заката и даже ночью. Есть желающие под луной прокатиться с ветерком, используя фонарь, ведь лыжня — идеально ровная, ухоженная. Особенно

под весну лыжи летят, только успевай ноги переставлять.

В настоящее время в Барнауле кататься на лыжах стало модно. На круге можно встретить и рабочего с завода, и предпринимателя, и депутата, и врача, и учителя, и милиционера, и чинов-

ника. Люди встречаются на пунктах питания и местах, где лыжни сходятся, общаются и обсуждают самый главный вопрос — кто сколько прошел километров, и сколько собирается сегодня пройти. Те, кто осилил весь круг, 25 километров, со снисхождением смотрят на тех, кто проехал меньше. А те, кто проехал меньше, думают: «В следующий раз я тоже смогу».

Не пустует «Лыжня здоровья» и в бесснежный период. Лыжники пересаживаются на велосипеды или преодолевают трассу бегом или шагом, прихватив с собой укороченные лыжные палочки.

В общем, благодаря «Лыжня здоровья» город Барнаул стал лыжным городом. Несмотря на то, что в городе всего пять детских тренеров по лыжным гонкам, на лыжах катаются тысячи горожан! Есть в крае и городе молодые перспективные лыжники, которые в будущем могут продолжить традиции алтайских олимпийцев. Наша земля всегда была богата талантами, но не всегда была возможность им раскрыться.

Тот самый мост через автостраду, строительство которого обошлось не в один миллион рублей.

▲ фото: из личного архива Б.Глумова

Своей целью А.Ф.Ракшин считает оздоровление людей за счет одного из самых доступных у нас в России и полезных видов спорта — лыжных гонок. В последние годы государство уделяет большое внимание строительству спортивных объектов, спортивных комплексов, футбольных полей, хоккейных коробок, открываются частные фитнес-клубы, и это всё хорошо. Но вот об организации самого простого и демократичного отдыха и оздоровления россиян мало кто задумывается, и вряд ли в какой программе развития физкультуры и спорта есть пункт об открытии лыжной трассы. Хлопотное это дело, но, несомненно, нужное, и чем больше будет у нас таких «Лыжней Здоровья», тем здоровей будет нация. Не каждый пожилой человек пойдет в фитнес-клуб или спортзал, а лыжне все возрасты покорны. И, наверное, правильно написал А.М.Чепалов, что необходимо нашей ФЛГ России уделить внимание созданию лыжной инфраструктуры путем создания нормативной базы для узаконивания лыжных трасс.



А.Ф.Ракшин с внучкой во время лыжной прогулки.

▲ фото: из личного архива Б.Глумова





www.ascent-travel.ru

**Ascent Travel**™

Member of  Hotelplan GROUP

## **Лучшие горнолыжные курорты Франции**

Шамони  
Межев  
Мерибель  
Куршевель  
Валь Торанс  
Тинь  
Валь Д'Изер  
Лез Арк

**Бронирование туров:  
(495) 981-88-55**



### **Прямой перелет**

в сердце Французских Альп:  
Москва - Шамбери - Москва



### **Гарантированные апартаменты**

в комплексе Le Village (курорт Лез Арк 1950)  
на весь сезон



### **Рождественские концерты**

2-9 января 2011 в Шамони  
информация о концертах [www.ski-fest.ru](http://www.ski-fest.ru)



Туристические  
Бренды



# ШВЕДСКО-ИТАЛЬЯНСКИЙ ДЕСАНТ В РОССИИ



Бывает же такое. Эта папка с названием «Итальянцы в России» пропутешествовала в моём компьютере, переползая из номера в номер, почти четыре года, и всё никак не могла найти себе место на страницах журнала. Так бывает и, увы, гораздо чаще, чем нам того хотелось бы. Андрей Арих, наверное, уже давно махнул на это интервью рукой, да и я уже не верил, что оно появится на свет. А тут в очередной раз наткнулся взглядом, открыл, прочитал, пересмотрел фотографии, улыбнулся и... Пора!

Наверное, его можно было бы опубликовать под рубрикой «Из редакционных записок». Или — «Из корзины «Л.С.»». Или «Пропаший репортаж». Или... А пусть будет, и правда — вот так: «Пропаший репортаж». Прочтите его. Это мимолётное,

сделанное в буквальном смысле на ходу, очень лёгкое интервью с тем самым Линдом, что расправлялся с соперниками в Турине легко, играючи, с улыбкой на лице. Но это интервью и с тем самым Линдом, у которого позади — пустой, безрезультатный послеолимпийский сезон 2006-07 гг.. Ушла лёгкость. Ушла улыбка. Он ещё не знает, что в ближайшие четыре года — на протяжении целого олимпийского цикла, а может быть, и больше — ему ничего уже не светит. Он ещё многого не знает, этот парень-удачник, любимец женщин, баловень судьбы, триумфатор Турина.

Прочтите, взгляните на эти снимки, перенеситесь мысленно туда, в весну 2007 года...

Иван ИСАЕВ

**Группа иностранных лыжников (Ренато Пасини, Эмиль Йонссон, Бьорн Линд, Петер Ларссон), возвращавшихся со Спринт-тура из Ханты-Мансийска, прилетели в Москву буквально на несколько часов. Однако за эти несколько часов они успели побывать на Воробьёвых горах, спустились под землю и покатались на московском метро, пообедали в торговом центре «Европейский» на Киевской... Между делом корреспондент «Л.С.» Андрей Арих успел задать несколько вопросов двукратному олимпийскому чемпиону Турина Бьорну Линду.**

**— Бьорн, в олимпийском сезоне вам просто не было равных, но что произошло с вами в сезоне 2006/2007?**

— Да, олимпийский сезон был очень успешным для меня, но этой зимой я, к сожалению, часто болел, у меня постоянно были проблемы со здоровьем\*. К тому же я очень устал после насыщенного олимпийского сезона. Подготовительный период начался у меня довольно тяжело и поздно, я не мог полноценно работать и полностью отдавать себя трени-

ровкам, потому что очень много времени уходило на общение с журналистами, со спонсорами, на разные формальности... К тому же случился конфликт в тренерском штабе... (Главный тренер сборной Швеции Инге Браатен уволился, и некоторое время спортсмены оставались без наставника. — Прим. ред.).

**— Кто теперь будет вас тренировать?**

— Пока не знаю. Инге уволился ещё совсем недавно.

\* Надо отметить, что во время нашего разговора с Бьорном Линдом швед постоянно кашлял, что лишний раз подтверждало его слова о проблемах со здоровьем в текущем сезоне. Причём делал он это довольно любопытно... Если для нас более привычно при кашле закрывать рот ладонью, то Бьорн, видимо, не понаслышке знающий о том, как бывает не к месту заразиться от другого человека воздушно-капельным путём, нагибал голову, подносил её к предплечью и кашлял прямо в стиб руки, отворачиваясь при этом в сторону, и, таким образом, сводя на нет распространение болезнетворных бактерий.



Какие женщины тебе улыбаются, если ты — Бьорн Линд... (Бьорн в вагоне московского метро вместе с Анной Рыбаковой из российского представительства «Craft»).

► фото: Иван Исаев

— **А что произошло? Что послужило причиной этому?**

— У него возник конфликт с некоторыми спортсменами... А также с Томасом Альшгордом, вторым тренером команды. Они не смогли сработать.

— **Как вы относитесь к Альшгорду в качестве тренера?**

— Мне нравится его подход. По-моему, у него хорошо получается.

— **Какое у вас впечатление от Спринт-тура?**

— Мне очень понравился Спринт-тур. Конечно, обидно, что я не смог побороться с Василием Рочевым, но я приехал в Россию, в первую очередь, для того, чтобы хорошо провести время, познакомиться поближе с вашей страной. Эта поездка была чем-то вроде отпуска... Я потрясён тем, насколько огромна и разнообразна Россия. Ещё недавно мы катались на лыжах в Ханты-Ман-

сийске, где было минус десять градусов, и на улицах лежал снег, а здесь, в Москве, снега уже нет, и светит яркое весеннее солнце.

— **Скажите, положи руку на сердце, вы опасаетесь Василия Рочева на лыжне?**

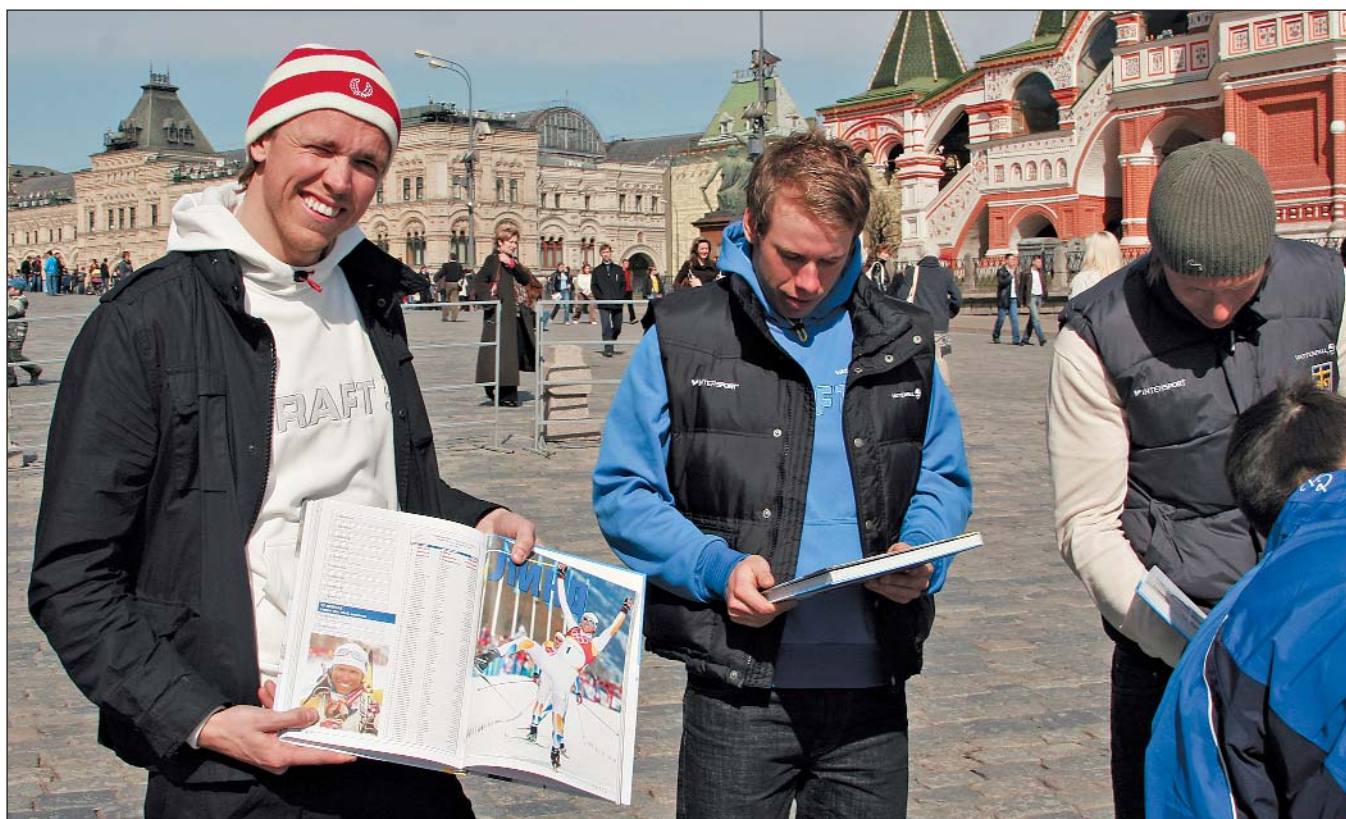
— Я знаю, что он сильный гонщик и всегда является одним из главных претендентов на медали, но на лыжне я никого не боюсь.

...Кстати, не могли бы вы сказать, что это за прекрасное здание напротив?

— **Это главное здание МГУ им. М.В.Ломоносова (разговор**

Ошибиться невозможно: Линд и на брусчатке Красной площади, и на бумаге в альбоме «Турин-2006». Бывает же такое!

▼ фото: Иван Исаев







состоялся на смотровой площадке Воробьёвых гор — прим. ред.).

— Какое оно красивое и большое... Здания университетов обычно менее впечатляют.



Просто московское метро. На эскалаторе — просто Линд и просто Пасини.

◀ фото: Иван Исаев

Ренато Пасини гладит московского пса революции (на станции метро «Площадь Революции»). На удачу — чтобы вернуться.

▲ фото: Иван Исаев

щие. Честно говоря, я впервые вижу такое.

— А как вам московское метро?..

— Очень понравилось! Каждая станция метро — памятник архитектуры и истории. Вообще Москва и все города, в которых мы побывали в ходе этой поездки, произвели на меня приятное впечатление. Я первый раз приехал в Россию и, надеюсь, что не последний.

Бьорн Линд открывает пачку чипсов «Принглс», берёт несколько ломтиков и запивает их «Кока-Колой»...

— Разве это здоровая пища для двукратного олимпийско-

Шведские парни и итальянские парни шокировали Андрея Ариха своими гастрономическими пристрастиями. Правда, сразу успокоили: «Чипсы — лёгкие».

▼ фото: Иван Исаев





— А ты что, и вправду тот самый Арих с российского скиспорта?

► фото: Иван Исаев

**го чемпиона? В моём понимании спортсмены такого класса едят только полезные натуральные продукты и запивают их гранатовым соком...**

— ...Это же «лёгкие», — улыбаясь говорит Бьорн, показывая на надпись «Light» на упаковке чипсов. — А вообще, если не злоупотреблять такими продуктами, то ничего плохого они не делают.

Пока Бьорн Линд, его товарищи по команде, а также итальянец Ренато Пасини и его тренер с огромным интересом рассматривали «буденовки», шапки-ушанки, матрёшки и фотографировались с ними на память, мы задали «королю спринта» ещё несколько вопросов...

**— Бьорн, а почему вы, когда приезжаете на финиш пер-**

Перефразируя Маяковского:

Ленин и Пасини,  
Пасини и Ленин,  
Кто более матери-  
Истории ценен?

▼ фото: Иван Исаев



**вым, всегда поднимаете колени вверх?**

— (улыбается) Я даже как-то не задумываюсь... Просто я очень рад и таким образом выплёскиваю свои эмоции на финише. Но если в финишном створе идёт борьба, то я, естественно, ничего подобного не делаю...

Рядом останавливается синий джип Lexus RX300 и Бьорн произносит:

— О-о-о, классная машина!

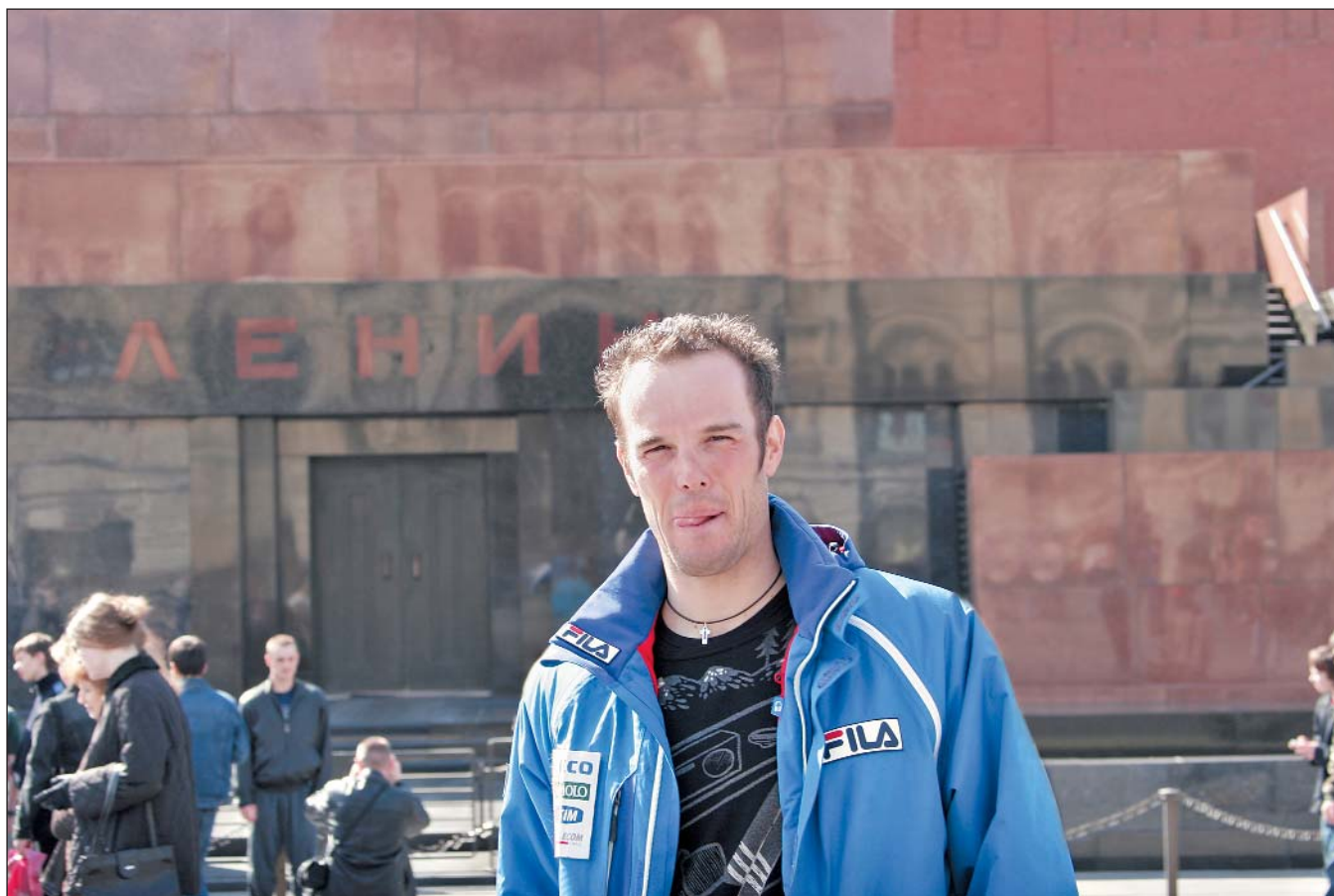
**— А какой у вас дома автомобиль?**

— Такой же... только чёрный.

**— Как у самого крутого лыжника Швеции?**

— Я не знаю (смеётся).

Беседовал Андрей Арих,  
Москва, апрель 2007 г.





# ЛЫЖНЫЙ САЛОН



17-я Московская международная выставка горнолыжной индустрии  
туризм, спорт, инжиниринг

**29-31 октября 2010**  
**Москва, Гостиный Двор**

40 000 посетителей  
12,000 кв.метров экспозиции  
300 экспонентов из 12 стран мира



Он-лайн приглашение на сайте  
**[www.skiexpo.ru](http://www.skiexpo.ru)**

  
**ЭРЦОГ**  
[WWW.ERTZOG.RU](http://WWW.ERTZOG.RU)

**SalonExpo**  
Expos from Russia  
SPORT TOURISM MAINTENANCE SERVICE



## «Л.С.» ВОЗВРАЩАЕТСЯ К НОРМАЛЬНОМУ ГРАФИКУ ВЫХОДА НОМЕРОВ

Итак, прошло уже два сезона, в течение которых мы недодали нашим читателям по одному номеру журнала (всего два номера). Именно поэтому в прошлом году мы объявили в подписку не четыре, а два номера, чтобы иметь возможность выполнить свои обязательства перед подписчиками и вернуться в прежний график. Таким образом, те наши читатели, которые подписались в прошлом году только на два номера (№50 и №51), получат в этом году все четыре (за недополученные в прошлые годы номера они получат в этом году ещё и №48 и №49). Если всё будет в порядке, в этом году мы вернёмся в нормальное русло, в нормальный и стабильный график выпуска номеров.

Конечно, не очень хорошо, что мы допустили эти пропуски. Но всё же кризис есть кризис. Недавно узнал, что перестал выходить «Русский Newsweek». Восемь издательских домов в России отказались в условиях кризиса от возможности купить это издание по очень привлекательной цене, и издание пришлось закрыть. Несколько месяцев ранее была вынуждена закрыться одна из крупнейших ежедневных газет «Газета» и сосредоточиться на издании исключительно интернет-версии. Кризис, как водится, хорошо прошерстил ряды печатных СМИ, и он не мог не оказать своё влияние в том числе и на «Л.С.».

Тем не менее, главный итог этого сезона заключается в том, что самый тяжёлый, самый кризисный год мы, похоже, преодолели. Не без потерь, но преодолели. Пусть с некоторым опозданием, но даже в столь тяжёлый год мы сумели выпустить альбом «Либерец-2009», и он занял своё место на ваших книжных полках. А уже «Ванкувер-2010», как и тот номер, что вы держите сейчас в руках, вышел вовремя, мы вернулись к нормальному ритму.

Таким образом, в следующем сезоне выйдет:

- «Лыжный спорт» №52  
(альбом «Холменколлен—  
Ханты-Мансийск-2011»)  
— сентябрь 2011;
- «Лыжный спорт» №53  
— ноябрь 2011;
- «Лыжный спорт» №54  
— декабрь 2011;
- «Лыжный спорт» №55  
— февраль 2012.

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](http://www.skisport.ru), в Статистическом гиде «Л.С.» за 2006 год или в прошлых номерах журнала, или отправьте запрос на [skimagaz@aha.ru](mailto:skimagaz@aha.ru), вам вышлют бланк анкеты по электронной почте), сделать две своих фотографии произвольного размера (пред-

почтительно 4х6 см) и прислать к нам в редакцию анкету, эти две фотографии и копию квитанции об оплате на сумму 80 рублей. 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 \_\_\_\_\_ (дата)

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 Пятьсот девяносто рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200 г.

(дата)

(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.

(дата)

кем \_\_\_\_\_  
(наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан\*

(где, когда и по какому адресу)

и Получатель \_\_\_\_\_

(подпись)

\*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил \_\_\_\_\_

(дата)

(календ. шт.  
места получения)

(подпись)

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №52

(альбом «Холменколлен—

Ханты-Мансийск-2010») — 350 руб.

«Лыжный спорт» №53 — 80 руб.

«Лыжный спорт» №54 — 80 руб.

«Лыжный спорт» №55 — 80 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА



<b>АРСЕНЬЕВ</b> ♦ НП ЛК «Синегорье» 8-924-263-3161 8-914-729-0903	<b>ЗАОЗЕРСК, Мурманская обл.</b> ♦ ДЮСШ (81556) 3-14-60	<b>КИРЖАЧ, Владимирская обл.</b> ♦ СК им. Серёгина Данилушкин Илья 8-910-188-0999	<b>КРАСНОЯРСК</b> ♦ ООО «Спортивный мир» (3912) 55-54-31	<b>НИЖНИЙ НОВГОРОД</b> ♦ «Поволжье-спорт» (8312) 78-11-99	<b>ПЕРМЬ</b> ♦ Магазины «Ювента-Спорт» (3422) 257-09-45, 218-32-48	<b>САЯНОГОРСК</b> ♦ Леонов В.П. (39042) 2-18-20	<b>УФА</b> ♦ Магазины «Интерспорт» (347) 272-46-48 ♦ Магазины «SKI MAX» (347) 240-53-88
<b>АРХАНГЕЛЬСК</b> ♦ Магазины «Спортконтинент» (8182) 64-33-53	<b>ИЖЕВСК</b> ♦ Магазины «Турист» (3412) 78-08-67 ♦ Маг. Тамары Тихоновой (3412) 55-96-16 ♦ ООО «Звездный» (3412) 46-17-22 ♦ Маг. «Точка спорта» (922) 684-86-22	<b>КИРОВ</b> ♦ А. Анашкин (8332) 50-36-39 ♦ Маг. «АЛА СПОРТ» (8332) 37-63-60	<b>КУРГАН</b> ♦ ЧП Степанова (3522) 42-53-15	<b>НИЖНИЙ ТАГИЛ</b> ♦ «Манарага» (3435) 25-18-41	<b>ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ</b> ♦ л/б «Лесная» (4152) 22-27-69	<b>СУРГУТ</b> ♦ Алексеев А.А. (3462) 34-30-44	<b>УХТА</b> ♦ Носач В.Г. (82147) 7-20-48
<b>БАРНАУЛ</b> ♦ ПБОЮЛ Глумов Б.Г. (3852) 63-63-19	<b>КАЗАНЬ</b> ♦ Магазины «Точка спорта» (922) 684-86-22	<b>КОДИНСК</b> ♦ ДЮСШ (39143) 7-41-91	<b>ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край</b> ♦ ДЮСШ №1 (39145) 2-24-96	<b>НИЖНЕКАМСК</b> ♦ Лещев А. 8-917-393-28-52	<b>РАДУЖНЫЙ, Рязанская обл.</b> ♦ Юрий Зайцев (916) 770-70-10	<b>ТАМБОВ</b> ♦ Маг. «Экспл-центр» (821) 244-59-63	<b>ХАБАРОВСК</b> ♦ «Технология спорта» (4212) 76-32-26
<b>БРАТСК</b> ♦ Криничина Е.В. 8-902-567-00-49, (395) 326-00-49	<b>ИРКУТСК</b> ♦ Михник К.В. (3952) 243-31-17	<b>КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ</b> ♦ Магазины «Пионер» (4217) 59-11-30	<b>МАЛАЯ СЮГА, Удмуртия</b> ♦ Магазины «Атлетик» (922) 684-86-22	<b>НОВОСИБИРСК</b> ♦ Инст. ядерной физики (383) 333-21-11 ♦ Андрей Гавриленко 8-913-904-2003	<b>РЯЗАНЬ</b> ♦ Водорезов С.В. (4912) 41-82-41	<b>ТВЕРЬ</b> ♦ ДЮСШ (4822) 38-17-31 ♦ Маг. «Спорти» (4822) 35-31-77	<b>ХАНТЫ-МАНСКИЙ</b> ♦ ШВСМ-2 (34671) 3-77-27
<b>ВЕРХОШИЖЕМЬЕ</b> ♦ Крутихин В.М. (83335) 2-17-88	<b>КАЗАНЬ</b> ♦ Шакиров М.Ш. (843) 571-49-97	<b>КОРЯЖМА, Архангельская обл.</b> ♦ ДЮСШ т.(81850) 3-18-15	<b>МОНЧЕГОРСК</b> ♦ Магазины «Спорт-Эксперт» (81536) 7-54-30	<b>НОВОУРАЛЬСК</b> ♦ Бучкина Г.П. (34370) 4-68-83	<b>САМАРА</b> ♦ УСК «Чайка» (846) 250-20-44	<b>ТОЛЬЯТТИ</b> ♦ Клуб лыжников «Лада» (8482) 35-07-98	<b>ЧЕЛЯБИНСК</b> ♦ «Профиспорт» (919) 358-05-55
<b>ВОЛОГДА</b> ♦ ЗЦ «Север-Спорт» (8172) 54-35-90	<b>КАНАШ, Чувашия</b> ♦ ДЮСШ (83533) 2-50-95	<b>КОТЛАС, Архангельская обл.</b> ♦ Магазины «Интерспорт» (81837) 2-15-43	<b>МУРМАНСК</b> ♦ ДЮСШ № 3 (8152) 25-13-61	<b>ОЗЕРСК, Челябинская обл.</b> ♦ КСО «Роза ветров» (35171) 2-55-19	<b>САРАТОВ</b> ♦ Д. Никонов (8452) 26-74-37	<b>ТОМСК</b> ♦ ЗАО «Спортцентр» (3822) 65-02-94 ♦ Малетин С.Г. (3822) 77-62-12	<b>ЧИТА</b> ♦ Новоселов А.А. (914) 498-21-21
<b>ВОРОНЕЖ</b> ♦ Волков В.А. (47327) 76-74-51	<b>КЕМЕРОВО</b> ♦ СЗЦ «СибСпорт» (3842) 36-92-72	<b>КРАСНОТУРЬИНСК, Свердловская обл.</b> ♦ Фан-клуб Вирли Куйтунен 8-922-206-9267	<b>НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ</b> ♦ ПБОЮЛ Утяшова В.Ф. (8552) 59-42-74 ♦ «Олимпия» (8552) 46-96-18	<b>ОМСК</b> ♦ Клуб лыжников «Омич» (3812) 23-95-19 ♦ ЧП Игнатъева М.М. (3812) 31-35-77 ♦ Магазины «СпортТайм» 8-913-970-0564	<b>САРОВ, Удмуртия</b> ♦ Маг. ИП Логинов И.В. (831) 307-63-62	<b>ТУЛА</b> ♦ Маг. «Экспл-центр» (4872) 30-35-51	<b>ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.</b> ♦ Счастливый Н.А. (81855) 5-19-08
<b>ДЕМЬИНО, Ярославская обл.</b> ♦ СК «Сатурн» (4855) 29-61-43						<b>ЮЖНО-САХАЛИНСК</b> ♦ 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 590 руб. 00 коп.

Пятьсот девяносто рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Московский банк Сбербанка России (ОАО)  
г. Москва, 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 590 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 590 руб. 00 коп.

Куда ИНН 7727502172, Московский  
(почтовый индекс  
банк Сбербанка России (ОАО)  
и подробный адрес)  
г. Москва, 119180, БИК 044525225,  
к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109  
ООО «Издательский дом  
«Лыжный спорт»

ОТ \_\_\_\_\_ ДО \_\_\_\_\_  
(куда явится за получением и время)

### ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ (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
Филиалы:	
- «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 «Альпиндустрия»	165-90-81
ВИСТИ	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
Экспл-центр	(499) 178-72-74
СФК «Трудовые резервы»	455-02-04
Скворцов И.Н.	934-82-45
Лыжный клуб «Караван»	126-52-43
Лыжный клуб «Одинец»	591-78-18
Магазин «Велоскаут»	265-62-65
Комплексная ДЮСШ МСХА	400-55-64
Лыжный ЗЦ «СпортДепо»	223-63-53, 603-31-81
ДЮСШ-43	381-58-31
ДЮСШОР «Спартак»	571-44-60
ДЮСШ КСК «Луч»	304-68-31
ДЮСШОР «Руно» (г. Подольск)	(276) 516-78
VIP Спорт	514-78-40
Маг. "Спорт для всех" (г. Красногорск)	773-46-84
Интернет-магазин	www.skiwax.ru
Интернет-магазин	www.bube-sport.ru

### 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
Магазин «ТМ Спорт»	260-93-93

### ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В СЫКТЫВКАРЕ (8212)

ЧП «Тимушев О.С.»	43-98-44
СЦ «Спортсервис»	31-20-70
Магазин «Экспл-центр»	44-59-63
ГО РК «Центр спорт подготовки сборн.команд»	43-76-31

### ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ТЮМЕНИ (3452)

«Экспл-центр»	49-41-41
«Манарага»	42-46-65
Управление по спорту и молодежной политике	41-25-96

### ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МИНСКЕ «375 29

Нефёдов Евгений	638-11-82
-----------------	-----------

КЛЮЧ К  
УСПЕХУ



НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
FISCHER / SWIX  
2010/11



Эксклюзивный дистрибьютор Loeffler и Swix - Fischer Россия: Г. Москва, Уржумская улица, дом 4. Тел.: +7(495) 937 31 93 Факс: +7(495) 221 83 27  
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «Снеж.Ком»: Тел.: +7(498) 725 02 03.

fischer.ru





# FISCHER ЛИДЕР!

**Олимпийские игры. Высшая точка прошедшего сезона. Четыре года спортсмены и тренеры ждали этого момента. Ожидание себя оправдало. Выиграв более половины медалей, компания Fischer заняла лидерские позиции не только по лыжам, но и впервые в истории в категории ботинки. В розыгрыше Кубка Мира также не было равных спортсменам команды Fischer.**

Это не просто слова, преимущество выражено в количестве завоеванных медалей и кубков. За успехом стоят не только тяжелейшие тренировки спортсменов, но и интенсивная исследовательская работа компании Fischer. Один из примеров: коньковые ботинки RCS Carbonlite Skating. Что такого особенного в новых ботинках и как была разработана эта модель? Ответ на эти вопросы вы найдете на стр.4-5.

Но не только гонщики выигрывают от последних новинок. Любители лыжных прогулок получают максимум удовольствия от катания на лыжах с новым сердечником Basalight. Волокна из вулканического базальта обладают потрясающей эластичностью в любых погодных условиях и гораздо легче стекловолокна. О пользе лыжного спорта вы прочтаете на стр.10

Краткий лайн-ап коллекции Зима 10/11 вы найдете на стр.14-15

Увлекательное интервью с Олимпийской Чемпионкой Анной Богалий-Титовец на стр.8-9

На повестке дня остро стоит тема экологии. Компания Fischer бережно относится к окружающей среде. На протяжении многих лет Fischer реализует проект по использованию возобновляемых источников энергии. Мы заботимся о том, чтобы и будущие поколения могли наслаждаться физкультурой и спортом на свежем воздухе.

Мы желаем вам снежной зимы и отличного катания на лыжах в сезоне 2010/11



Томас Дриндл, Руководитель департамента Fischer Nordic

Самые последние новости вы можете найти на нашем сайте [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)





## NORDIC ПОДИУМЫ

### НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ВАНКУВЕРЕ

(индивидуальные и командные соревнования)

#### ЛЫЖИ

статистика по брендам **ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА ИТОГО**

<b>FISCHER</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>74</b>
<b>MADSHUS</b>	12	9	11	32
<b>ATOMIC</b>	3	12	6	21
<b>ROSSIGNOL</b>	2	7	6	15
<b>PELTONEN</b>	0	1	0	1
<b>elan</b>	0	0	1	1
<b>SALOMON</b>	0	0	0	0
<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>144</b>

#### БОТИНКИ

**ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА ИТОГО**

<b>FISCHER</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>29</b>
<b>MADSHUS</b>	9	8	10	27
<b>SALOMON</b>	10	5	8	23
<b>alpina</b>	6	7	6	19
<b>ROSSIGNOL</b>	2	8	5	15
<b>ATOMIC</b>	2	8	3	13
<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>126</b>





# ЛЫЖИ RACE

## RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI PLUS / COLD

Новый мысок HOLE TIP – еще легче - инновационная технология, разработанная инженерами Fischer: снижает вибрацию лыжи при отталкивании, уменьшает потерю энергии. Обработка скользящей поверхности DTG WC, базовая обработка фтористым парафином PREWAXED. Модель Cold на температуру ниже -2°C.

### ЛЫЖИ 439 EUR RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI PLUS

Артикул № med.: N0759 / NIS N0789  
stiff: N0769 / NIS N0799  
Профиль World Cup, Hole Ski  
Ростовки 172 – 192 см  
Вес/рост 980гр. / 187 см  
WC Plus

### ЛЫЖИ 439 EUR RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI COLD

Артикул № med.: N10510 / NIS N10810  
stiff: N10610 / NIS N10910  
Профиль World Cup, Hole Ski  
Ростовки 172 – 192 см  
Вес/рост 980гр. / 187 см  
База WC Cold

#### ТЕХНОЛОГИИ



Hole Ski Tip



Prewaxed

Air Core Carbonlite, DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR SKATE NIS  
Артикул № S50010  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



## RCS CARBONLITE SKATING SOFT TRACK

Идеальные лыжи для российских условий - плохо подготовленной трассы, свежего мягкого снега и теплой погоды: конструкция Skating Soft Track обеспечивает особое распределение давления, что улучшает скольжение на мягком, не спрессованном снежном покрове, в то же время сохраняет превосходные скоростные характеристики и на подготовленной трассе. Обработка скользящей поверхности DTG WC, базовая обработка фтористым парафином PREWAXED.

### ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE SKATING SOFT TRACK

Артикул № med.: - / NIS N0989  
stiff: - / NIS N0999  
Профиль World Cup  
Ростовки 172 – 192 см  
Вес/рост 990гр. / 187 см  
База WC Plus

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core  
Carbonlite



Prewaxed

Air Core Carbonlite, DTG WC Plus, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Speed Tip & Tail, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR SKATE NIS  
Артикул № S50010  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



## 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 World Cup  
Ростовки 172 – 192 см  
Вес/рост 1.090гр. / 187 см  
База WC Plus

### ЛЫЖИ 359 EUR RCS SKATING COLD

Артикул № med.: N1659 / NIS N1689  
stiff: N1669 / NIS N1699  
Профиль World Cup  
Ростовки 177 – 192 см  
Вес/рост 1.090гр. / 187 см  
База WC Cold

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



Prewaxed

DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR SKATE NIS  
Артикул № S50010  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



## RCS CARBONLITE SKATING



Артикул № S00110  
Профиль 36 – 49  
Подошва R3 Pebax  
Skate  
Жесткость stiff/med

329 EUR

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель обеспечивает максимальную передачу энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря Раковине World Cup Carbon Skating и World Cup Carbon Crosslink. Система Торсионного контроля и каркасная технология обеспечивают идеальную фиксацию стопы и облегание (опору). Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты. Устойчивая на скручивание подошва R3 Pebax Skating. Модель Pursuit с подошвой средней жесткости.

## RCS CARBONLITE SKATING



Артикул № S00110  
Профиль 36 – 49  
Подошва R3 Pebax  
Skate  
Жесткость stiff/med

329 EUR

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель обеспечивает максимальную передачу энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря Раковине World Cup Carbon Skating и World Cup Carbon Crosslink. Система Торсионного контроля и каркасная технология обеспечивают идеальную фиксацию стопы и облегание (опору). Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты. Устойчивая на скручивание подошва R3 Pebax Skating. Модель Pursuit с подошвой средней жесткости.

## RCS CARBONLITE SKATING



Артикул № S00110  
Профиль 36 – 49  
Подошва R3 Pebax  
Skate  
Жесткость stiff/med

329 EUR

Для тех, кто стремится к победе и не приемлет компромиссов. Профессиональная коньковая модель обеспечивает максимальную передачу энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря Раковине World Cup Carbon Skating и World Cup Carbon Crosslink. Система Торсионного контроля и каркасная технология обеспечивают идеальную фиксацию стопы и облегание (опору). Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты. Устойчивая на скручивание подошва R3 Pebax Skating. Модель Pursuit с подошвой средней жесткости.

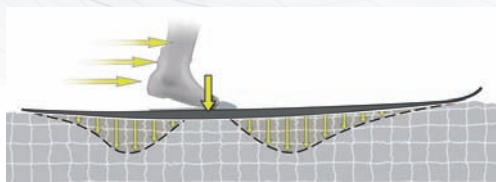
# ТЕХНОЛОГИИ

## ЛУЧШАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ МЯГКОГО СНЕГА

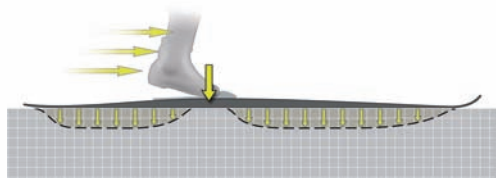
### SKATING SOFT TRACK – ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЫЖИ ДЛЯ РОССИЙСКИХ УСЛОВИЙ

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.

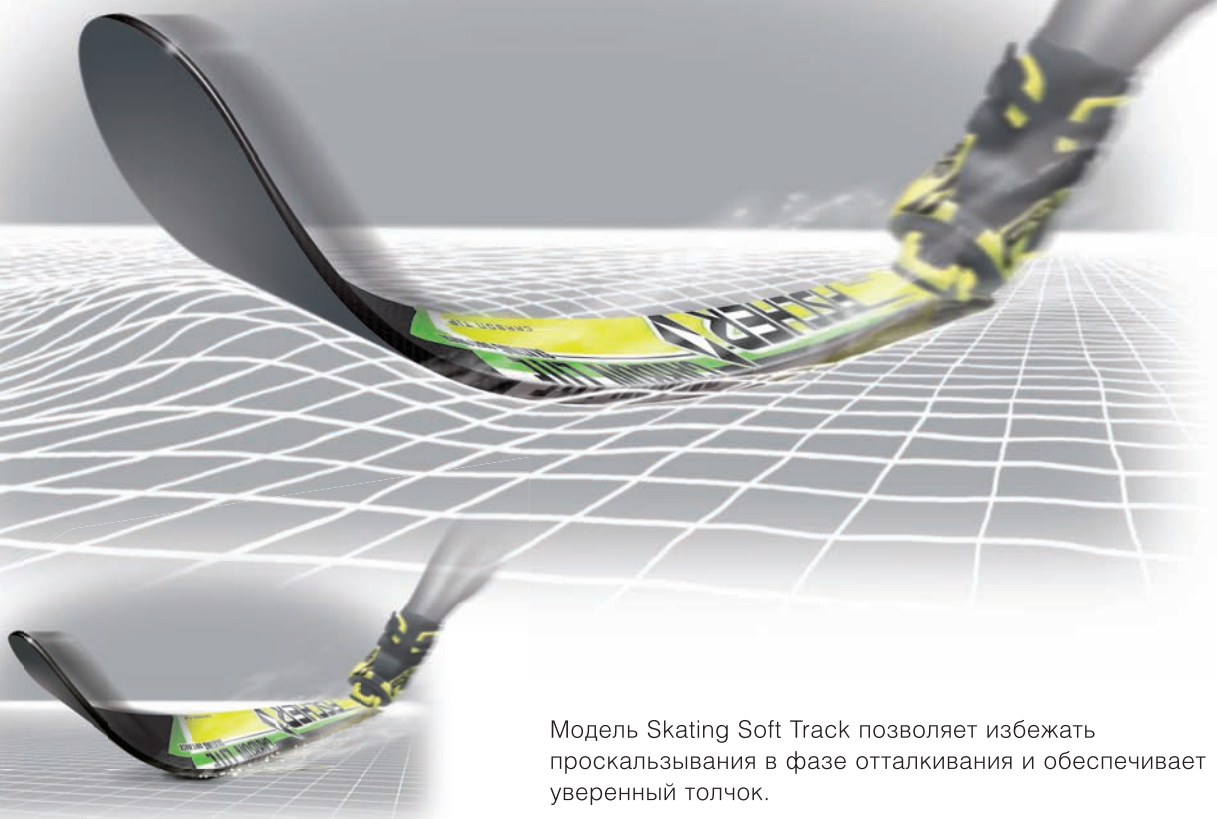
Благодаря самой легкой конструкции сердечника Air Core Carbonlite, лыжи идеально адаптируются к мягкому, не спрессованному снежному покрову, уменьшая пики давления, которые замедляют скольжение. В то же время, в фазе отталкивания лыжи не проскальзывают, и дают возможность мощно и уверенно оттолкнуться. Благодаря этому RCS Carbonlite Skating Soft Track скользит быстрее по мягкой, рыхлой трассе по сравнению с другими моделями лыж, в то же время сохраняет отличные скоростные качества и на подготовленной трассе.



Конструкция 610 - Skating Soft Track обеспечивает особое распределение давления, что улучшает скольжение на мягком, не спрессованном снежном покрове, в условиях рыхлой трассы и теплых погодных условиях.



Конструкция 115 - Skating Cold и Plus разработана для хорошо подготовленной и жесткой трассы.



Модель Skating Soft Track позволяет избежать проскальзывания в фазе отталкивания и обеспечивает уверенный толчок.



# ЛЫЖИ

## RACE

### RCS CARBONLITE CLASSIC PLUS / COLD

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

#### 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 см  
Вес/рост 990гр. / 192 см  
База WC Plus

#### ЛЫЖИ 419 EUR RCS CARBONLITE CLASSIC COLD

Артикул № soft: – / NIS N1279  
med.: – / NIS N1289  
stiff: – / NIS N1299  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 187 – 207 см  
Вес/рост 990гр. / 192 см  
База WC Cold

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Артикул № S50110  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### RCS CARBONLITE CLASSIC

Артикул № S01310  
Профиль 35,5 – 49  
Подошва F5 Pebax Classic  
Жесткость soft

229 EUR



Один из самых легких ботинок в мире! Легкая как перышко профессиональная гоночная модель с раковинной Carbon Classic, которая обеспечивает максимальную передачу энергии отталкивания в продвижение и контроль над лыжами. Технологии: Snake Lacing, Speed Lock System и Arch Support Lacing для комфортного облегаения стопы и подошва F5 для наилучшей устойчивости.

### RCS CARBONLITE CLASSIC SOFT TRACK

Модель для мягкого снега, гарантирует прекрасное скольжение и уверенное отталкивание в условиях рыхлой трассы и влажных погодных условий. 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 CLASSIC SOFT TRACK

Артикул № soft: – / N14491  
med.: – / N14591  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 187 – 207 см  
Вес/рост 990гр. / 192 см  
База WC Plus

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG WC Plus, Computer Flex Control, Carbon Tip & Tail, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Артикул № S50110  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### RCS CARBONLITE CLASSIC

Артикул № S01310  
Профиль 35,5 – 49  
Подошва F5 Pebax Classic  
Жесткость soft

229 EUR



Один из самых легких ботинок в мире! Легкая как перышко профессиональная гоночная модель с раковинной Carbon Classic, которая обеспечивает максимальную передачу энергии отталкивания в продвижение и контроль над лыжами. Технологии: Snake Lacing, Speed Lock System и Arch Support Lacing для комфортного облегаения стопы и подошва F5 для наилучшей устойчивости.

### RCS CLASSIC PLUS / COLD / ZERO

Гоночные классические лыжи. Алмазная обработка скользящей поверхности. Базовая обработка парафином и минимальное расхождение жесткости в паре. Модель Zero для используется при температуре около 0°C.

#### 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 см  
Вес/рост 1.090гр. / 197 см  
База WC Plus

#### ЛЫЖИ 359 EUR RCS CLASSIC COLD

Артикул № soft: N1849 / NIS N1879  
med.: N1859 / NIS N1889  
stiff: N1869 / –  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 187 – 207 см  
Вес/рост 1.090гр. / 197 см  
База WC Cold

#### ЛЫЖИ 359 EUR RCS CLASSIC ZERO

Артикул № soft: – / NIS N1579  
med.: – / NIS N1589  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 187 – 207 см  
Вес/рост 1.090гр. / 197 см  
База WC Plus

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



Prewaxed

DTG WC Plus/Cold/Universal, Computer Flex Control, Speed Tip & Tail, Power Edge

#### КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Артикул № S50110  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### RC7 SKATING

Артикул № S01410  
Профиль 36 – 49  
Подошва F5 PU Classic  
Жесткость soft

159 EUR



Классическая модель для соревнований и тренировок. Ботинки обеспечивают прекрасное облегание стопы и прямую передачу энергии. Технологии Arch Support Lacing, Speed Lock System и подошва R3 PU Classic облегчают отталкивание и контроль над лыжами.

# 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.

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>229 EUR</b>
<b>SCS SKATING</b>	
Артикул	- / NIS N2419
Профиль	Worldcup
Ростовки	172 – 192 cm
Вес/рост	1.290g / 187 cm
База	WC Pro

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>229 EUR</b>
<b>SCS CLASSIC</b>	
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

<b>КРЕПЛЕНИЯ</b>	<b>41 EUR</b>
<b>EXERCISE SKATE NIS SILVER</b>	
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.

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>149 EUR</b>
<b>SC SKATECUT</b>	
Артикул	N2759 / -
Профиль	SkateCut
Ростовки	172 – 192 cm
Вес/рост	1.390g / 187 cm
База	WC Pro

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>149 EUR</b>
<b>SC COMBI</b>	
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

<b>КРЕПЛЕНИЯ</b>	<b>53 / 53 EUR</b>
<b>R3 SKATE BLACK / R3 COMBI BLACK</b>	
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.

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>99 EUR</b>
<b>LC SKATECUT</b>	
Артикул	N7769
Профиль	Skatecut
Ростовки	172-192
Вес /рост	1490 g/ 187 sm
База	MulTec

<b>ЛЫЖИ</b>	<b>99 EUR</b>
<b>LS COMBI</b>	
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

<b>КРЕПЛЕНИЯ</b>	<b>53 / 53 EUR</b>
<b>R3 SKATE BLACK / R3 COMBI BLACK</b>	
Артикул	S50509 / S50409
Жест.	60 ShA / Combi
Фиксация	ручная

## RC7 SKATING



Артикул №	S00710
Профиль	36 – 49
Подошва	R3 PU Skate
Жесткость	stiff

**239 EUR**

Для соревнований и тренировок. Коньковая модель обеспечивает прекрасную фиксацию стопы благодаря Системе Торсионного контроля. Neel Cap и Манжета Flex Cuff гарантируют наилучшую устойчивость. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря устойчивой на скручивание подошве R3 PU Skating. Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты.

## RC5 SKATING / COMBI



Артикул №	S00810 / S00910
Профиль	36 – 48
Подошва	R3 PU Skate
Жесткость	stiff/med

**159/155 EUR**

Для амбициозных любителей. Neel Cap и Манжета Flex Cuff гарантируют наилучшую устойчивость. Максимальная передача энергии отталкивания в продвижение вперед благодаря устойчивой на скручивание подошве R3 PU Skating. Кантинг для индивидуальной регулировки манжеты. Модель Combi с подошвой средней жесткости.

## XC CONTROL



Артикул №	S03310
Профиль	36 – 48
Подошва	T4
Жесткость	med

**109 EUR**

Универсальная модель для любителей спортивного катания. Поддержка голеностопа Ankle Support обеспечивает устойчивость и эффективную передачу энергии. Практичная петля на пятке облегчает надевание. Высокий клапан и непромокаемая шерстяная подкладка защищают от холода и проникновения влаги при катании.



# БОТИНКИ

## АКЦЕНТ НА БОТИНКИ



премия red**dot** design  
победитель 2010



ЕВРОПЕЙСКАЯ ЛЫЖНАЯ ПРЕМИЯ  
ПОБЕДИТЕЛЬ 2010





# ТЕХНОЛОГИИ

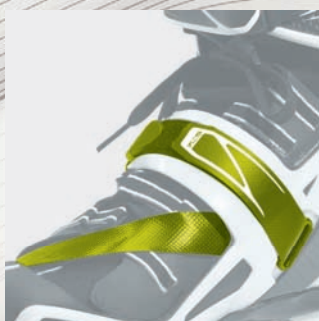
## НАЧАЛО НОВОЙ ЭРЫ: СОВЕРШЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Компания Fischer устанавливает новые стандарты в разработке лыжных ботинок. Мы разработали технологии, которые позволяют сочетать максимальную функциональность ботинок с наилучшим облеганием стопы. Эта комбинация комфорта и высоких технологий позволяет максимально контролировать лыжи и оптимально трансформировать энергию отталкивания в продвижение вперед.



### FRAME TECHNOLOGY – КАРКАСНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Поддержка стопы там, где это необходимо – это суть каркасной технологии. Основа (пластиковая сетка) из технологичного материала PU интегрирована в наружный материал – бесшовный, влагостойкий и долговечный. В то же время внутренняя конструкция сохраняет необходимую гибкость там, где это требуется.



### СИСТЕМА ТОРСИОННОГО КОНТРОЛЯ

Улучшенная фиксация стопы позволяет еще более полно трансформировать энергию отталкивания в продвижение вперед. Объем, жесткость ботинок и торсионная жесткость регулируется с помощью дополнительной манжеты с застежкой.



### WORLD CUP CARBON CROSSLINK

Внешняя стабилизирующая вставка из карбоновых волокон присоединяет манжету WC Carbon Cuff к ботинку, обеспечивая максимальную торсионную жесткость. Ассиметричный дизайн – необходим для оптимальной регулировки передачи энергии.



### КАРБОНОВАЯ МАНЖЕТА WORLD CUP

Эргономичная карбоновая манжета, с подкладкой из материала EVA обеспечивает идеальную жесткость в боковой проекции и дает необходимую свободу движений в продольном направлении. Современные материалы обеспечивают легкость конструкции.

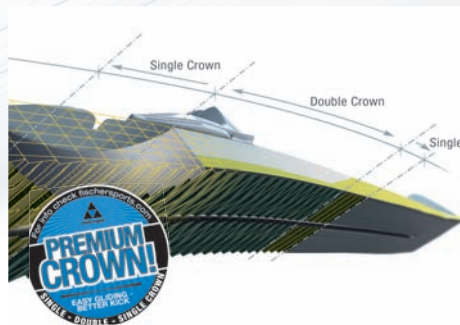


# ЛЫЖИ NORDIC CRUISING

## CROWN TEC

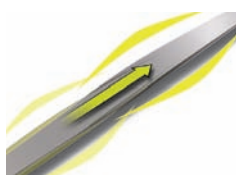
Система Crown Tec является запатентованной технологией Fischer и предназначена для того, чтобы избежать проскальзывания лыж назад при отталкивании классическим ходом.

## PREMIUM CROWN



Система насечек Premium Crown представляет собой новую комбинацию давно проверенных технологий. Обычная насечка Single Crown используется теперь и в конце колодки. В результате улучшаются свойства скольжения и эффективность отталкивания. Длина колодки с насечками Premium Crown варьируется, т.е. длина трех сегментов Single, Double, Single Crown различна в зависимости от модели и ростовки лыж. Это значит, что у компании Fischer самая лучшая система держания, адаптированная к различным погодным условиям и типам снега.

## ТЕХНОЛОГИЯ WIDE BODY - WBT



Технология, разработанная компанией Fischer для лыж серии Nordic Cruising. Феноменальное держание в подъем и отличная

устойчивость в классическом стиле достигаются благодаря расширению лыжи в толковой зоне.

## SHORT CUT



Благодаря более короткой конструкции лыж, используемой в моделях серии Sport, их ростовки короче традиционных моделей на 8 см. Лыжи более

легкие и более маневренные. Наилучшие характеристики скольжения и держания в подъем обеспечиваются за счет изменения распределения веса спортсмена.

## CRUISER

Универсальные и надежные. Технология Wide Body обеспечивает уверенность и оптимальную устойчивость. Улучшенное держание в подъем и скольжение благодаря системе насечек Premium Crown.



### ЛЫЖИ 159 EUR CRUISER

Артикул № N3609 / -  
Профиль 45/43/50/45/47  
Ростовки S, M, L, XL (189)  
Вес/рост 1.360гр. / М  
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  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация автоматическая



## XC COMFORT SILVER



Артикул № S03310  
Профиль 36 - 48  
Подошва T4  
Жесткость med

80 EUR

Для комфортных лыжных прогулок. Подошва NNN T4 обеспечивает отличную передачу энергии и безопасную ходьбу. Лучшая защита от холода и влаги благодаря конструкции двухслойного ботинка и утеплителю Thinsulate.

## DESIRE MY STYLE

Лыжи для начинающих, влюбленных в фитнес женщин. Надежное держание в подъем благодаря специальной конструкции. Большая зона держания с системой насечек Premium Crown придает уверенность на трассе.



### ЛЫЖИ 149 EUR DESIRE MY STYLE

Артикул № N3519 (с креплениями)  
Профиль 50/48/55/50/52  
Ростовки S(164), M(174), L(184)  
Вес/рост 1.590гр. / S  
База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Wide Body Tehnology Premium Crown



Air Channel, Ultra Tuning, Rental Tail Protector / -, Power Edge.

### КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR

AUTO T3 WHITE MY STYLE  
Артикул № S51309  
Жесткость 30 ShA  
Фиксация автоматическая



## XC COMFORT MY STYLE



Артикул № S03910  
Профиль 34 - 43  
Подошва T4  
Жесткость soft

80 EUR

Для стильных и спортивных лыжниц. Максимальный комфорт и эффективная передача энергии благодаря новой подошве T4. Высокий клапан и утеплитель Thinsulate защищают от холода и проникновения влаги при катании.

# ЛЫЖИ SPORT

## НОВЫЕ ВЕРШИНЫ С ТЕХНОЛОГИЕЙ BASALIGHT



### SUPERLIGHT WAX SUPERLIGHT CROWN

Новый сердечник Air Core Basalight снижает вес лыж и обеспечивает отличную эластичность в любых погодных условиях. Гонимая скользящая поверхность World Cup Pro и обработке Ultra Finish. Модель Crown – превосходное держание с насечками Premium Crown.

#### ЛЫЖИ 185 EUR SUPERLIGHT WAX

Артикул № - / NIS N40610  
Профиль 48-44-46  
Ростовки 172 – 207 см  
Вес/рост 1.290гр. / 192 см  
База WC Pro

#### ЛЫЖИ 185 EUR SUPERLIGHT CROWN

Артикул № N40010  
Профиль 48-44-46  
Ростовки 172 – 207 см  
Вес/рост 1.290гр. / 192 см  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Basalight Premium Crown

Ultra Finish, Energy Transmission System, Power Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR EXERCISE CLASSIC NIS SILVER

Артикул № S52907  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### RC3 CLASSIC

Артикул № S10309  
Профиль 36 – 48  
Подошва F4  
Жесткость soft

99 EUR



### 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 № N46010  
Профиль 52-48-50  
Ростовки 172 – 207 см  
Вес/рост 1.620гр. / 192 см  
База Sintec

#### ЛЫЖИ 85 EUR SPORTY CROWN

Артикул № N45510  
Профиль 52-48-50  
Ростовки 177 – 207 см  
Вес/рост 1.620гр. / 192 см  
База Sintec

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel

Premium Crown / -

#### КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR AUTO T3 SILVER

Артикул S51209  
Жест. 40 ShA  
Фиксация автомат.



### XC TOURING

Артикул № S04010  
Профиль 36 – 49  
Подошва T3 2color  
Жесткость med

73 EUR



### 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 105 EUR FIBRE CROWN

Артикул № N4358  
Профиль 51 – 46 – 49  
Ростовки 177 – 207 см  
Вес/рост 1.520g / 192 cm  
База Sintec

#### ЛЫЖИ 105 EUR SPORT GLASS

Артикул № N4408  
Профиль 51 – 46 – 49  
Ростовки 177 – 207 см  
Вес/рост 1.520g / 192 cm  
База Sintec

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Premium Crown

Ultra Finish/Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Sintec

#### КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR AUTO T3 SILVER

Артикул S51209  
Жест. 40 ShA  
Фиксация автомат.



### XC SPORT YELLOW/ MY STYLE

Артикул № S13510/S14410  
Профиль 36 – 48/34 – 43  
Подошва T3 1color  
Жесткость med/ soft

59 EUR

59 EUR



Удобный и легкий классический ботинок. Подошва F4 обеспечивает облегченное отталкивание, двухслойная концепция защищает от холода и влаги.

Отличный ботинок для лыжных прогулок. Подошва T3 средней жесткости обеспечивает комфортное отталкивание. Лучшая защита от холода и влаги благодаря концепции двухслойного ботинка.

Для прогулок на лыжах. Комфортная модель с подошвой средней жесткости, практичной шнуровкой и удобной колодкой. Ботинок легко надевается благодаря широкому раскрытию ботинка.



# ЛЫЖИ JUNIOR

## ЮНЫЕ ЛЫЖНИКИ ТОЖЕ МЕЧТАЮТ О ПОБЕДАХ!

### RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI JR. RCS CARBONLITE CLASSIC JR.

Для тех, кто стремиться быть лучшим. Профессиональная модель с легчайшим сердечником Air Core Carbonlite, универсальной алмазной обработкой DTG WC Universal, теплой скользящей поверхностью World Cup Plus, Prewaxed. Облегченный мысок Hole позволяет ехать с большей частотой и увеличить скорость.

**ЛЫЖИ 199 EUR**  
**RCS CARBONLITE  
SKATING HOLE SKI JR.**  
Артикул № - / NIS N59110  
Профиль World Cup  
Ростовки 157 – 177 см  
Вес/рост 890гр. / 162 см  
База WC Plus

**ЛЫЖИ 195 EUR**  
**RCS CARBONLITE  
CLASSIC JR.**  
Артикул № - / NIS N59610  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 172 – 187 см  
Вес/рост 890гр. / 162 см  
База WC Plus

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite Prewaxed

DTG WC Plus, Computer Flex Control, Power Edge.

**КРЕПЛЕНИЯ 39/39 EUR**  
SKATE JR. NIS YELLOW/  
CLASSIC JR. NIS YELLOW  
Артикул № S53007 / S53107  
Жесткость 60 / 40 ShA  
Фиксация ручная



#### RCS JUNIOR



Артикул № S03910  
Профиль 34 – 43  
Подошва T4  
Жесткость soft

**129 EUR**

Универсальная гоночная модель для будущих победителей. Высокая эргономичная манжета Flex Cuff обеспечивает оптимальную поддержку голеностопа и устойчивость. Эластичный чулок PU дает 100% защиту от холода и влаги. Подошва R3 PU Classic обеспечивает эффективную передачу энергии и контроль над лыжами.

### RCS SKATING RCS CLASSIC

Первый старт. Модель с профессиональными технологиями для юниоров - 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 World Cup  
Ростовки 142 – 177 см  
Вес/рост 950гр. / 157 см  
База WC Pro

**ЛЫЖИ 179 EUR**  
**RCS CLASSIC**  
Артикул № N6109 / NIS N6119  
Профиль 41-44-44  
Ростовки 152 – 187 см  
Вес/рост 970гр. / 167 см  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Core DTG WC Universal

Speed Tip / -, Computer Flex Control, Rental Tail Protector, Power Edge

**КРЕПЛЕНИЯ 39/39 EUR**  
SKATE JR. NIS YELLOW/  
CLASSIC JR. NIS YELLOW  
Артикул № S53007 / S53107  
Жесткость 60 / 40 ShA  
Фиксация ручная



#### RCS JUNIOR



Артикул № S03910  
Профиль 34 – 43  
Подошва T4  
Жесткость soft

**129 EUR**

Универсальная гоночная модель для будущих победителей. Высокая эргономичная манжета Flex Cuff обеспечивает оптимальную поддержку голеностопа и устойчивость. Эластичный чулок PU дает 100% защиту от холода и влаги. Подошва R3 PU Classic обеспечивает эффективную передачу энергии и контроль над лыжами.

### 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 см  
Вес/рост 890гр. / 147 см  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Finish

Rental Tail Protector, Power Edge.

**КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR**  
XC JUNIOR YELLOW  
Артикул № S51407  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



#### JR COMBI



Артикул № S05610  
Профиль 33 – 41  
Подошва R2 PU  
Жесткость soft

**99 EUR**

Универсальный ботинок для катания коньковым и классическим стилями для юных лыжников. Эргономичная манжета Ankle Support обеспечивает максимальную устойчивость. Возможна индивидуальная регулировка ботинка благодаря ремешку Power Strap. Эластичный чулок PU обеспечивает 100% защиту от холода и влаги.

# ЛЫЖИ JUNIOR

## SC RACE

Идеальные лыжи для детей, которым нравится кататься. Универсальная модель. Технологии: облегченный сердечник Air Channel, скользящая поверхность Sin Tec для всех типов снега и обработка Ultra Tuning.



**ЛЫЖИ 79 EUR**  
**SC RACE**  
 Артикул № N6259 / –  
 Профиль 41-44-44  
 Ростовки 117-172 (10cm/5cm)  
 Вес/рост 890гр. / 147 см  
 База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Tuning

Rental Tail Protector.

### КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR

XC JUNIOR YELLOW  
 Артикул № S51407  
 Жесткость 40 ShA  
 Фиксация ручная



## SPRINT CROWN SPRINT

Детская модель идеальна для обучения лыжной технике. Конструкция Air Channel, универсальная скользящая поверхность ProTec и усиленные пятки лыж. Версия Crown выпускается с насечкой Double Crown. Прочные лыжи благодаря технологии CAP.



**ЛЫЖИ 61 EUR**  
**SPRINT CROWN**  
 Артикул № N6309  
 Профиль 51-47-50  
 Ростовки 90 – 170 см  
 Вес/рост 980гр. / 150 см  
 База Sintec

### ЛЫЖИ 61 EUR

**SPRINT**  
 Артикул № N6359 / –  
 Профиль 51-47-50  
 Ростовки 90 – 170 см  
 Вес/рост 980гр. / 150 см  
 База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Tuning

Rental Tail Protector.

### КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR

XC JUNIOR YELLOW  
 Артикул № S51407  
 Жесткость 40 ShA  
 Фиксация ручная



## SNOWSTAR

Стильная модель для самых маленьких лыжников. Система насечек Crown для уверенного держания в подъеме.



**ЛЫЖИ 90 EUR**  
**SNOWSTAR**  
 Артикул № – / N64510(с крепл.)  
 Профиль 52-48-52  
 Ростовки 90,100,110,120,130  
 Вес/рост 690гр. / 110 см  
 База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Tuning

### КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR

XC SNOWSTAR  
 Артикул № S54208  
 Жесткость 40 ShA  
 Фиксация ручная



## JR COMBI



Артикул № S05610  
 Профиль 33 – 41  
 Подошва R2 PU  
 Жесткость soft

**99 EUR**

Универсальный ботинок для катания коньковым и классическим стилями для юных лыжников. Эргономичная манжета Ankle Support обеспечивает максимальную устойчивость. Возможна индивидуальная регулировка ботинка благодаря ремешку Power Strap. Эластичный чулок PU обеспечивает 100% защиту от холода и влаги.

## XJ SPRINT



Артикул № S05610  
 Профиль 33 – 41  
 Подошва R2 PU  
 Жесткость soft

**55 EUR**

Самая популярная модель лыжных ботинок для детей и подростков. Мягкая подошва Soft облегчает отталкивание и обеспечивает комфорт, неопреновый верх ботинка защищает от холода и влаги.

## SNOWSTAR YELLOW/BLUE



Артикул № S05610  
 Профиль 33 – 41  
 Подошва R2 PU  
 Жесткость soft

**57 EUR**

Стильная модель для самых маленьких лыжников. Комфортная мягкая подошва, утеплитель Thinsulate дополнительно защищает от холода и влаги, удобная застежка – липучка облегчает надевание.



# ЛЫЖИ BACK COUNTRY+ S-BOUND

## 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 № N52010 / –  
Профиль 68-55-62  
Ростовки 180 – 210 см  
Вес/рост 2.090 гр. / 200 см  
База Sintec

#### ЛЫЖИ 209 EUR E99 CROWN

Артикул № N52510 / –  
Профиль 68-55-62  
Ростовки 180 – 210 см  
Вес/рост 2.090 гр. / 200 см  
База Sintec

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Finish

– / Mountain Tec, Rental Tail Protector, Steel Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK  
Артикул № S53910  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### E109 TOUR E109 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 № N53010  
Профиль 78-60-70  
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203  
Рост/вес 2.290 гр./ 198 см  
База SinTec

#### ЛЫЖИ 219 EUR E109 CROWN

Артикул № N53510  
Профиль 51-49-50  
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203  
Рост/вес 2.290 гр./ 198 см  
База SinTec

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Finish

– / Mountain Tec, Rental Tail Protector, Steel Edge.

#### КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK  
Артикул № S53910  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### OUTTABOUNDS CROWN

Лыжи для катания в любых условиях, отличное держание в подъеме, 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 г/ 179 см  
База SinTec

#### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Ultra Finish

S-Deck, Snow Shocks, Turning Crown



### BCX 4



Артикул № S04909  
Профиль 36 – 49  
Подошва BC 2color  
Жесткость med

109 EUR

Для любителей прогулок вне трассы. Базовая модель с высокой поддержкой голеностопа, утеплителем Thinsulate, подошвой средней жесткости для маршрутов любой сложности.

### BCX 6



Артикул № S04709  
Профиль 36 – 49  
Подошва BC 2color  
Жесткость stiff

149 EUR

Вы ищете легкие и надежные ботинки для лыжных походов? Модель BCX 6 вам идеально подойдет. Высокая раковина и манжета Flex для поддержки голеностопа обеспечивают маневренность. Утеплитель Thinsulate гарантирует тепло и комфорт в любую погоду. Получайте удовольствие от катания в любых условиях.

### BCX 875



Артикул № S12809  
Профиль 36 – 49  
Подошва Vibram 75 мм/  
BC 2color  
Жесткость stiff

199 EUR

Лучшая модель для профессиональных походов. Отличная устойчивость благодаря подошве Vibram. Технологии Heel Cap и манжета Flex Cuff обеспечивают наилучшую передачу энергии, система торсионного контроля гарантирует оптимальную поддержку стопы. Прекрасная защита от холода и влаги благодаря мембране Hipora.

### TISA Race CAP Skating/Classic

Лыжи 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 канты – 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 (см): 182, 187, 192

Целевая группа: Racing

Профиль: SkateCut

Цена: 2990 РУБ

### TISA Race CAP Classic



Артикул: N 9049

Технологии: AirTec, Power Edge, Ultra Finish, RaceBase

Ростовки (см): 187-207

Целевая группа: Racing

Профиль: 41-44-44

Цена: 2990 РУБ

### TISA TOP Skating/Classic

Лыжи 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 (см): 180, 185, 190, 195, 200

Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44

Цена: 2190 РУБ

### TISA TOP Classic



Артикул: N 9079

Технологии: AirChannel, Ultra Tuning, Standard Base

Ростовки (см): 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210

Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44

Цена: 2190 РУБ

### 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 (см): 177, 182, 187, 192, 197, 202

Целевая группа: Sport

Профиль: 41-44-44

Цена: 2190 РУБ

### 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 (см): 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215

Целевая группа: Active

Профиль: 55-50-52

Цена: 1990 РУБ

Юниорские: 1690 РУБ



#### Tisa Combi NNN

Универсальная модель для конькового/классического стилей

- Стелька анатомической формы
- Манжета Control Cuff поддерживает голеностоп
- Мягкая и теплая подкладка из искусственного меха

Артикул:

Система креплений: NNN

Размеры: 36-47

Цена: 2500 РУБ



#### 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: 1990 РУБ



#### Tisa 75 мм 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: 1350 РУБ / 1300 РУБ



Men

Артикул: S7519

Система креплений: 75 мм

Размеры: 39-47

Цена: 1350 РУБ



# КРЕПЛЕНИЯ

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В БОРЬБЕ ЗА СКОРОСТЬ



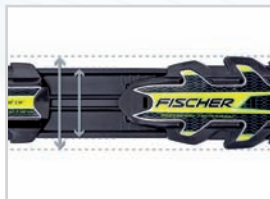
### ПРОСТОТА УСТАНОВКИ

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.

### НА 40 % ЛЕГЧЕ

Благодаря новым технологиям и оригинальному дизайну мы снизили вес креплений до 40% по сравнению с моделью R4 NIS. Снижение веса обеспечивает гонщику лучший контроль над лыжей и ощущение скорости.

### МАКСИМАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ



Широкая платформа увеличивает зону контакта ботинка с креплением. Это обеспечивает дополнительную поддержку стопе и повышает устойчивость на лыжах.

### МАКСИМАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ



Двойная направляющая значительно увеличивает устойчивость и контроль над лыжей. В результате, передача энергии и контроль, особенно при боковом отталкивании, оптимизированы.

### 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.

### 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.

### СИСТЕМА ДВОЙНОГО ФЛЕКСОРА

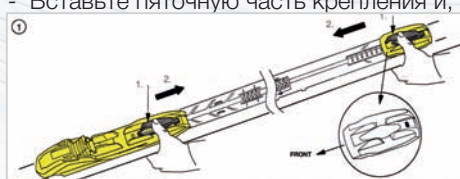


Система двойного флексора запатентована и используется в коньковых креплениях R3 и R4. Второй флексор сохраняет лыжу в горизонтальном положении после каждого толчка и препятствует зарыванию носка или пятки лыж в снег.

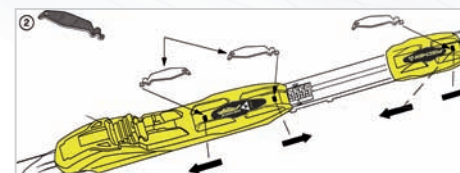
Система двойного флексора доступна в трех модификациях жесткости (soft, medium, hard), что позволяет каждому наилучшим образом подобрать себе вариант.

## УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЙ NNN NIS

- Установите переднюю часть крепления на платформу NIS (до первого щелчка).
- Используя ключ NIS передвиньте крепления до точки баланса (центральное положение на пластине).
- Вставьте пяточную часть крепления и,



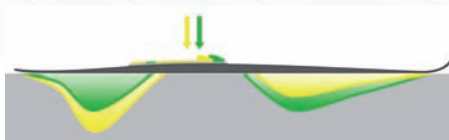
используя ключ NIS, установите в соответствии с размером ноги.



## ЭФФЕКТ ОТ РАЗЛИЧНОГО ПОЛОЖЕНИЯ КРЕПЛЕНИЙ

Как описывалось уже в начале статьи, система NIS дает широкие возможности в регулировки положения креплений. Крепления можно смещать по пластине NIS, интегрированной в поверхность лыж. Возможность регулировки интересна не только профессиональным спортсменам.

Лыжники-любители и начинающие также могут получить большое преимущество, используя эту возможность. Различным цветом на картинках ниже показаны различия в распределении давления в зависимости от положения креплений. В целом, можно устанавливать крепления, как это было указано в п.8.3.1, но в зависимости от стиля катания можно выбирать следующие положения: (Используя ключ NIS, который продается в комплекте с креплениями, передвигать крепления очень просто самостоятельно).



## ЭФФЕКТ ДЛЯ КОНЬКОВОГО ХОДА

### КРЕПЛЕНИЕ СМЕЩЕНО ВПЕРЕД:

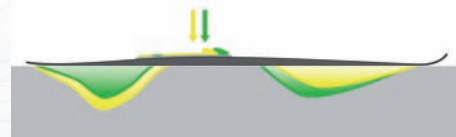
- Увеличенное давление на мысок лыжи
- Преимущество: большая устойчивость
- Важно: Снижение скорости

### КРЕПЛЕНИЕ СМЕЩЕНО НАЗАД:

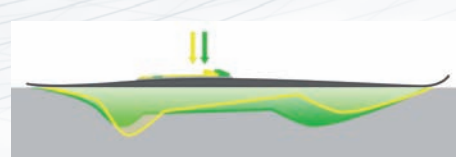
- Снижение давления в зоне мыска
- Преимущество: прощает ошибки в технике
- Важно: потеря устойчивости!

	Крепление назад	Крепление вперед
Чувство лыж	++	+
Устойчивость	+	++
Скорость	++	+
Ускорение	++	+

## ЭФФЕКТ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА – ФАЗА СКОЛЬЖЕНИЯ



## ЭФФЕКТ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА – РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ



### КРЕПЛЕНИЕ СМЕЩЕНО ВПЕРЕД:

- увеличивается давление в зоне колодки в момент отталкивания
- Увеличенное давление на мысок лыжи
- Преимущество: легче отталкиваться
- Важно: немного ухудшается скольжение

### КРЕПЛЕНИЕ СМЕЩЕНО НАЗАД:

- уменьшается давление в зоне колодки в момент отталкивания
- Снижение давления в зоне мыска
- Преимущество: улучшается скольжение лыж
- Важно: необходимо обладать хорошей техникой

	Крепление назад	Крепление вперед
Чувство лыж	++	+
Устойчивость	+	++
Скорость	++	+
Ускорение	++	+



# КРЕПЛЕНИЯ



## XCELERATOR SKATING XCELERATOR CLASSIC

Профессиональные гоночные крепления для лыж с пластиной NIS. Оригинальный дизайн позволил значительно снизить вес креплений. В коньковой модели запатентованная система двойного флексора. Оптимизированная ось вращения (смещена на 10 мм назад).

**КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR**  
Артикул № S50010  
Жесткость: 60 Sha  
Вес: 170 гр.

**КРЕПЛЕНИЯ 63 EUR**  
Артикул № S50110  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 170 гр.



## R3 SKATING YELLOW/BLACK R3 COMBI BLACK

Надежные гоночные коньковые крепления, которые обеспечивают прекрасную устойчивость и контроль. Устанавливаются с помощью шурупов. Запатентованная система двойного флексора. Оптимизированная ось вращения (смещена на 10 мм назад).

**КРЕПЛЕНИЯ 53 EUR**  
Артикул № S53308 / S50509  
Жесткость: 60 Sha  
Вес: 310 гр.

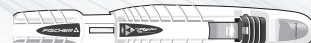
**КРЕПЛЕНИЯ 53 EUR**  
Артикул № S50409  
Жесткость: Combi.  
Вес: 310 гр.



## R3 CLASIC YELLOW/BLACK

Для профессионалов. Надежные гоночные классические крепления, которые обеспечивают прекрасную устойчивость и контроль. Устанавливаются с помощью шурупов.

**КРЕПЛЕНИЯ 53 EUR**  
Артикул № S53408 / S50509  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 310 гр.



## NNN AUTO T3 SILVER AUTO T3 WOMEN WHITE

Автоматическое крепление для лыжных прогулок. Широкая направляющая обеспечивает устойчивость и контроль. Оптимизированная ось вращения. В модели AUTO T3 WOMEN уменьшенная жесткость облегчает оттапливание.

**КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR**  
Артикул № S51209  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 310 гр.

**КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR**  
Артикул № S51309  
Жесткость: 30 Sha  
Вес: 310 гр.



## NNN EXERCISE SKATING NIS NNN EXERCISE CLASSIC NIS

Спортивные крепления для соревнований и тренировок для лыж с пластиной NIS. Оптимизированная ось вращения. В модели Skating система двойного флексора.

**КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR**  
Артикул № S52807  
Жесткость: 60 Sha  
Вес: 230 гр.

**КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR**  
Артикул № S52907  
Жесткость: 40 Sha.  
Вес: 310 гр.



## NNN ENTRY NNN ENTRY BLACK

Автоматические крепления для начинающих.

**КРЕПЛЕНИЯ 27 EUR**  
Артикул № S52207 / S54108  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 270 гр.



## NNN SKATE JUNIOR NIS YELLOW NNN CLASSIC JUNIOR NIS YELLOW

Юниорские гоночные крепления для лыж с пластиной NIS. Оптимизированная ось вращения. В модели Skating система двойного флексора.

**КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR**  
Артикул № S53007  
Жесткость: 60 Sha  
Вес: 230 гр.

**КРЕПЛЕНИЯ 39 EUR**  
Артикул № S53107  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 230 гр.



## NNN JUNIOR

Удобные детские/юниорские крепления с ручным механизмом.

**КРЕПЛЕНИЯ 30 EUR**  
Артикул № S51407  
Жесткость: 40 Sha  
Вес: 255 гр.

# ПАЛКИ



**RCS  
CARBONLITE  
W/KIT**

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 революционный темляк QuickFit Strap, гоночная лапка с твердосплавным наконечником.

#### RCS CARBONLITE /KIT

Артикул № Z40010  
Профиль 135 – 175  
(2,5 см) /  
K 175, K 155  
Вес/Рост 147 гр./145 см  
155 гр./155 см  
Прогиб 40 мм  
Прочн. на излом 776 Н  
Swing Weight 422 кг/м2  
Вес 57 гр./м

269 EUR



**RC9**

Для соревнований и тренировок. Очень легкие палки с 80% содержанием Air Carbon, пробковая рукоятка, темляк Race, маленькая гоночная лапка с твердосплавным наконечником.

#### RC9

Артикул № Z40309  
Профиль 135 – 175  
(2,5 см)  
Вес/Рост 178 гр./145 см  
186 гр./155 см  
Прогиб 49 мм  
Прочн. на излом 1220 Н  
Swing Weight 637 кг/м2  
Вес 77 гр./м

129 EUR



**RCS JUNIOR**

Для будущих победителей. Спортивная алюминиевая палка (сплав 7075) с пробковой рукояткой, широким темляком и гоночной лапкой.

#### RCS JUNIOR

Артикул № Z49007  
Ростовка 100 – 135 /  
(5 см)  
183 гр./120 см  
85 мм  
Прогиб 897 кг/м2  
Swing Weight 98 гр./м  
Вес

30 EUR



**RC3**

Лучший выбор для амбициозных новичков. Модель из алюминия (сплав 7075) с пробковой рукояткой, гоночным темляком Race и большой гоночной лапкой с твердосплавным наконечником.

#### RC3

Артикул № Z40809  
Профиль 120 – 170 /  
(5 см)  
Вес/Рост 213 гр./145 см

49 EUR



**RC1**

Палки для любителей. Прочный алюминий 6013, резиновая рукоятка TPR, новый темляк Race, большая гоночная лапка с твердосплавным наконечником.

#### RC1

Артикул № Z40909  
Профиль 120 – 170 /  
(5 см)  
Вес/Рост 236 гр./145 см

39 EUR



**NC MY STYLE**

Для женщин, которые 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.

#### NC MY STYLE

Артикул № Z41309  
Ростовка 120 – 150 /  
(5 см)  
Вес/Рост 208 гр./145 см

35 EUR



**SPORT MY STYLE**

Стильная модель для лыжниц. Оригинальный дизайн серии MY STYLE. Прочный алюминий 6013, комфортная рукоятка Mono, широкий темляк, туристическая лапка.

#### SPORT MY STYLE

Артикул № Z41710  
Ростовка 120 – 150 /  
(5 см)  
Вес/Рост 218 гр./145 см

30 EUR



**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.

#### SUPERLIGHT

Артикул № Z43310  
Профиль 120 – 165 /  
(5 см)  
Вес/Рост 224 гр./145 см

37 EUR



**XC PERFORMANCE**

Прочная алюминиевая палка (сплав 6013) с резиновой рукояткой TPR, широким темляком и большой гоночной лапкой с металлическим наконечником.

#### XC PERFORMANCE

Артикул № Z43510  
Профиль 120 – 165 /  
(5 см)  
Вес/Рост 226 гр./145 см

30 EUR



**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.

#### VARIOLIGHT

Артикул Z45110  
Ростовка 92-155  
Вес 255 гр.

65 EUR





# НОВОЕ КОМПРЕССИОННОЕ ТЕРМОБЕЛЬЕ C-TEX ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ!



Различные материалы подобраны самым гармоничным образом, чтобы максимально «сливаться» с телом.



Взаимодействие всех материалов происходит в 2-х направлениях: продольно и поперечно.



Компрессия в анатомически точно определенных местах тела.



L11699

L11698

Кати Вильгельм – немецкая биатлонистка, обладательница 3-х золотых олимпийских наград, 5-ти-кратная чемпионка мира.

**AUSTRIA SKI TEAM**

Эксклюзивный дистрибьютор Loeffler - Fischer Россия: Г.Москва, Уржумская улица, дом 4.  
Тел.: +7(495) 937 31 93 Факс: +7(495) 221 83 27  
Мелкооптовый отдел Cash&Carry: Тел.: +7(495) 410 00 14  
Розничный магазин во всепопулярном горнолыжном комплексе «Снеж.Ком»: Тел.: +7(498) 725 02 03.  
[www.loeffler.at](http://www.loeffler.at) [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)

– имя, которому доверяют

**SWIX**®

**Новинки сезона!**



**F4**



**SWIX TRIAC**



**FC10X CERA F**



**KR035**



ФАКТЫ

# НОВИНКА

Новая супер модель от Swix, основанная на новейших материалах и технологиях, доступных сейчас на рынке! Когда сделано самое лучшее, нет компромисса в качестве! Треугольный профиль обеспечивает высочайшую жесткость и прочность стержня.

**Ростовка:**

135–180 см с интервалом 2,5 см

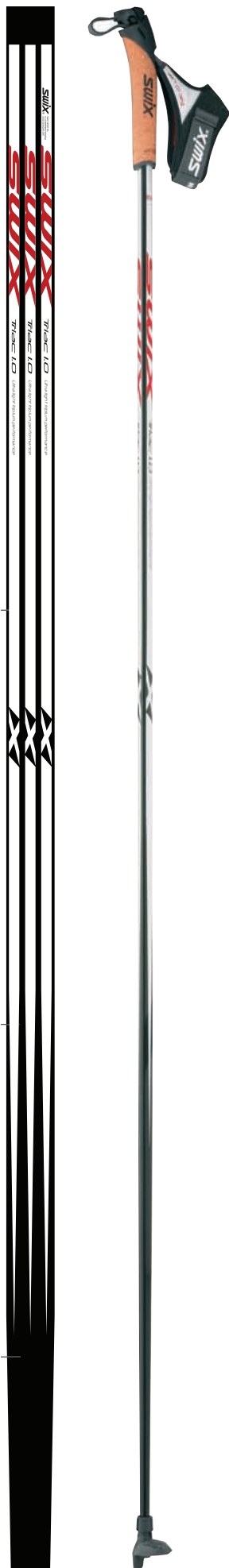
**Рекомендуем использовать:**

на жестких трассах, лыжные гонки высокого уровня, для конькового хода.

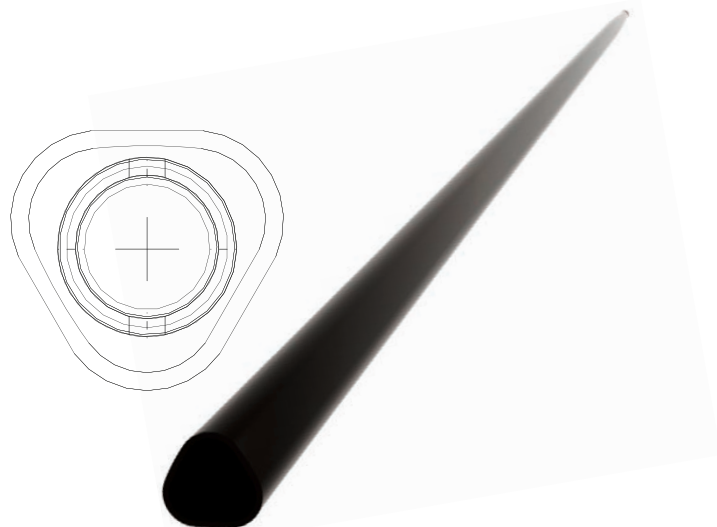
1. Лапка SWIX Triac



2. Большая лапка SWIX Triac.



## ГОНОЧНЫЕ ПАЛКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ - RC100/SWIX TRIAC 1.0



Треугольный профиль стержня позволяет использовать меньшее количество материала, чем при производстве палок со стандартным профилем в форме окружности. Это позволяет значительно уменьшить вес стержня и добиться его предельной жесткости.

У треугольника одинаковое расстояние от его центра до его углов, аналогично радиусам окружности, но треугольная форма имеет всего три направления. Подобная угловая ориентация обладает оптимальной направленностью для создания уникальной геометрии распределения жесткости.



# SWIX Triac

**Ваше победное преимущество в каждой детали!**

Swix по новому взглянул на беговые палки и создал следующее поколение гоночных палок – Swix Triac 1.0!

Swix Triac 1.0 – самые современные технологии и материалы на сегодняшний день!

## TRIAC

### ТЕМЛЯК

- Оптимальная фиксация ладони и большого пальца
- Быстрая регулировка размера
- 100% передача энергии

## TRIAC

### РУКОЯТКА

- Облегченная с легендарной геометрией World Cup
- Улучшенное ощущение и механизм регулировки
- Прекрасный контроль

## TRIAC

### СТЕРЖЕНЬ

- Треугольный профиль
- Экстремальная жесткость и прочность
- Минимальный вес и оптимальный баланс

## TRIAC

### ЛАПКА

- Быстро заменяемые лапки для различных условий трассы
- Механическая 3D система фиксации (патент)
- Облегченная конструкция

Эксклюзивный дистрибьютор SWIX Fischer Россия: 129343 Россия, г.Москва, ул.Уржумская,4  
Тел.: +7 495 937 31 93 факс: +7 495 221 83 27  
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «Снеж.Ком» Тел.: +7/498/725 02 03  
Экипировочный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/510 19 09  
[www.swix.ru](http://www.swix.ru), [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)

**SWIX**



# Система мазей SWIX CERA NOVA 2010/2011

Racing Категория 1

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ПОРОШКИ



FC0078



FC0007



FC008X

**FC0078 SUPER CERA F** Порошок Cera F с идеальным диапазоном температур: От +1°C до -10°C. Используется с базовыми мазями HF6, HF7, HF8 или HFBW6, HFBW7, HFBW8. Температура плавления 144°C. Требуется использования утюга T71. Рекомендуемая температура утюга 165°C. Наносится методом двойного вплавления.

**FC0007 Cera F** для холодных кондиций. Очень широкий диапазон на холодные и сухие условия, новый или 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 160°C. Наносится методом двойного вплавления.

**FC008X** 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 160°C. Стандартный метод нанесения.

**FC010X / НОВИНКА** Теплая Cera F для очень влажных условий. Диапазон температур 0°C...+20°C. Используется с базовыми мазями HF10, HF10BW или LF10. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Стандартный метод нанесения. FC10X – Более высокая температура плавления обеспечивает лучшие грязеотталкивающие свойства, великолепное скольжение и износостойчивость.

**FC010BO «BLACK SNOW»** Cera F для мокрого перерожденного «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 150°C. Стандартный метод нанесения.

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПРЕССОВКИ

Линия Cera F Solid Turbo: Для быстрого нанесения втирается в скользящую поверхность при помощи пробки. Финишная обработка щеткой из голубого нейлона.



**FC7WS / НОВИНКА «COLD TURBO»** 100% фторуглерод в прессованной форме. Холодная таблетка для температур 0°C...-20°C. Усовершенствованная формула для любых снежных кондиций. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

**FC8XWS / НОВИНКА WHITE UNI TURBO** 100% фторуглерод в прессованной форме. Для мелкозернистого «чистого» снега от +4°C до -4°C. Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

**FC010BS WET TURBO** 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».

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ЭМУЛЬСИИ, СПРЕЙ CERA F «Ракета»

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.



**FC008L** Флакон 50 г. 100% фторуглерод. Для нормальных снежных условий и температурного диапазона +4°C...-4°C.

**FC010L** Флакон 50 г. 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.

**FC008A** 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. 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».

# SWIX CERA NOVA<sup>®</sup>

## 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





## Система мазей SWIX CERA NOVA 2010/2011

Racing Категория 2

### HF BW - ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА & BW



Мази Swix Black Wolf содержат твердую смазочную добавку. Преимущественное использование: Крупнозернистый абразивный снег; Грязный снег; Искусственный снег; Сухое трение (при очень низких температурах). Новая добавка имеет более низкий коэффициент трения, относительно предыдущих смазочных компонентов.

### Мази HF – высокое содержание фторуглерода

Cera Nova Категория 3



HF означает «high fluorocarbon» - мази с высоким содержанием фторорганики. Эта категория состоит из пяти мазей скольжений, являющихся синтетическими парафинами, содержащими высокий процент легкоплавкой фторорганической добавки – результат технологии Cera F. Эти мази уникальны потому, что обеспечивают быстрое ускорение, эффективны в широком диапазоне температур и устойчивы к истиранию и грязи.

Мази HF превосходны, когда используются самостоятельно, а также идеальны в комбинации с Cera F в качестве завершающего слоя. Для мазей HF оптимальны условия высокой влажности.

### Мази HF – низкое содержание фторуглерода

Cera Nova Категория 4



В эту категорию входят мази из фторзамещенных углеводородов с низким содержанием легкоплавкой фторуглеродной добавки. Они используются как тренировочные мази, как грунт под Cera F для гонок или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур. Температурные диапазоны и цвета мазей соответствуют категории HF, однако заводская упаковка мазей LF имеет больший объем 60 г и 180. Мази линии LF имеют более светлый цвет брикета, чем CH

### Мази HF – низкое содержание фторуглерода

Cera Nova Категория 5



CH означает углеводород. В составе мазей этой категории нет фторсодержащих компонентов, они на 100% состоят из углеводородных парафинов с различными рабочими характеристиками. Хотя их и можно отнести к группе недорогих гоночных мазей скольжения, более холодные из них хороши и как самостоятельная смазка, а теплые могут быть использованы как основа под Cera F. Цвета и температурные интервалы такие же как у мазей LF и HF. Мази CH можно отличить от LF по более темному оттенку.

# Смывка для фторированных масел скольжения/ Кондиционер для профессиональных лыж

## ФАКТЫ

### ДЕЛАЕТ ЛЫЖИ БЫСТРЕЕ!

Смывка для фторированных масел скольжения и масел СН.  
Улучшает скольжение и состояние базы лыжи.  
Для скользящих поверхностей профессиональных лыж и сноубордов.

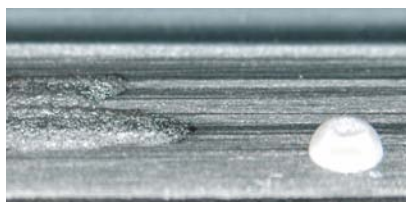
### ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ ЗА ОДНУ ОПЕРАЦИЮ

- Очищает
- Насыщает
- Содержит компоненты фтора

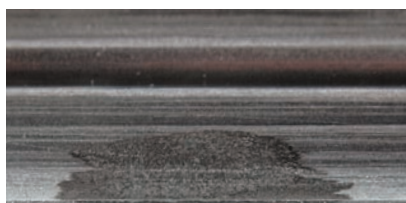
### СПОСОБ ОБРАБОТКИ:

- Нанесите смывку (I84) при помощи фибрлена
- Обработайте белой нейлоновой щеткой T0161B, пока база лыжи влажная
- Протрите чистым фибрленом
- Оставьте для впитывания на 5-30 мин.
- Обработайте стальной ручной или бронзовой щеткой (или стальной рото-щеткой).
- Нанесите мазь для базовой подготовки лыж.

### Как это работает?



База лыжи до обработки: Мазь остается на поверхности базы, низкая абсорбция.



База лыжи после обработки смывкой I84: Эффективная абсорбция (поглощение) мази базой лыжи.



### I0084-150

I184 Смывка для фторированных масел скольжения/Кондиционер для профессиональных лыж.  
Спрей.  
Флакон 150 мл



### I0084

I84 Смывка для фторированных масел скольжения/Кондиционер для профессиональных лыж, жидкая.  
500 мл



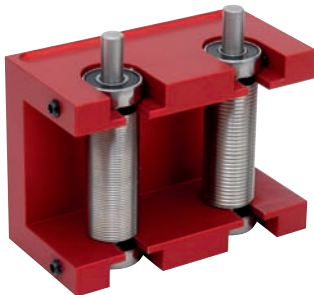
# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ ДЛЯ БЕГОВЫХ ЛЫЖ



T0401



T0403



T0406



T0404



T0405

**T0401** SWIX Супер Риллер – накатка с ножом с шагом 0,75 мм. Первая бюджетная накатка на рынке, неизменно популярна. Когда температура - 20C и выше, используются резцы с шагом 0,75 мм или 1 мм. Особенно хорошо работает при очень мокром снеге.

**T0403** Экономичная накатка с легко сменяемым роликом для нанесения структуры. В комплекте со съёмным медным роликом 0,5 мм с V-образной структурой. Нанесенная структура исчезает после повторной обработки парафином при помощи горячего утюга. Рекомендована для использования гонщиками-юниорами и для подготовки лыж к марафонским гонкам.

**T0404** Компактная накатка с двумя стальными роликами. Инструмент успешно зарекомендовал себя на гонках Кубка Мира. Поставляется с двумя роликами 1,5 мм с правым и левым винтом. Придает скользящей поверхности длинную прерывающуюся структуру, которая наиболее успешно работает при температуре - 20C и теплее. Наиболее эффективна в использовании при обработке коньковых лыж.

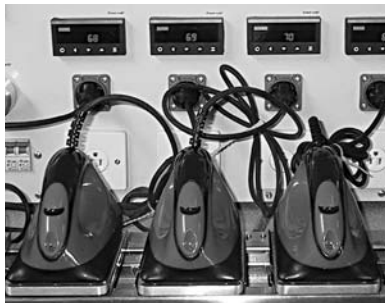
**T0405** Накатка Swix World Cup T0405 собирается вручную. Ролики, с помощью которых наносится структура, изготавливаются из высококачественной стали по самым современным технологиям. T0405 наносит структуру несколько иначе, чем представленные на рынке продукты, которые наносят легкий структурный рисунок. При использовании T0405 структура наносится с помощью вращающегося ролика, имеющего перекрестный рисунок. В комплекте накатки World Cup T0405 три ролика (0.3 мм, 0.5 мм и 1 мм).

**T0406** Инструмент Кубка Мира. Инструмент для нанесения структуры для гонок высокого уровня. Комплектуется четырьмя стальными роликами для оптимальной комбинации типов риллеров для актуальных погодных условий, которые также подходят для профессионального инструмента T0405. Для профессионального сервиса и сервисных команд.

Тип снега	Классические лыжи		Коньковые лыжи		
	Линейная структура	Прерывистая V стр.	Винтовая структура	Линейная структура	Прерывистая V стр.
-5°C и ХОЛОДНЕЕ  Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.5 мм T0401	0.3 мм T0403 или T0405		0.5 мм T0401	0.3 мм T0403 или T0405
-5°C... 0°C  Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.75 мм T0401, T0403 или T0406	0.5 мм T0403 или T0405  0.75 мм T0403 или T0405	1.0 мм T0403 или T0406  1.5 мм T0403, T0404 или T0406	0.5 мм T0401	0.5 мм T0403 или T0405
0°C... +3°C  Влажный снег и снег с большим содержи- ем воды	1.0 мм T0401, T0403 или T0406	0.75 мм T0403 или T0405  1.0 мм T0403 или T0405	1.5 мм T0403, T0404 или T0406	0.75 мм T0401, T0403 или T0406	0.5 мм T0403 или T0405  0.75 мм T0403 или T0405 Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0405 или T0403
0°C... +10°C  Влажный крупнозерни- стый снег	1.0 мм T0401  2.0 мм T0401	1.0 мм T0403 или T0405  Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0403 или T0405	Линейная 1.0 мм T0401 + Винтовая 1.5 мм T0403, T0404 или T0406	1.0 мм T0401, T0403 или T0406	1.0 мм T0403 или T0405  Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0405 или T0403

# УТЮГИ ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УТЮГИ КУБКА МИРА

## ФАКТЫ



Войдите в новую эпоху утюгов от Swix.

### НОВЫЕ ЗАПАТЕНТОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УТЮГАХ «SWIX»

В моделях T71, T72 и T73 использованы новейшие технологии в производстве нагревательных элементов для утюгов. Нагревательный элемент пленочного типа практически «впечатан» в изолированную металлическую или керамическую пластину нагревательной поверхности, добавляется слой специальной защитной пасты, а затем идет второй слой металлической или керамической пластины. Это обеспечивает длительную устойчивость к коррозии.

Пленочные нагревательные элементы также обеспечивают быстрый нагрев утюга и стабильную температуру. Постоянная температура необходима для того, чтобы избежать повреждения скользящей поверхности и соблюдения точки плавления различных масел. Когда температура окружающей среды или поверхности лыжи холодная, температура утюга также может колебаться. Теперь с новой технологией нагревательного элемента реакция на изменение температуры мгновенна, что минимизирует колебания температуры. Меньший риск ожога скользящей поверхности.



#### T71220

«T71» ТОП МОДЕЛЬ В ЛИНЕЙКЕ УТЮГОВ ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ.

Для профессионального сервиса.

220 В, 1000 Вт

Ультра толстая подошва 25 мм обеспечивает стабильную температуру нагрева и оптимальный контроль при нанесении Cera F. Максимальная температура нагрева утюга 180°C. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру. Память утюга фиксирует температуру, установленную при последнем его использовании, если обработка была прервана. Температурный режим регулируется микро процессором с шагом 1°C. Толстая платформа позволяет использовать этот утюг не только при нормальной комнат-

ной, но и при более низких температурах. Нагревательная поверхность имеет скос для удобства работы с порошками. В передней части имеет специальную форму для контроля зоны масел скольжения классических лыж. В комплект поставки входит рекомендация по температурам настройки утюга для каждой категории масел Cera Nova.

#### Выбор сервисменов Кубка Мира!

Внимание! При работе с порошками Cera F FC78 Super Cera F, FC7 и новым продуктом FC8X очень важно использовать оптимальную модель утюга, как T71 для наилучшего результата.



#### T72220

«T72» УТЮГ ДЛЯ СМАЗКИ ЦИФРОВОЙ.

220 В, 550 Вт

12 мм платформа обеспечивает стабильную температуру нагрева. Работа утюга контролируется микропроцессором. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру, которая фиксируется цифровым индикатором. Нагревательная поверхность имеет скос для удобства работы с порошками. В передней части утюг имеет специальную форму для контроля зоны масел скольжения классических лыж. В комплект поставки входит рекомендация по температурам настройки утюга для каждой категории масел Cera Nova.



#### T73220

«T73» УТЮГ ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ.

220 В, 500 Вт.

8 мм подошва утюга обеспечивает стабильную температуру нагрева. T73 имеет ручной вращающийся регулятор температур с индикацией. Нагревательная поверхность в передней части имеет скос для удобства работы с порошками. Температурный диапазон нагрева от 100°C до 165°C. Нагревательная поверхность в передней части имеет скос для удобства работы с порошками. В комплект поставки входит рекомендация по температурам настройки утюга для каждой категории масел Cera Nova.

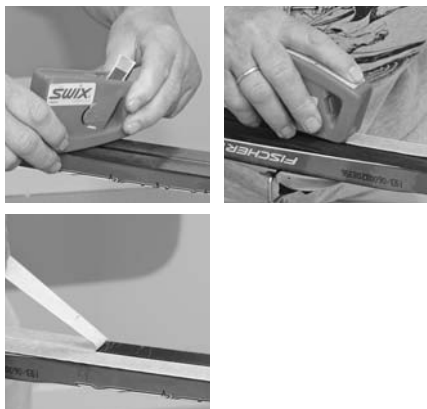


## НОВИНКИ SWIX СЕЗОНА 10/11 ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

### ЛЕНТА ДЕРЖАНИЯ / НОВИНКА

#### ФАКТЫ

Держащая лента SWIX позволит сделать ваши лыжи подобным лыж с насечками, которые не требуют нанесения мазей держания. Оптимальные условия работы этого нового продукта от SWIX – мелкозернистый и старый снег при температуре от +2° до -10°C.



- 1: Обработайте зону колодки шкуркой с зерном #100
- 2: Нанесите ленту держания по обе стороны от желобка в зоне колодки
- 3: Удалите защитный слой ленты держания и вперед – на лыжню!



#### №10 / НОВИНКА ЛЕНТА ДЕРЖАНИЯ

Размера ленты достаточно для обработки примерно 3-4 пар беговых лыж. Она наносится на зону держания лыжи от середины пятки под ботинком вперед примерно на 50 см.  
Длина 5 м.

### МАЗЬ СКОЛЬЖЕНИЯ БЫСТРОГО НАНЕСЕНИЯ

ЖИДКИЕ МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ F4: НАНЕС И ВПЕРЕД!



#### F4100 / НОВИНКА

Высококачественная водоотталкивающая фторсодержащая мазь скольжения F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес и вперед!

Эмульсия с аппликатором и полировальным блоком.  
флакон 100 мл

#### Новая мазь быстрого нанесения в удобной упаковке!

С широким жестким пенным аппликатором для быстрого и точного нанесения.

С полировальным блоком из фетра в нижней части контейнера.

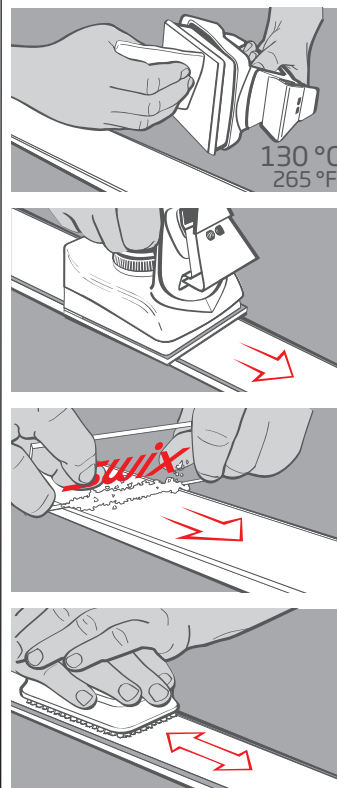
### МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ БЫСТРОГО НАНЕСЕНИЯ ГОРЯЧИМ МЕТОДОМ



#### U60 упаковка 60 г / НОВИНКА U180 упаковка 180 г / НОВИНКА

Универсальная углеводородная мазь скольжения для всех типов лыж и сноубордов.  
Белая. Био разлагаемая.

#### НАНЕСЕНИЕ:



Искреннее желание содействовать успеху выдающихся спортсменов и атлетов является движущей силой марки SWIX. Ключевые факторы в этом деле – исследование и развитие новых и усовершенствованных концепций и продуктов, становятся причинами тесного и эффективно-го сотрудничества компании SWIX с норвежскими спортсменами и международными атлетами. Технологи компании постоянно проводят исследования и тестирования в области воздействия окружающей среды на человеческий организм с целью создания наиболее адекватной системы защиты организма (функциональная одежда) во время занятий спортом. Основная цель – поиск новых инновационных решений в спортивной экипировке, которая способна защитить организм от негативного воздействия окружающей среды.

Каждый поставляемый продукт тщательно разработан и протестирован. Одежда SWIX может привести Вас на финишную прямую в Кубке мира, или просто позволит комфортно себя чувствовать во время лыжной прогулки по лесу.

С целью повышения узнаваемости бренда SWIX, имеющего отношение к лыжному спорту (XC-cross-country skiing), компания разработала новую концепцию: символ «X» - теперь будет новым визуальным элементом, присутствующим в экипировке, вызывающим ассоциации со скоростью, функциональностью, победой!

«X» - новая яркая идентификация бренда SWIX. Соответствующие элементы будут добавлены в детали экипировки: в области локтей, коленей, задней панели, для большей свободы движений, отводящие пот наружу и осуществляющие вентиляцию.

Серия одежды Racing - специально разработана для профессиональных лыжников. Также активные любители беговых лыж, для которых спорт и тренировки – это важные составляющие обычной жизни, смогут подобрать себе необходимую экипировку. Высококачественные материалы и специальный крой позволят добиться ощутимых результатов, как на Кубке Мира, так и в своей личной гонке.

### 32491 Мужской разд.гоночный комбинезон Profit

Размеры:  
XS, S, M, L, XL, XXL



**Описание:** гоночный комбинезон для профессиональных спортсменов. Изготовлен из высококачественного материала - Lycra®, предназначен для соревнований и тренировок. Хорошо облегает фигуру и создает необходимую поддержку мышц. Экстра вентиляция за счет сетчатых вставок в области задней панели, низа брючин, манжет рукавов. Эластичный пояс на шнурке. Силиконовая обработка края куртки.

**Материал:** 100% Lycra® Италия. Сетчатые панели: 85% nylon/ 15% spandex.

### 32496 Женский разд.гоночный комбинезон Profit

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



**Описание:** гоночный комбинезон для профессиональных спортсменов. Изготовлен из высококачественного материала - Lycra®, предназначен для соревнований и тренировок. Хорошо облегает фигуру и создает необходимую поддержку мышц. Экстра вентиляция за счет сетчатых вставок в области задней панели, низа брючин, манжет рукавов. Эластичный пояс на шнурке. Силиконовая обработка края куртки.

**Материал:** 100% Lycra® Италия. Сетчатые панели: 85% nylon/ 15% spandex.



### 12561 Мужская куртка Powder

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



720

750

900

#### Описание:

Высокотехнологичная куртка с утеплителем, подходит для соревнований и тренировок в холодные погодные условия

- Эластичные вставки по бокам для большей свободы движений. Вентиляционные отверстия (лазерная прорезка) в области подмышек.
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Воротник и манжеты из эластичной ткани
- Утягивающий шнур по низу куртки
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 90% нейлон/  
10% спандекс, пропитка Teflon®. Эластичные панели: 87% нейлон с начесом/13% спандекс. Утеплитель: 100% полиэстер с начесом 110 гр/м².

### 12566 Женская куртка Powder

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



720

900

#### Описание:

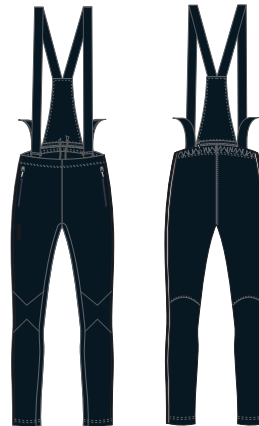
Высокотехнологичная куртка с утеплителем, подходит для соревнований и тренировок в холодные погодные условия

- Эластичные вставки по бокам для большей свободы движений. Вентиляционные отверстия (лазерная прорезка) в области подмышек.
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Воротник и манжеты из эластичной ткани
- Утягивающий шнур по низу куртки
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 90% нейлон/  
10% спандекс, пропитка Teflon®. Эластичные панели: 87% нейлон с начесом/13% спандекс. Утеплитель: 100% полиэстер с начесом 110 гр/м².

### 22751 Мужские брюки Powder

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



100

#### Описание:

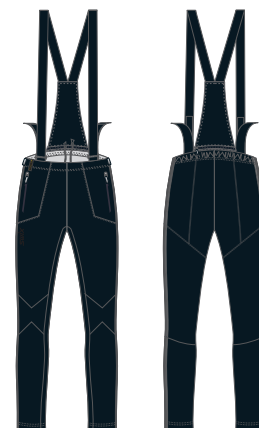
высокотехнологичные теплые брюки с утеплителем, подходят для соревнований и тренировок в холодные погодные условия.

- Отстегивающиеся бретели
- Эластичные вставки в области задней панели и бедер.
- Артикулированные колени для большей свободы движений
- 2-сторонняя молния по всей длине брючин. Эластичные манжеты с силиконовой обработкой.
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 90% нейлон/  
10% спандекс, пропитка Teflon®. Эластичные панели: 87% нейлон с начесом/13% спандекс. Утеплитель: 100% полиэстер с начесом.

### 22756 Женские брюки Powder

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



100

#### Описание:

высокотехнологичные теплые брюки с утеплителем, подходят для соревнований и тренировок в холодные погодные условия.

- Отстегивающиеся бретели
- Эластичные вставки в области задней панели и бедер.
- Артикулированные колени для большей свободы движений
- 2-сторонняя молния по всей длине брючин. Эластичные манжеты с силиконовой обработкой.
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 90% нейлон/  
10% спандекс, пропитка Teflon®. Эластичные панели: 87% нейлон с начесом/13% спандекс. Утеплитель: 100% полиэстер с начесом.

## 83241 Мужской костюм Rybinsk

Размеры:  
XS, S, M, L, XL, XXL



720

**Описание:**

куртка: теплая лыжная куртка с капюшоном. Вентил. отверстия 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



900

**Описание:**

куртка: теплая лыжная куртка с капюшоном. Вентил. отверстия 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.

## 12866 Женская куртка Tracker

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



100

900

**Описание:**

мультиспортивная софтшел-куртка.

- Эластичные вставки в районе подмышек и по бокам, для лучшей вентиляции и большей свободы движений.
- Владо- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 3-х слойный софтшел — 100%полиэстер 280 гр/м<sup>2</sup>, с влагозащитным покрытием. Внутри — структурированное полотно («вафля») с небольшим начесом для большего комфорта и отвода влаги. («дышимость» 3.000 гр/м<sup>2</sup>/24 ч; водонепрон-ть 10.000 мм Н<sub>2</sub>O)

## 12861 Мужская куртка Tracker

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



100

720

900

**Описание:**

мультиспортивная софтшел-куртка.

- Эластичные вставки в районе подмышек и по бокам, для лучшей вентиляции и большей свободы движений.
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации.
- Владо- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 3-х слойный софтшел — 100%полиэстер 280 гр/м<sup>2</sup>, с влагозащитным покрытием. Внутри — структурированное полотно («вафля») с небольшим начесом для большего комфорта и отвода влаги. («дышимость» 3.000 гр/м<sup>2</sup>/24 ч; водонепрон-ть 10.000 мм Н<sub>2</sub>O)





### 16131 Мужской свитер Dynamic

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



#### Описание:

качественный флисовый свитер.

- Хорошо подходит для использования в качестве утепляющего слоя до тренировки и после, для предотвращения переохлаждения.

**Материал:** 100% полиэстер микрофлис 260 гр/м².

### 16121 Мужской свитер Polaris

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



#### Описание:

мягкий теплый свитер для зимних видов спорта и фитнеса.

- Структурированное полотно («вафля») изнутри для максимального отвода влаги и комфорта
- Эластичная сетка в области подмышек и по бокам для большей свободы движений и лучшей вентиляции

**Материал:** 100% полиэстер с небольшим начесом изнутри 185 гр/м². Сетчатые панели: 75% нейлон / 25% спандекс.





### 13061 Муж.удлинен.куртка Avalance

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



100

900

#### Описание:

теплая удлиненная пуховая куртка с капюшоном.

- Воротник и карманы отделаны дополнительно флисом, для утепления.
- Специальные карманы под Mp3 и очки
- Утягивающий шнур по низу куртки
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** верх: 100% nylon taffeta.

Утеплитель: 90% пух/10% перо, 550 гр. fill power.

### 13066 Жен.удлинен.куртка Avalance

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



100

900

#### Описание:

теплая удлиненная пуховая куртка с капюшоном.

- Воротник и карманы отделаны дополнительно флисом, для утепления.
- Специальные карманы под Mp3 и очки
- Утягивающий шнур по низу куртки
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** верх: 100%nylon taffeta.

Утеплитель: 90% пух/10% перо, 550 гр. fill power.



### 13041 Мужская пух. куртка Polar Plus

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



**Описание:**

теплая пуховая куртка с капюшоном.

- Эластичные манжеты. Утяг. шнур по низу куртки.
- Внутренний карман
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** верх: 100% rib-stop polyester.

Утеплитель: 70% пух/30% перо, 550gp. fill power.

### 13056 Женская пух. куртка Polar Plus

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



**Описание:**

теплая пуховая куртка с капюшоном.

- Эластичные манжеты. Утяг. шнур по низу куртки.
- Внутренний карман
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** верх: 100% rib-stop polyester.

Утеплитель: 70% пух/30% перо, 550gp. fill power.

Правильно подобранная пуховая куртка – залог вашего здоровья и комфорта! При выборе изделий из пуха недостаточно учитывать 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. Чтобы проверить «начинку» изделия, сильно сожмите пуховку, а затем встряхните 2-3 раза. Почти сразу пух должен восстановить 50-70% своего рабочего объема.

### 25130 Мужские брюки Impulse

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



**Описание:**

мультифункциональные брюки полусвободного кроя.

- Широкая спереди, петли под ремень, противоснежные гамашы
- Артикулированные колени
- Влаго-и ветрозащитное покрытие

**Материал:** rib-stop 94% nylon/

6% спандекс. Утеплитель: 100% сетчатый полиэстер.

### 25135 Женские брюки Impulse

Размеры:  
XS, S, M, L, XL



**Описание:**

мультифункциональные брюки полусвободного кроя.

- Широкая спереди, петли под ремень, противоснежные гамашы
- Артикулированные колени
- Влаго- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** rib-stop 94% nylon/

6% спандекс. Утеплитель: 100% сетчатый полиэстер.



Эластичные манжеты, предотвращают соскальзывание носка

Вентиляционные каналы помогают максимально эффективно отводить влагу с кожи

Поддержка голени, предотвращают соскальзывание носка, более комфортное ношение.

Ankle Flex – спец. технология, позволяет уменьшить образование складок на сгибе ноги, более комфортное ношение, уменьшение износа носок.

Поддержка свода стопы, препятствует соскальзыванию носка

Маркировка размера на подошве. Носки для левой и правой ноги, увеличивают степень комфорта.

Плоский шов -Li toe, уменьшает трение на коже.

#### 47104 Носки Ultra (Категория: Light)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг, на каждый день).

**Описание продукта:** классические тонкие носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex. Эффективно сохраняют тепло и отводят влагу. На теплые погодные условия.

**Материал:** 50% мериносовая шерсть, 47% нейлон, 3% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

#### 47103 Носки Special (Категория: Medium)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг, на каждый день).

**Описание продукта:** классические тонкие носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex. Эффективно сохраняют тепло и отводят влагу. На теплые погодные условия.

**Материал:** 50% мериносовая шерсть, 47% нейлон, 3% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.



Компания Ulvang предлагает новую коллекцию носков из комбинации различных материалов на суровую зимнюю погоду. Очень важно, чтобы Ваши ноги всегда были в сухости и тепле, не переохлаждались и не замерзали. Мериносовая шерсть, применяемая для производства носков Ульванг, максимально сохраняет тепло, а синтетическое волокно (шелк, акрил, нейлон и лайкра) – эффективно отводит влагу наружу, сохраняя ноги сухими.

## 47300 Носки Spor (Категория: Medium)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг).  
**Описание продукта:** махровые удлиненные носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex.  
**Материал:** 56% мериносовая шерсть, 21% нейлон, 20% шелк, 2% акрил, 1% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

## 47310 Носки Bakke (Категория: Medium)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг).  
**Описание продукта:** махровые удлиненные носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex.  
**Материал:** 56% мериносовая шерсть, 21% нейлон, 20% шелк, 2% акрил, 1% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

## 47305 Носки Spor (Категория: Heavy)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг).  
**Описание продукта:** теплые носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex. Эффективно сохраняют тепло и отводят влагу.  
**Материал:** 62% мериносовая шерсть, 24% нейлон, 12% Blisterguard, 2% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

## 47315 Носки Bakke (Категория: Heavy)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг).  
**Описание продукта:** теплые махровые удлиненные носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex.  
**Материал:** 56% мериносовая шерсть, 21% нейлон, 20% шелк, 2% акрил, 1% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

## 47180 Носки Ultra (Категория: Light)



**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг, на каждый день).  
**Описание продукта:** классические тонкие носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Вентиляционные каналы, специальное плетение полотна для эффективного отвода влаги. Технология Ankle Flex. Эффективно сохраняют тепло и отводят влагу. На теплые погодные условия.  
**Материал:** 50% мериносовая шерсть, 47% нейлон, 3% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

## 47150 Носки Nature (Категория: Heavy)



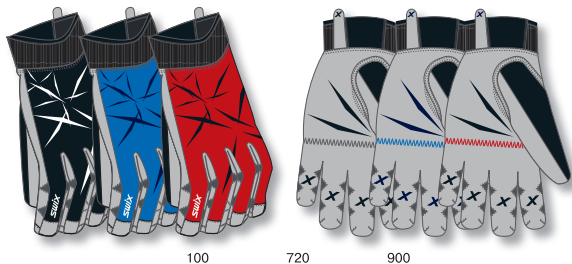
**Сфера использования:** зимние виды спорта (беговые лыжи, треккинг).  
**Описание продукта:** очень теплые носки со специальными зонами усиления для предотвращения натирания на холодные погодные условия. Эластичные манжеты для предотвращения соскальзывания носка. Поддержка голени и стопы. Носки для левой и правой ноги, более комфортное ношение. Технология Ankle Flex. Внутренний слой – 100% мериносовая шерсть, наружный слой – нейлон, для большей износостойкости.  
**Материал:** 70% мериносовая шерсть, 29% нейлон, 1% лайкра.  
**Размеры:** 34-48.

Коллекция перчаток SWIX разнообразна, и предлагается как для спортсменов-профессионалов так и для любителей неспешных прогулок на беговых лыжах. Высококачественные материалы и новые дизайнерские решения гарантируют комфортное ношение при любой погоде.



### H0161 Мужские перчатки Race

Размеры:  
XS, S, M, L, XL, XXL



**Описание:** профессиональные перчатки для тренировок и соревнований.

- Анатомическая форма пальцев. Швы выведены наружу, чтобы избежать натирания и обеспечить лучший хват рукоятки палки.
- Сетчатые вентиляционные отверстия в области пальцев.
- Легкий 3-х слойный ламинат на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Неопреновые манжеты.
- Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу.

### H0162 Женские перчатки High Performance

Размеры:  
S, M, L

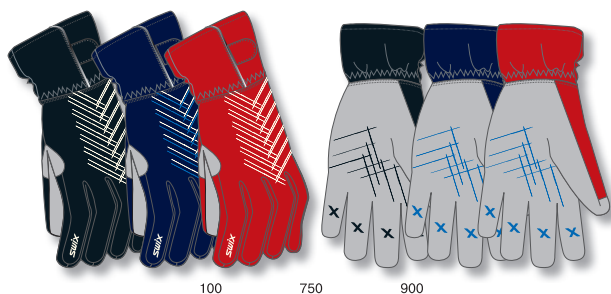


**Описание:** утепленные перчатки для спортсменов и активных любителей.

- Анатомическая форма пальцев.
- Швы выведены наружу, чтобы избежать натирания и обеспечить лучший хват рукоятки палки.
- Эластичный материал и утеплитель Primaloft® 40 гр. на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Эластичные теплые удлиненные манжеты.
- Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу.

### H0166 Мужские перчатки Star

Размеры:  
XS, S, M, L, XL, XXL



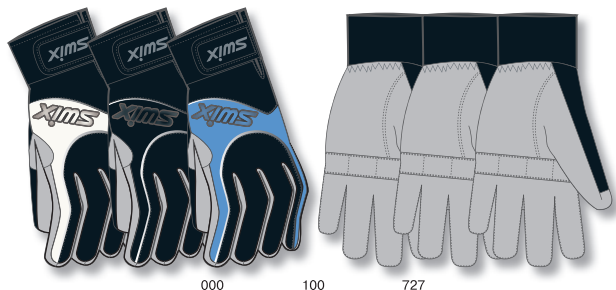
**Описание:** утепленные перчатки для тренировок и прогулок на лыжах в холодную погоду.

- Эластичный материал и утеплитель Thinsulate® 70 гр. на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Регулируемые манжеты на липучке Velcro.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палки.



### H0197 Женские перчатки Cross

Размеры:  
S, M, L



**Описание:** утепленные перчатки для тренировок и прогулок на лыжах в умеренную погоду.

- Верх из софтшела со вставками из неопрена.
- Утеплитель Thinsulate® с легким флисом.
- Искусственная кожа на ладони.
- Швы наружу.
- Регулируемые неопреновые манжеты на липучке Velcro.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палки.
- Флисовые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу

### H0149 Женские перчатки Speed

Размеры:  
S, M, L



**Описание:** перчатки для тренировок и лыжных прогулок в умеренно холодную погоду.

- Тыльная сторона ладони из эластичного материала, утеплитель Thinsulate® 100 гр.
- Мембрана Porelle®
- Искусственная кожа на ладони.
- Изнутри — начес.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палок.

### H0150 Лобстеры Powder

Размеры унисекс:  
XS, S, M, L, XL, XXL



100

**Описание:** лобстеры с внутренними пальцами для зимних видов спорта и лыжных прогулок в холодные погодные условия.

- 3-х слойный ламинат и утеплитель Thinsulate® на тыльной стороне ладони. Небольшой начес изнутри.
- Искусственная кожа на ладони.
- Неопреновые манжеты.
- Махровые вставки на больших пальцах

### H0196 Мужские перчатки Cross

Размеры:  
S, M, L, XL, XXL



**Описание:** утепленные перчатки для тренировок и прогулок на лыжах в умеренную погоду.

- Верх из софтшела со вставками из неопрена.
- Утеплитель Thinsulate® с легким флисом.
- Искусственная кожа на ладони.
- Швы наружу.
- Регулируемые неопреновые манжеты на липучке Velcro.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палки.
- Флисовые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу

### H0140 Мужские перчатки Classic

Размеры:  
XS, S, M, L, XL, XXL



**Описание:** теплые перчатки для зимних видов спорта и лыжных прогулок в холодные погодные условия.

- Тыльная сторона ладони из эластичного материала и утеплителя Thinsulate® 70 гр.
- Эластичные манжеты.
- Искусственная кожа на ладони.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палок.

### H0098 Варежки Trail (унисекс)

Размеры унисекс:  
XS, S, M, L, XL, XXL



100

**Описание:** варежки с внутренними пальцами для зимних видов спорта и лыжных прогулок в холодные погодные условия.

- Утеплитель Thinsulate® 100 гр.
- Искусственная кожа на ладони.
- Эластичные манжеты.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палок.



БОТИНКИ S-LAB CLASSIC  
КРЕПЛЕНИЯ SNS PROPULSE RC  
ЛЫЖИ EQUIPE 10 CLASSIC SKI



«АНАЛИЗИРУЯ ТОПЧОК И СКОЛЬЖЕНИЕ В ЕДИНОЙ СИСТЕМЕ,  
В ДВИЖЕНИИ, МЫ ДОБИЛИСЬ НАМНОГО БОЛЕЕ ГЛУБОКОГО  
ПОНИМАНИЯ ПРОЦЕССОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЫЖНИКА,  
ОБОРУДОВАНИЯ И СНЕГА, ПУТЕЙ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.  
А НАСТОЯЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ – ЭТО ТО, НАСКОЛЬКО ВЫШЕ  
СТАЛА СКОРОСТЬ!»

- АЛЕКСАНДР ХААС, ПРОДУКТ МЕНЕДЖЕР SALOMON

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО SALOMON**

Амер Спортс Россия  
142704, Россия, Московская обл., Ленинский р-н,  
г. Мамыри, 21 км. Калужского ш., МЕГА Молл, оф. 208.  
Тел.: +7 (495) 641-26-46, факс: +7 (495) 641-26-45

**МАГАЗИНЫ:**  
СПОРТИВНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР  
Москва, Олимпийский пр-т, 16/1.  
Тел. +7 (495) 502-98-47  
salomonshop.ru

Магазин SALOMON  
ТЦ "Мега Белая Дача",  
Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники,  
1-й Покровский проезд, г. 1, здание 2  
Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON  
Омск, бульвар Архитекторов, 35, ТЦ «Мега-Омск»  
Тел. +7 (3812) 35-63-72



# SWIX



Марит Бьорген

Лыжи: RCS Carbonlite Skating

Ботинки: RCS Carbonlite Skating

Разминочный костюм: Swix Powder

Палки: Swix Triac

## КЛЮЧ К УСПЕХУ

Фischer 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 в горнолыжном комплексе "Снеж.Ком" Тел.: +7/498/ 725 02 03

[www.swix.ru](http://www.swix.ru) [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)

[fischer.ru](http://fischer.ru)