

ONLINE LEARNING

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№49 2011

DEMINO  ski
marathon

WWW.SKISPORT.RU

КАРЕЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА

64



28



В ГОСТЯХ У ЛЕГЕНДЫ

8



SWISSLOPPET

46



СМЛР — 10 ЛЕТ!

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Барнаул Братск Верхошижемье Вологда Воронеж Дёмино Екатеринбург Заозёрск Иглино Ижевск Иркутск Казань Канаш Кемерово Киров Киржач Кординск Комсомольск-на-Амуре Коряжма Котлас Краснотуринск Красногорск Красноярск Курган Кызыл Лесосибирск Малая Сяга Мончегорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижний Тагил Нижнекамск Новосибирск Новоуральск Озерск Омск Пермь Петропавловск-Камчатский Радужный Рязань Самара Санкт-Петербург Саратов Саров Саяногорск Сургут Сыктывкар Тамбов Тверь Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Хабаровск Ханты-Мансийск Челябинск Чита Шангалы Южно-Сахалинск Ярославль

 **ATOMIC**



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
Андрей Краснов

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

WWW.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 (comprex@mail.ru)
Мария Муринская (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 № 301

2



АНДРЕЙ КОНДРАШОВ:
ТАМ, ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СПОРТИВНЫЙ ПРИНЦИП, НАЧИНАЮТСЯ ПРОТЕКЦИЯ, ПОКРОВИТЕЛЬСТВО, КОРРУПЦИЯ И КУМОВСТВО

4

ШУСТРЫЕ ЗАЙЦЫ

6

В.Н.

8



В ШВЕЙЦАРИЮ — НА SWISSLOPPET!

Наш читатель Михаил Великанов рассказывает о серии лыжных гонок, проходящих в самом сердце Европы

24

РЕЙТИНГ ВСЕХ ВРЕМЁН И НАРОДОВ

28

В ГОСТЯХ У ЛЕГЕНДЫ: В.А.ИВАНОВУ – 80 ЛЕТ!



Главный редактор skisport.ru Андрей Краснов и фотокорреспондент «Л.С.» Сергей Коновалов побывали в гостях у человека, чьё имя навечно вписано в историю советских и российских лыжных гонок

44

РЕЙТИНГ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ ПО ТРУДНОСТИ ТРАСС

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

«Амер спорт»	2-я стр. обл.
«Кант»	3, 31, 69
«Ювента-спорт»	5
«Спортивная линия»	7
Навиком	11
«Fischer»	13, 4-я стр. обл.
«Swix»	19
KV+	21
«Лыжный мир»	23
«Тим-спорт»	31
«Salomon»	33, 3-я стр. обл.
«СИА-Спорт»	43
Polar	53, 71
Дёминский марафон	59
«Русская механика»	67
«Эксп-центр»	71
Верхошижемский марафон	71
Австрийские авиалинии	73
Suunto	75
«Марафон-Электро»	77
Росавтобанк	79
Асент Тревел	81
Колазко	83
«Мир спорта» Резцовых	85
Лыжный салон	87
Гонка MBVT	89
POLARTEAM.RU	91

46

ТЕМА НОМЕРА:
СМЛР



Союзу марафонов «Лыжная Россия» в этом году исполняется 10 лет. Президент СМЛР Сергей Емельянов подводит промежуточные итоги: 146 марафонов в рейтинге, 5 Почётных мастеров СМЛР, 14 Мастеров СМЛР, более 17.000 участников.

46

ГОНКА ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

48

93 ЛЫЖНЫХ МАРАФОНА ЗА ОДИН СЕЗОН!

52

30 МАРАФОНОВ? 25!

54

15 МАРАФОНОВ ЗА СЕЗОН. ЕСТЬ ЗВАНИЕ МАСТЕРА СМЛР!

60

ПУСТЬ БЕЗУМНАЯ ИДЕЯ, ВЫ НЕ РУБАЙТЕ СГОРЯЧА

62

ПОЛГОДА БЕЗ ЛЕНЫ

64

ТЕМА НОМЕРА:
КАРЕЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА



Ещё никогда на территории России не проводились многодневные лыжные гонки. Специальный корреспондент «Л.С.» Иван Исаев отправился в Карелию, чтобы принять участие в историческом событии

64

КАРЕЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА

74

ВЕЛТЫ

82

ТЁТЯ ГАЛЯ

84

МИХАИЛ АФАНАСЕНКОВ: ЗДЕСЬ МОЖНО ДЕЛАТЬ КРАСИВЫЕ ВЕЩИ

88

ТАТЬЯНА

90

АНДРЕЙ СИТНИКОВ: КИНЗА — ЭТО КАРАУЛ, КАК ВКУСНО!

Почему люди выбирают спорт, будь то болельщики или спортсмены? Потому что в нем понятные и чаще всего честные правила, а потому и побеждает, действительно, сильнейший.

Почему спортсмены выбирают лыжные гонки? Потому что в этом виде спорта, как в большинстве других циклических дисциплин, совсем простые, предельно ясные «правила игры»: опередил соперников — значит, ты лучший! Но обогнать конкурентов надобно на трассе, на лыжне, в соревнованиях, а не в заочном и уж тем более не в словесном соперничестве.

К чему эти прописные истины? Да к тому, что в российских лыжных гонках кроме (а

названию — гонка сильнейших лыжников. Всегда на ней комплектовалась по спортивному принципу сборная команда для участия в основных международных стартах. И эти отборочные критерии были всем хорошо известны задолго до самой селекции. Название и место соревнований не изменились за четыре десятка лет, а вот участие ведущих лыжников, как и отбор в национальную сборную уже редко сопутствуют «Красногорской лыжне». Одни сборники освобождены от подмосковных разборок, другим позволено стартовать не по полной программе.

Никаких вразумительных критериев отбора известно не было.

нынешние тренеры и руководители сборной России по лыжным гонкам идут в ногу со временем, проповедают и воплощают свежие идеи. Допускаю, что мои недовольства выглядят банальным брюзжанием. Но я бы не ворчал, если перед глазами не было другого примера из смежного вида спорта — биатлона, в котором все правила и принципы отбора не только давно продекларированы, но ещё и выполняются. А про зарубежные примеры как-то неловко упоминать. Как известно, за граница нам не указ.

Однако никто меня не убедит в том, что есть альтернатива спортивному принципу. Если «лучший

большим спортом из-за «непроеходимости» в сборную команду страны, из-за отсутствия понятных и честных правил этой самой «проходимости». Твердо убежден в том, что хроническое увядание российских лыжников на главных турнирах последнего десятилетия напрямую связано с неэффективной системой селекции, с отсутствием настоящей конкуренции на внутрироссийских соревнованиях.

Эта реплика написана до чемпионата мира 2011 года. Независимо от выступления российской команды в Норвегии вряд ли найдется противник ещё одного общепринятого спортивного принципа: правила игры должны быть

Андрей КОНДРАШОВ:

ТАМ, ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СПОРТИВНЫЙ ПРИНЦИП, НАЧИНАЮТСЯ

ПРОТЕКЦИЯ, ПОКРОВИТЕЛЬСТВО, КОРРУПЦИЯ И КУМОВСТВО.

РОССИЯ ВЫБИРАЕТ ЭТОТ ПУТЬ?

может быть вместо) этого самого спортивного принципа существуют и другие. А вот какие, я пытался узнать у тренеров, спортсменов и руководителей сначала осенью 2010 года в Острове Псковской области после традиционного «большого» тренерского совета, потом в декабре на Красногорской гонке. Однако ответов не было, потому что не было никаких принципов.

«Красногорка» почти всегда за 40 лет проведения считалась своеобразным неофициальным чемпионатом страны. Состав участников соответствовал её другому

Ещё до начала соревнований в Красногорске была отправлена заявка с фамилиями российских участников многодневного этапа Кубка мира Tour de Ski, который стартовал сразу после «Красногорки». Позже мы узнали от ФЛГР (Федерации лыжных гонок России), что условия отбора в основную команду будут обнародованы в январе 2011 года. А чемпионат мира, между прочим, всегда проходит в феврале.

Допускаю, что мои представления о формировании главной команды устарели вместе с Красногорской гонкой. Допускаю, что

спортсмен определяется не в очном соперничестве, то название такому принципу — протекция, покровительство, коррупция, кумовство, беспредел. И это уже не спорт. Даже в так называемых субъективных видах спорта стараются уйти от судейского субъективизма, предлагая упрощенные и обоснованные критерии оценки выступлений. Таким подходом в фигурном катании, например, стала шкала оценки трудности элементов, придуманная великим тренером Станиславом Жуком.

Знаю не понаслышке, что некоторые лыжники «завязали» с

известны участникам, а хорошо бы ещё и наблюдателям до её начала.

Так вот, если бы ФЛГР заранее оповестила все заинтересованные стороны о том, что формированием национальной команды займётся... исполком федерации по своему усмотрению (как это бывало не раз в предшествующие годы), то всё равно общественность молча согласилась и приняла бы эти свежие критерии отбора. А что? По крайней мере, было бы честно и своевременно.



Н.Рябенская

MADSHUS



КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Madshus в России

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

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2,
тел.: 8 (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

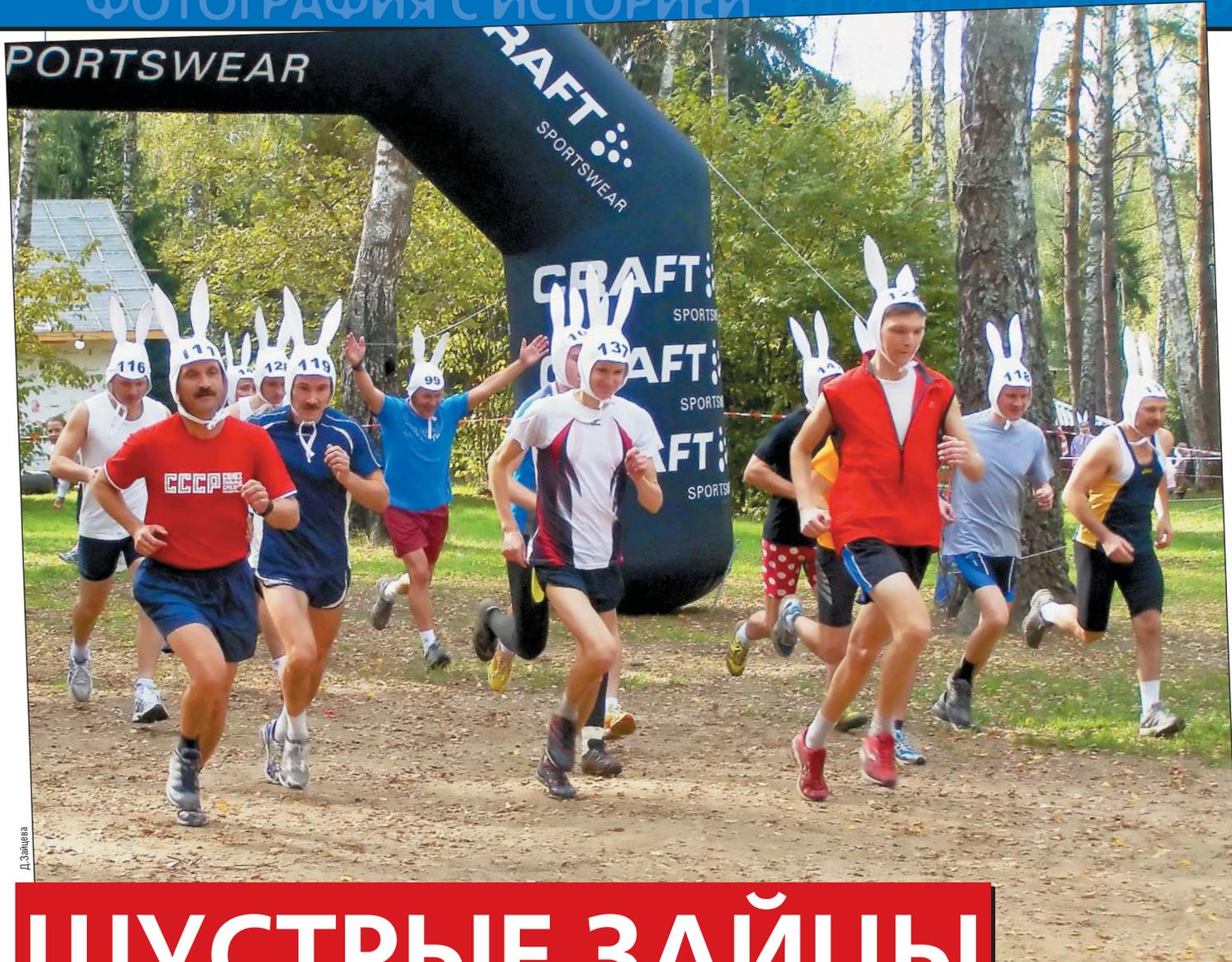
Екатеринбург: Проспект Ленина, д. 53

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



www.kant.ru



Д. Зайцева

ШУСТРЫЕ ЗАЙЦЫ

В начале зимы мы попросили читателей skisport.ru поделиться своими Историями с фотографиями, и в качестве примера привели весьма симпатичную историю с формой skisport.ru, «заехавшей» на плечах наших форумчан Сергея Медведева и Ивана Житенёва в Альпы (журнал «Лыжный спорт» №48, стр. 8). Сам по себе этот формат — большая фотография и небольшая история-подпись к снимку, как нам кажется, становится всё более и более востребованным, у него появляются всё новые и новые авторы. Но нам мало, нам хочется видеть на страницах журнала всё новые и новые имена, всё новые и новые темы.

И вот — одна из таких историй, пришедших в редакцию сразу после нашего призыва, перед вами.

После жаркого, окутанного смогом московского лета 2010 года наконец-то наступила осень... День выдался на редкость тихий и солнечный. В прозрачном осеннем воздухе тихо падали листья и пахло грибами.

Второй год подряд на Истринском водохранилище проходят креативные соревнования по стипль-чезу «Шустрые зайцы». Рельеф здесь холмистый, вдоль

береговой линии — лучшего места просто не найти... Участники соревнований приезжают целыми семьями, и вместо обычных номеров получают забавные «ушастые шапки».

Всех это очень веселило и создавало легкое шутовское настроение. И только участники самой старшей группы сосредоточенно стояли на старте. Еще бы! Ведь им бежать 6 км! Самому воз-

растному — 61 год. А трасса, как стиральная доска — одни подъемы и спуски. Но все настроены решительно! Среди участников тренеры. Ударить в грязь лицом перед своими учениками никак нельзя!

И вот дан старт... Трасса тяжелая... Подъем... Еще один подъем... Силы на исходе... Приходится терпеть... Но настоящие мужчины не сдаются! Последние мет-

ры дистанции даются нелегко... Зато какой эмоциональный заряд и возможность снова проверить себя! В любом случае, хорошее настроение на финише гарантированно всем!

И от кого бегут эти зайцы?... Может быть, кому-то на следующий год достанется шапочка волка?..

Всех с наступившим годом зайца!
Всегда ваша — Даша ЗАЙЦЕВА ©



ЮВЕНТАСПОРТ

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

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

www.uventasport.ru

С. Коновалов



Вообще-то, я занимаюсь спортивной фотосъемкой. Писать рассказы — удел людей совсем другой профессии. Однако мне всегда казалось, что в жизни любого фоторепортера случаются истории, которые так и просятся на бумагу, пусть даже в виде очень короткого рассказа. Истории, которые нельзя поведать обычными фотографическими средствами. Истории, которые вдруг заставляют о чем-то очень сильно задуматься — о философском смысле жизни, например. Вот одна из них. Совсем короткая.

Е.В.

Соревнования по лыжероллерам уже закончились, и мне оставалось скоротать ещё минут десять до того момента, когда можно будет начать фотографировать церемонию награждения. Увешанный громоздкой фотоаппаратурой, в хорошо заметном издали ярком сигнальном жилете, в одиночестве я почти бесцельно слонялся вблизи возвышения, на котором все и должно было состояться. Нет, конечно, в этот промежуток времени я успел пофотографировать пустой пьедестал, лежащие рядом на столе кубки и медали, которые ожидали своих новоиспеченных владельцев, группу сидящих неподалёку болельщиц, как и я, не знавших как скоротать время, спортивные флаги на мачтах и ещё что-то малозначительное. Давно привыкнув к подобного рода паузам на соревнованиях, я научился во время них как-то занимать себя. Но в этот раз окрестная природа для меня интереса не

представляла, знакомых спортсменов или болельщиков, с которыми можно было бы перекинуться парой фраз, поблизости не было, и я как-то остро почувствовал, что делать мне абсолютно нечего.

То, что моя фотоаппаратура на какое-то время оказалась свободна от работы, понимал не только я.

— Здрасьте, — проговорила она, проплывая мимо меня, внезапно появившись ниоткуда.

— Здрасьте, — как эхо отозвался я, и, уступив ей дорогу, снова тоскливо уставился в пьедестал.

Но оставлять меня без работы, видимо, совсем не входило в её планы. Буквально через полминуты она уже плыла в обратном направлении, всем своим видом показывая, что именно на неё сейчас и должны быть направлены объективы моих фотокамер. Минутная, изящная, вся в розовом, с розовыми же украшениями на ру-

ках и в причёске, она заставила-таки меня обратить на неё внимание и произнести заветную фразу:

— Можете мне сейчас попозировать?

— Конечно! А где? — отозвалась она.

— На пьедестале, — назвал я первое пришедшее мне на ум место.

— А ругать нас не будут? — поинтересовалась она.

— Ничего, я договорюсь...

С этими слова я протянул ей руку, чтобы помочь взобраться на пьедестал, но она, не воспользовавшись моей помощью, самостоятельно с лёгкостью вспорхнула на верхнюю ступеньку с цифрой «1».

— Я готова. Можете начинать, — сказала она сверху, наблюдая за тем, как я навожу на неё свой фотоаппарат.

Я оказался достаточно расторопным, и очень скоро импровизированная фотосессия была окончена.

— Все. Спасибо. Отснято, — объявил я, и услышал в ответ:

— Я сегодня — красавица!

Это было сказано с явной гордостью и намёком на то, что фотографии должны были получиться

замечательными. Не дав мне времени среагировать на её слова, она спросила:

— А фотки будут?

— Будут, — утвердительно ответил я. — Я всегда отдаю фотографии тем, кому обещал.

Она улыбнулась в ответ — мои слова окончательно вселили в неё уверенность. Быстро спустившись с пьедестала, она подошла к наблюдавшему за происходящим мальчику, который был ростом на целую голову выше её, и тоном, не допускающим возражения, спросила:

— Ну что, теперь будем знакомиться?

* * *

P.S. А фотографии и в самом деле получились замечательные. На одной из них я даже написал для неё небольшое шутивное стихотворение:

Я сегодня — красавица!
Я у всех — на виду!
Пусть мальчишки влюбляются —
Ох, с ума их сведут!

Мне к подружкам не хочется —
Малышня-детвора.
Пусть играют в песочнице,
А мне замуж пора!

Сергей КОНОВАЛОВ

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

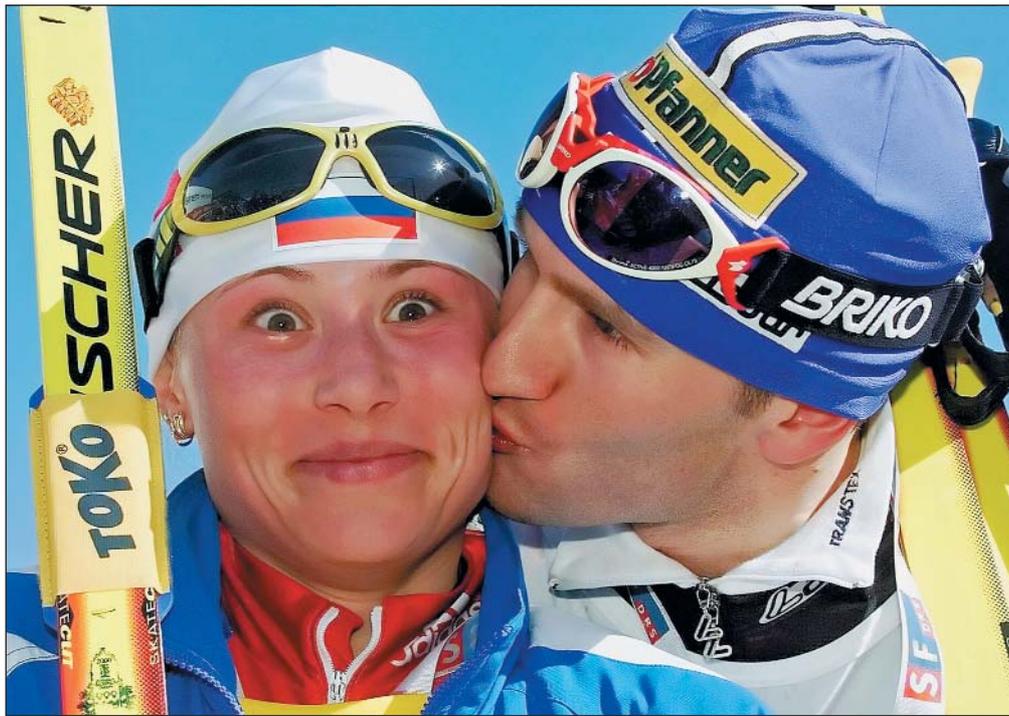
Новосибирская ул., 2
Тел.: (812) 492 50 69

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



В Engadin Skimarathon постоянно участвуют лыжные знаменитости. В 2000 году женскую гонку выиграла Юлия Чепалова. На фото её целует победитель среди мужчин Герхард Урайин.

← фото: Reuters

рам к своей гонке. Из своих наблюдений могу сказать, что чем больше серьезных фирм спонсируют мероприятие, тем интереснее сувениры останутся у вас на память в дополнение к многочисленным положительным впечатлениям от самой гонки.

Примерно половина из названных соревнований проходит в курортных районах Швейцарии. Остальные — просто в симпатичных тихих местах, где хочется остаться еще как минимум на неделю после гонки.

Из России добираться до пунктов проведения соревнований можно самолетом в аэропорты Женевы и Цюриха. Далее на поезде или машине, взятой прямо в здании аэропорта на прокат. На мой взгляд, самым оптимальным вариантом является машина. Во-первых, стоимость железнодорожных билетов в Швейцарии сопоставима с билетами на самолет, т.е. на дорогу внутри страны в один конец придется потратить еще порядка 100 долларов на человека. Во-

вторых, прекрасные дороги не утомляют, даже если проехать всю страну вдоль и поперек в течение одного дня. Если вам не зазорно взять машину попроще, например, Opel Corsa или Renault Scenic, то его аренда на неделю составит примерно 500–700 швейцарских франков. Не бойтесь, в Швейцарии машины не воруют, а вещи на сидениях вы можете оставлять спокойно даже на ночь (портмоне все же лучше с видного места убрать). В-третьих, с машиной вы мобиль-

ENGADIN SKIMARATHON

Engadin Skimarathon проходит в очень живописном кантоне Граубюнден, где говорят на ретороманском языке (смесь немецкого с латынью). Несмотря на то, что говорящие на этом языке составляют примерно 1% населения Швейцарии, представительность данной гонки сопоставима с Vasaloppet. На старт, расположенный в городке Maloja, на льду озера, выходит до 10–12 тысяч человек. Помимо местных жителей здесь вы встретите едва ли не 100% лыжников страны и представителей других государств, включая японцев и австралийцев.

Гонка формально проводится любым стилем. Любители классики, коих не мало, стартуют из отдельных от конькистов коридоров. Однако достаточно быстро многотысячная толпа обгоняет приверженцев исконного лыжного хода и, разбивая классическую лыжню, оставляет со товарищам «чистое поле». Несмотря на разницу стилей, финишный протокол общий. Поэтому все свое большое желание пробежать эту гонку еще и классикой я в себе задушил.

На Gommerlauf принцип тот же, но за счет меньшего количества участников и достаточно большого временного зазора между стартами лыжня все-таки остается практически нетронутой.

Ежегодный праздник воздушных шаров в Швейцарских Альпах в районе города Эгль (Aigle) на стыке кантонов Во (Vaud) и Вале (Valais). В этом районе много трасс для равнинных лыж, и хотя гонки Swissloppet непосредственно в этом месте пока нет, на этой фотографии — типичное по пейзажу и рельефу место, где проходит большинство гонок этой серии.

← фото: Михаил Великанов



призы журнала "Лыжный спорт" N21, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) N 25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) N28; Сафононская "100 км" N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N39; Лемболовский марафон N39; "Золотые купола" N39; Марафон "24" N44; "Gatineau loppet" (Канада) N46; "American Birkebeiner" (США) N46; "Ironman China" (Китай) N48; Карельская многодневка N49; Марафон "loppet" (Швеция) N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; "Самарская лука" N10; «Арзамасская Марчалонга» N10; Десногорский сверхмарафон "100 км" N19; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" N21, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) N 25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) N28; "Сутки на лыжах" N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N39; Лемболовский марафон N39; "Золотые купола" N39.

Неделей раньше проходит сугубо женская гонка Frauenlauf Engadin Skimarathon. В этой связи у женщин есть возможность дважды поучаствовать в Engadin.

Для тех, кто не готов к 42 км, есть дистанция 21 км.

Размер стартового взноса зависит от времени регистрации. Если зарегистрироваться в последний момент, то в нынешнем сезоне это составит 160 швейцарских франков (105 евро). Существует возможность заявки через интернет. Лететь лучше до Цюриха. А оттуда — поездом или на машине.

За счет того, что на старте высота составляет 1820 м, в середине дистанции — 1770 м, а на финише — в Zuoz/S-chanf — 1670 м, снега в этих краях много. Он выпадает раньше, чем в остальной Швейцарии и позже сходит. Многие десятки километров великолепно подготовленных трасс не могут не притягивать любителей лыж. Через 15 км (отсчет от старта) вы проезжаете прямо по курортному городку Санкт-Мориц, расположенному на высоте 1850 м. В солнечную безветренную погоду (именно такая обычно бывает в

это время) полученное от гонки удовольствие, наверное, нельзя сравнить ни с чем. Однако иногда природа преподносит сюрпризы (холодный встречный ветер, достаточно солидный минус, отсутствие солнца). Не забывайте про высоту. Резкие движения могут сыграть дурную шутку. Акклиматизация — штука индивидуальная, поэтому что-то советовать сложно, разве что прислушиваться к своему организму.

гонки это не очень заметно. Есть где поработать, особенно если не повезет с погодой.

Улучшить ваше стартовое положение за счет коридора в более близком к элиту коридоре можно путем элементарных переговоров с организаторами. Для это-

го нужно красочно рассказать о ваших непомерно высоких спортивных достижениях. Желательно привести результаты других гонок из серии Worldloppet. Мне, например, только благодаря устным заверениям удалось получить элитный номер для Алексея Барышников, для которого



Как вы заметили, трасса почти полностью идет под спуск. Но в процессе

GARMIN®

www.garmin.ru

Спортивные часы с GPS-приемником Garmin Forerunner 310 XT HR



- Позволяет улучшить, 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



 **Löffler**
PREMIUM SPORTSWEAR

Спортивная одежда премиум-класса
Сделано в Австрии!

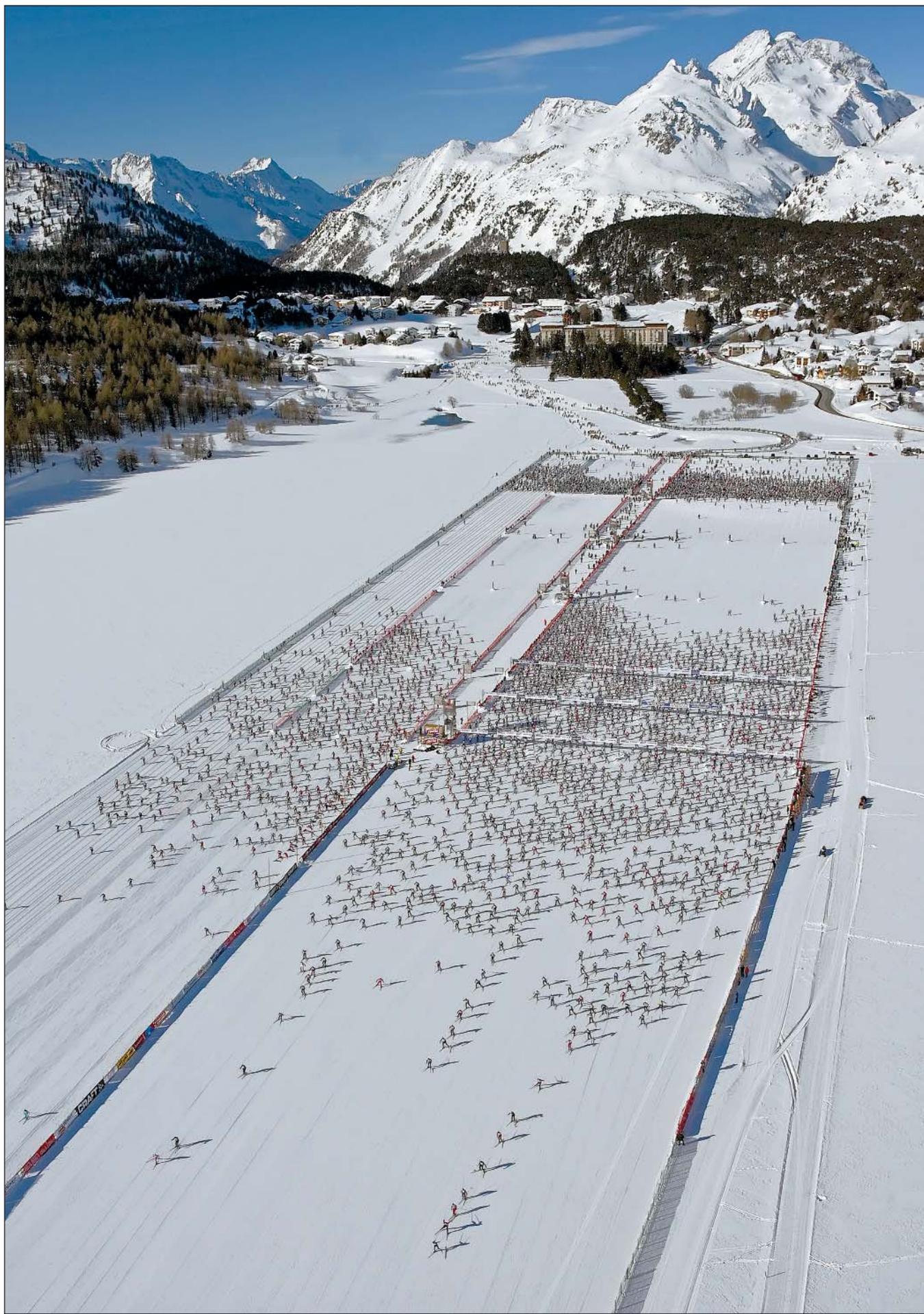

FISCHER

Гоночный комбинезон: **Loeffler Vancouver**
Лыжи: **Fischer RCS Carbonlite Skating Hole**
Ботинки: **Fischer RCS Carbonlite Skating**

Доминик Ландертингер
Призер Олимпийских Игр
Ванкувер 2010

Эксклюзивный дистрибьютор Loeffler - 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
www.loeffler.at www.fischer.ru

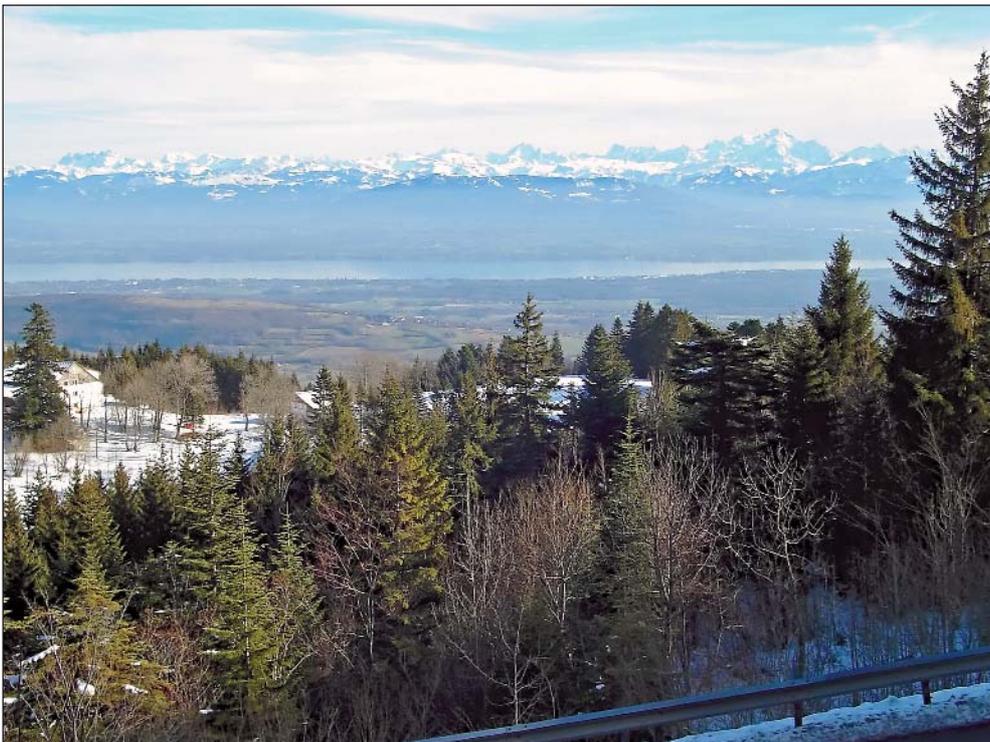
призы журнала "Лыжный спорт" N31, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) N 25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) N28; Сафоновская "100 км"
"жак" N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N39; Лемболовский марафон N39; "Золотые купола" N39; Марафон
"24" N44; "Gatineau loppet" (Канада) N46; "American Birkebeiner" (США) N46; "Ironman China" (Китай) N48; Карельская многодневка N49; Марафон
"loppet" (Швеция) N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; "Самарская лука" N10; «Арзамасская Марчалонга» 10; Десногорский сверхмарафон "100 км"
N19; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" N21, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) N 25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) N
N37; "Сутки на лыжах" N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N39; Лемболовский марафон N39; "Золотые купола"



hito" (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; Сутки на лыжах N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N39; Лемболовский марафон N39; "Золотые купола" N39; Марафон
N41; "Moonlight Classic" (Италия) N43; "Ромашковский вызов-24" N44; "Gatineau loppet" (Канада) N46; "American Birkebeiner" (США) N46; "Ironman Chi
N2, 3, 9, 10, 16, 24; "Dolomitenlauf" (Австрия) N5; "Vasaloppet" (Швеция) N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; "Самарская лука" N10; Арзамасс
thon" (Эстония) N18; "Arctic Circle Race" (Гренландия) N19; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" N21, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Герман
le-hihto" (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; "Сутки на лыжах" N39; Деминский марафон N39; "Банзай" N39; Марафон памяти Василькова N
N41; "Moonlight Classic" (Италия) N43; "Ромашковский вызов-24" N44; "Gatineau loppet" (Канада) N46; "American Birkebeiner" (США) N46; "Ironman Chi

...гонка) N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; Самарская лука N10; «Араамаская Марчалонга» 10; Десногорский сверхмарафон «100 км за 1 сутки» N11; Гонка альпинистов на приз И.Брожина N12; Токсовский марафон N14; «Tartu marathon» (Эстония) N18; «Arctic Circle Race» (Гренландия) N19; «Супер марафон» на призы журнала «Лыжный спорт» N21, 24, 27, 31; «Скади лоппет» (Германия) N 25; «Flyktingloppet» (Норвегия – Швеция) N28; Сафоновская «100 км за 1 день» N31; «Марафон» на призы газеты «Солнечный берег» N32; «Сутки на лыжах» N39; Деминский марафон N39; Марафон «Самарская лука» N39; Лемболовский марафон N39; «Золотые купола» N39; Марафоны «Самарская лука» N39; Лондонский марафон (Англия) N39; «Ironman Switzerland» (Швейцария) N41; «Moonlight Classic» (Италия) N43; «Ромашковский вызов-24» N44; «Gatineau loppet» (Канада) N46; «American Birkebeiner» (США) N46; «Ironman China» (Китай) N48; Карельская многодневка N49; Марафоны Swissloppet N49; «Finlandia Hiihto» (Финляндия) N1; Новосибирский сверхмарафон N2; Гонка «Самарская лука» N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; Самарская лука N10

МИР МАРАФОНОВ «Л.С.»



На этом кадре хорошо видно, что снег в Швейцарии лежит только в горах.
 Фото: Михаил Великанов

дцати километров на машине. Но здесь я встретился с тем, чего не мог предположить, хорошо зная, что в Швейцарии в воскресенье не работает ни один магазин, в десять вечера улицы пусты, поезда прекращают ходить очень рано и т.д. Уж очень не хотелось ехать из Женевы через Цюрих в Кур, а далее — в Седрун. Решил попытать счастья — ведь прямо в Седрун идет поезд, который вместе с машиной провезет под горами, перевалы которых на зиму закрыты. До Андермата я доехал в соответствии с выстроенным графиком в субботу накануне гонки. А дальше все и началось...

В курортном городке Андермат, несмотря на то, что прошлая зима была мягкой, дорога на перевал, конечно же, была заблуждена снежной кучей высотой в три метра. Оставалось ехать на поезде. Я не сразу нашел заезд на нужную мне платформу, и ещё меня насторожило, что ожидающих поезда машин нет. Разворачиваюсь и еду на городской вокзал. Там мне объясняют, что, несмотря на то, что всего восемь часов вчера, последний поезд на Седрун уже давно ушел. Следующий будет только в 9.20 утра. Это в мои планы никак не входило. Хотя я уже зарегистрировался по Интернету, все равно боялся, что к моменту старта (в 11.00) могу не успеть. К тому же надо было бронировать место на поезде прямо сейчас, пока еще оставалось несколько мест. Только с машины тариф составлял 69 франков (чуть больше 60 долларов на тот момент). За каждого сидящего в ней — еще плюс порядка 10 долларов. Да и найти место в гостинице на зимнем курорте и сложно, и дорого.

В данной ситуации самым разумным мне показалось спуститься от Андермата назад и через итальянскую часть — кантон Тичино — сделать крюк в 200 км, доехать до Chur (по-русски — Кур), от которого всего 70 км до Седрун.

Надо сказать, что в Швейцарии великолепные дороги, осмелевшие даже утверждать, что самые лучшие в Европе. Поэтому уже в одиннадцатом часу вечера я нашел в 12 км от места назначения

очень затяжной подъем. Два таких круга составляют 21 км, преодолеть которые для лыжника среднего уровня несложно. Перед стартом процессия из музыкантов в национальных костюмах с коровьими колокольчиками самого большого размера (это целые колокола) поднимет вам «боевой дух». Порядка 400–600 стартующих швейцарцев составят вам конкуренцию в борьбе на трассе. Гонка проходит свободным стилем. Коньком в Швейцарии бегают не только совсем уж любители, но и достаточно

продвинутые лыжники. Есть полупрофессиональная команда Rosignol. А учитывая, что в Айнзидельне, который расположен километрах в двадцати, есть тренировочная база лыжников-двоборцев, то кто-то из «профи», не попавших на этапы Кубка мира, может подехать с вами посоревноваться. Обычно такая команда состоит из 3–5 человек.

Однако современные непредсказуемые зимы делают данную гонку самой уязвимой. Для Швейцарии указанная

высота является, по существу, нижней снеговой границей. В этой связи теплая зима практически на сто процентов гарантирует отсутствие снега. В последние два года гонку отменяли.

Добираться гораздо ближе из Цюриха, но и из Женевы ваш путь на машине займет не более четырех часов. В принципе, можно выехать и рано утром, но все же рекомендую остановиться где-нибудь в районе населенного пункта Rothenthurm. Гостиниц здесь немного, но большинство участников приезжает из дома. Поэтому не составит труда найти номер на удалении не более десяти километров от места старта.

После финиша, приняв душ (имеются раздевалки и душевые в спортзале, где проводится регистрация), можно посетить великолепные Айнзидельн и Люцерн. Города настолько компактные, что до конца дня, если вы заранее проработали туристическую литературу и составили собственный план посещения, вы сможете увидеть все достопримечательности.



Surselva-Marathon проводится в городке Cedrun. От Андермата — всего порядка два-

На Engadin Skimarathon можно приобрести целый ворох сувенирной продукции.
 Фото: Михаил Великанов



Ваше победное преимущество!

SWIX®



Марит Бьорген
Трёхкратная Олимпийская Чемпионка Ванкувера 2010

Палки SWIX: *Гоночные палки Triac 1.0*
Комбинезон SWIX: *Гоночный комбинезон Profit*
Перчатки SWIX: *Race*
Лыжи FISCHER: *RCS Carbonlite Skating*
Ботинки FISCHER: *RCS Carbonlite Skating*

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, www.fischer.ru

SWIX

Tartu marathon (Эстония) N18; Arctic Circle Race (Гренландия) N19; 100 км за 1 день N31; Хамар Дабан N31; Троль марфон (Норвегия) N32; Василькова N39; Лемболовский марафон N39; Золотые купола N39; Кий вызов-24 N44; Gatineau loppet (Канада) N46; American Birkebeiner сверхмарафон N2; Гонка MBTU N2, 3, 9, 10, 16, 24; Dolomitenlauf (Австрия) км за 1 сутки N12; Гонка альпинистов на приз И.Брокмана N12; Токсовский

Добираться проще из Цюриха. Но и из Женевы, выехав даже после обеда в субботу накануне, вечером у вас останется время не только подготовить лыжи, но и поужинать в одном из ресторанчиков и просто прогуляться по великолепному тихому городку Lenzerheide. Однако не стоит забывать, что на этом курорте в зимнее время достаточно много отдыхающих. В этой связи выбор гостиниц и номеров в период проведения гонки невелик. Но если для вас комфорт заключается главным образом в возможности подготовить лыжи, то вы будете иметь даже некоторый выбор гостиниц и номеров.

ATTRAVERSO (CAMPGA)

Attraverso (Campra) — единственная гонка Swissloppet, проходящая в итальянской части Швейцарии. Она проводится в долине в местечке Olivone. Особенностью является то, что солнце никогда туда не заглядывает, так как высокие горы не дают этого сделать. Таким образом, выпавший снег может лежать аж до мая, хотя обычно в Гельветической Конфедерации на высоте до 1500 м он сходит уже в начале марта. 21 километр трассы составляют три круга по 7 км. Для российских лыжников это привычно. Рельеф тоже не сильно отличается, и напомнил мне Koenig Ludwig Lauf.

Для Швейцарии это самая первая гонка сезона. Снег обычно ложится к двадцатым числам декабря, поэтому данное соревнование является прикидкой для швейцарских и итальянских любителей равнинных лыж. В то же время высота составляет 1450 м, и это накладывает определенные требования к подготовке лыжников из России. В Швейцарии большинство трасс для равнинных лыж находится на подобной высоте, поэтому для жителей Гельветической Конфедерации и ближайшей Италии (до нее менее ста километров) условия можно назвать стандартными.

Большой вклад в популяризацию Attraverso (Campra) вносит Тауф Хамитов (для местных жителей он Tauf Khamitov). Он уже много лет живет в этих краях и пользуется большим уважением у швейцарцев. Тауф владеет небольшим магазинчиком лыжного инвентаря на территории лыжного центра в Olivone. Там

он продвигает продукцию собственного и уже хорошо известного бренда KV+.

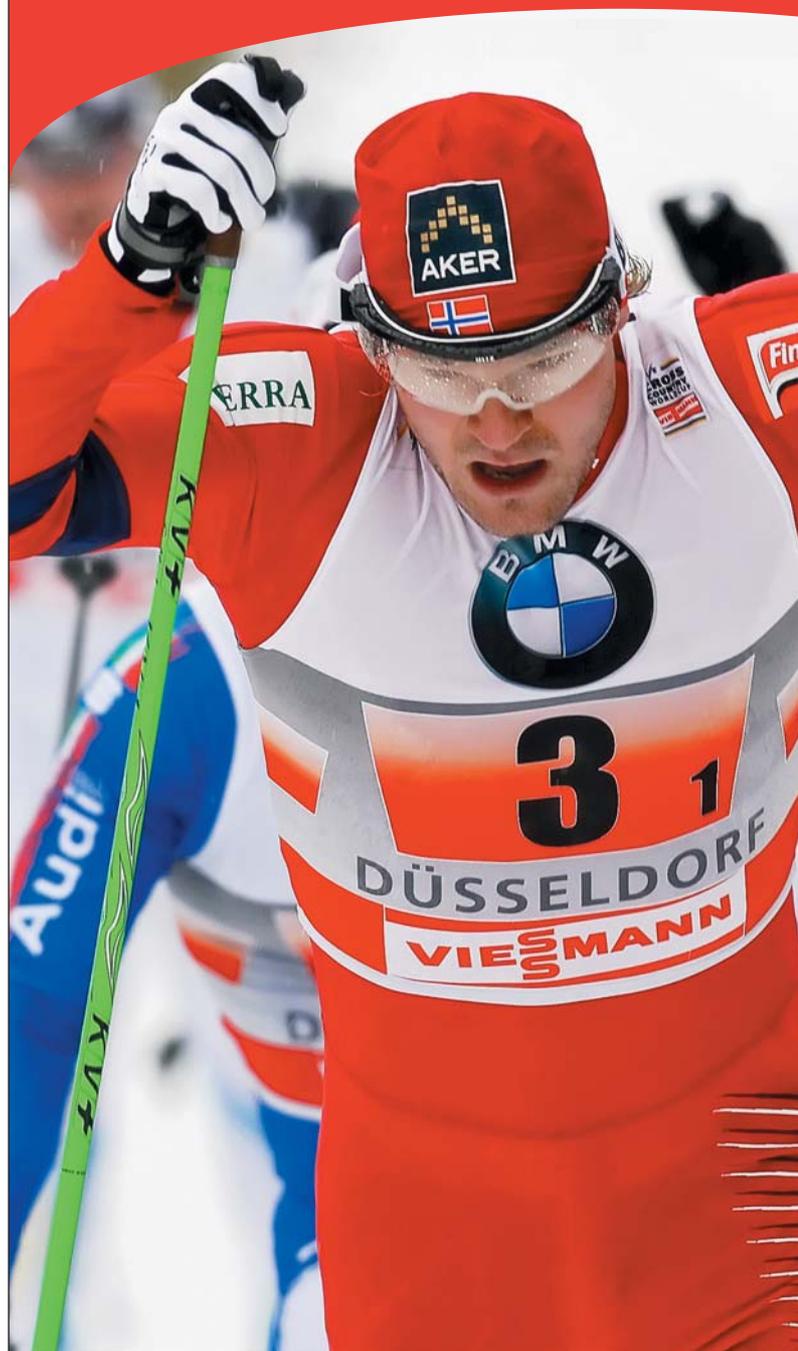
В расположенном тут же у трассы ресторанчике-шале на стенах вы можете увидеть фотографии великих лыжников «всех времен и народов». Для того чтобы получить полное удовольствие и рассмотреть многочисленные фото, рекомендую выпить там чашечку кофе. В Швейцарии в любом, даже самом дорогом ресторане вы можете смело заказывать кофе или пиво, и это будет стоить недорого. Но стоит только взять салатик, и вы сразу почувствуете ценовую категорию заведения.

Охарактеризовать эту гонку можно одним словом — домашняя. Это чувствуется как в количестве участников (до пятисот), так и в обстановке доброжелательности и умиротворения. Ширина трассы позволяет с самого старта не ограничивать себя в скорости и найти свое место в потоке.

Если вы поедете на машине, то прихватите с собой цепи (зимняя резина в Швейцарии не оснащается шипами, так как, по законодательству, с шипами запрещено ездить по автострадам). Мне «посчастливилось» добираться туда в сильный снегопад. Также возможен гололед. На серпантине с поворотами почти на 180 градусов без цепей сложно маневрировать между встречными машинами, нависающей горой и обрывом и при этом двигаться вверх вперед.

Очень яркие впечатления у меня остались от гостиницы San Martino, что в восьми километрах от старта (в зимнее время перевал закрыт и проехать можно только со стороны тоннеля S.Gottard). Похоже, я был единственным постояльцем этого семейного отеля. Номер очень особенным не отличался, но внимание владельцев было исключительным. На завтрак, время которого я назначал сам, помимо стандартного набора кондитеров, плавящихся сырков и др., мне был предложен домашний бекон и хлеб в размере буханки на доске и в комплекте с ножом. То есть из-за пары кусков необыкновенно вкусного хлеба я должен был «испортить» всю буханку с красивой румяной хрустящей корочкой. Цена за одноместный номер, включающая описанный завтрак, составляла всего 60 долларов.

KV+



ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

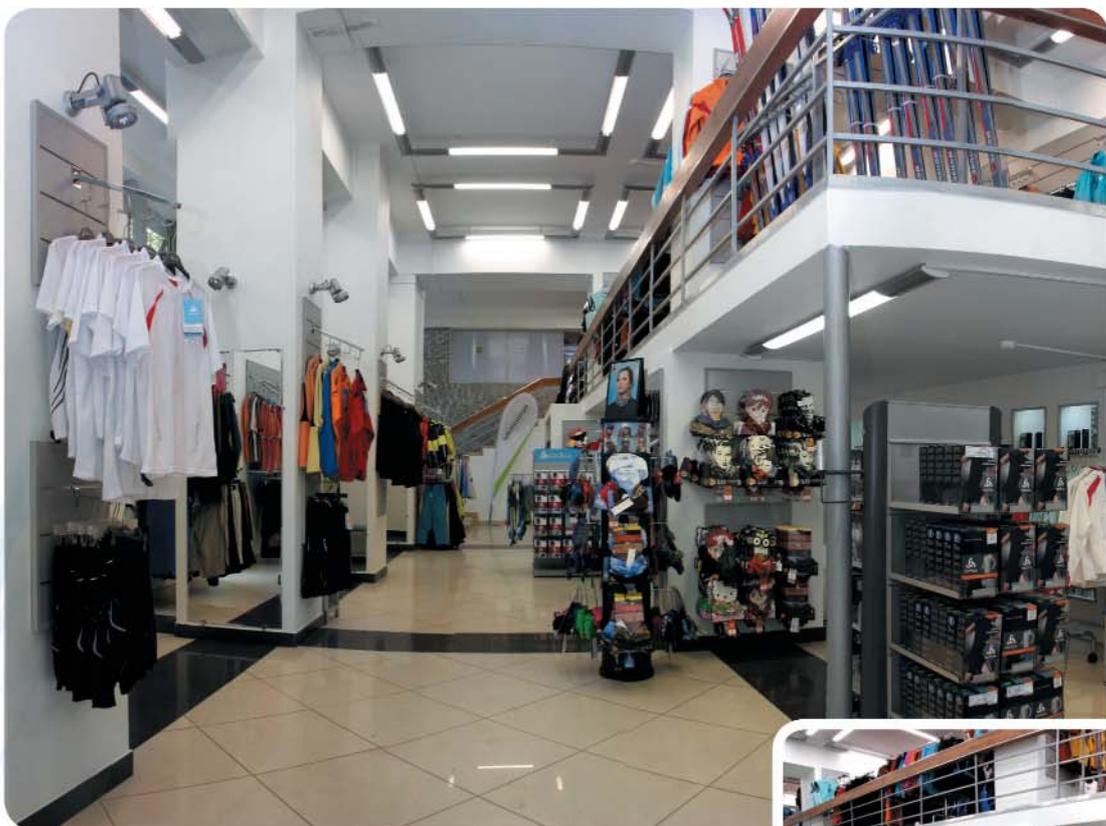
www.kv2.ch



lito (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; Сутки на лыжах N39; Лондонский марафон (Англия) N39; Ironman Switzerland (Швейцария) N40; Китай) N48; Карельская многодневка N49; Марафоны Swissloppet N49; Швеция) N7; Марафон Праздника Севера N9, 14; Самарская лука N10; N14; Tartu marathon (Эстония) N18; Arctic Circle Race (Гренландия) N19; 100 км за 1 день N31; Хамар Дабан N31; Троль марфон (Норвегия)

Телефон
8 (495) 679-6804

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



Профессиональный лыжный магазин

Экипировочный центр
Сервисный центр



Впервые мы опубликовали рейтинг лыжников всех времен и народов в «Л.С.» №8, который вышел сразу после Олимпийских игр в Нагано. За основу, напомним, был взят рейтинг, который ведется шведским лыжным журналом SVENSK SKIDSPORT. Очки в рейтинге начисляются за попадание в шестерку сильнейших в личных гонках на крупнейших мировых лыжных форумах: чемпионатах мира и Олимпиадах. За первое место дается 7 очков, за второе — 5, за третье — 4, за четвертое — 3, за пятое — 2, за шестое — 1 очко. Обновленный рейтинг после чемпионатов мира в Рамзау и Лахти выходил в номерах «Л.С.» №13 и №18, а вот после Игр в Солт-Лейк-Сити из-за допинговых скандалов публикацию рейтинга пришлось отложить. Непонятно было, чем закончится дело Лазутиной и Даниловой, длившееся довольно-таки долго. Он был подготовлен к публикации уже после чемпионата мира в Оберstdорфе, но снова не вышел, упав в редакционный «загашник». И вот, наконец, настал черед рейтингу всех времен и народов снова увидеть свет. В таблицах указаны результаты спортсменов с учетом всех прошедших после Лахти форумов: чемпионатов мира в Валь ди Фиемме, Оберstdорфе, Саппоро и Либереце и Олимпийских Игр в Турине и Ванкувере.

КТО ОСТАНОВИТ БЬОРГЕН?

В женской таблице интрига за эти годы разыгралась нешуточная... Взяв весь комплект медалей в Солт-Лейк-Сити — «золото» в гонке на 15 км свободным стилем, «серебро» на 30 км и «бронзу» на 10 км классическим стилем — Стефания Бельмондо сумела опередить Елену Вяльбе, которая до этого была на первом месте. В свою очередь, если бы не дисквалификация Ларисы Лазутиной, то именно она бы сейчас возглавляла рейтинг всех времен и народов, но... Скандалные события американской Олимпиады не позволили нашей приме стать самой титулованной лыжницей земного шара. После окончания Олимпийских игр-2002 Лазутина заявила о том, что уходит из большого спорта.

«Да, крепкий орешек эта итальянка», — не раз приходилось слышать, когда речь заходила о Бельмондо, поражающей всех своей фантастической выносливостью и волей к победе, которая позволяет ей ломать палки, отставать от лидеров, а потом догонять их, несмотря на то, что новый инвентарь не подходит ей по росту. Речь идет о 15-километровой олимпийской гонке с общего старта, в которой неутомимая Бельмондо заняла таки первое место. И это далеко не единственный случай, подтверждающий ее экстра-класс в лыжных гонках...

Как и у мужчин, в первой десятке женской таблицы нет ни одного действующего спортсмена, однако тут ситуация может измениться совсем скоро — на ближайшем чемпионате мира в Холменколлене. Марит Бьорген, идущая сейчас с 51 очком на 13-й позиции рейтинга, набрала в этом сезоне поистине феноменальный ход и готова повторить свой ванкуверский успех. Напомним, что на Олимпийских играх-2010 Бьорген выиграла две гонки, в одной завоевала «серебро», и в одной — «бронзу», набрав, таким образом, 23 очка из 28 возможных. Будет ли в этот раз 28 из 28, мы узнаем в самое ближайшее время, но так ярко в своё время выступала разве что россиянка Елена Вяльбе, выигравшая все медали чемпионата мира в Тронхейме.

Кристина Шмигун из Эстонии, располагающаяся сейчас на 11-й строчке рейтинга, подобным образом выступила на чемпионате мира в Валь ди Фиемме

в 2003 году, завоевав три медали, две из которых высшего достоинства, и набрав 21 очко.

Кто же может остановить Бьорген? Прежде всего, это дебютант рейтинга Юстина Ковальчик, к которой столь же громкий успех пришел на чемпионате мира-2009 в чешском Либереце. Она выиграла «золото» в марафоне и дуатлоне, а также «бронзу» в классической гонке, завоевав, таким образом, 18 очков. Сейчас она идет в рейтинге всех времен на 19-м месте с 38 очками. А 20-е место занимает ещё одна будущая хозяйка чемпионата мира Кристин Штейра. Пусть у норвежки нет ни одной личной победы, но зато количество мест со второго по шестое впечатляет и говорит о стабильности и высочайшем классе этой гонщицы.

Что касается молодых дарований, способных подняться высоко в рейтинге, то это, прежде всего, шведка Шарлотте Калла и норвежка Терезе Йохауг. Первая уже успела стать олимпийской чемпионкой и выиграть Тур де Ски. Вторая завоевала медаль чемпионата мира и несколько раз отметилась в шестерке сильнейших. Обеих ждут домашние чемпионаты мира: Йохауг совсем скоро — в этом году, Каллу — через четыре года (ей тогда будет всего 27).

Глядя на первую десятку женского рейтинга всех времен и народов, проникаешься гордостью за нашу страну. Ещё бы — в ней целых шесть представительниц России и СССР: кроме Ларисы Лазутиной и Елены Вяльбе это Раиса Сметанина, Галина

Мы разыскали этот снимок в редакционном архиве. На нём — уходящая из большого спорта 31-летняя Бенте Скари, ставшая в этом сезоне обладателем большого хрустального глобуса и 23-летняя Марит Бьорген, выигравшая свой первый Кубок мира в спринтерском зачёте. Рядом с ними — шведы братья Фредрикссоны: Матиас — победитель в общем зачёте Кубка мира и его брат Тобиас — обладатель Кубка мира в спринтерском зачёте.

◀ фото: из архива «Л.С.»

Кулакова, Любовь Егорова и Ольга Данилова. К сожалению, ни одной действующей спортсменки среди них нет, как нет и вообще ни в основной, ни в нашей «национальной» таблице. То есть в России сейчас вообще нет действующих лыжниц, попадавших в первую шестерку на крупнейших мировых соревнованиях! Правда, жирным шрифтом мы выделили фамилию нашей прославленной лыжницы, двукратной чемпионки мира Ольги Завьяловой, но в данный момент это скорее формальность. Ольга, конеч-

но, ещё участвует в чемпионатах России и крупнейших всероссийских соревнованиях и даже занимает в них высокие места, но уже объявила об окончании международной карьеры — на чемпионатах мира и Олимпиадах мы Ольгу больше не увидим. Как тут не вспомнить, что взлёт её карьеры пришелся как раз на «нулевые». Именно она дважды спасала честь нашей страны, привозя по единственному «золоту» из Валь ди Фиемме-2003 и Саппоро-2007. Тем не менее, Россия всегда была богата талантами, и мы искренне надеемся, что кризис в женских лыжах в нашей стране будет преодолен, и у нас появятся новые звёздочки и звёзды, которые продолжат славные традиции отечественной лыжной школы.

Андрей АРИХ,
Андрей КРАСНОВ

СПОРТСМЕНКИ, ЗАВОЕВАВШИЕ ОЧКИ НА ОИ-2010 В ВАНКУВЕРЕ, НО НЕ ПОПАВШИЕ В ОСНОВНОЙ РЕЙТИНГ

Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки
Терезе Йоханс	1988		Норв.			1	1	2	9	
Анна Хааг	1986		Швец.	1	1				8	
Риитта-Лийса Ропонен	1978		Финл.					1	2	4
Магда Генуин	1979		Итал.					1	2	
Масако Ишида	1980		Япон.					1	2	
Селия Брун-Ли	1988		Норв.						1	1

РОССИЙСКИЕ (СОВЕТСКИЕ) СПОРТСМЕНКИ, НЕ ПОПАВШИЕ В ОСНОВНОЙ РЕЙТИНГ

Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки
Евгения Медведева	1976	2006-09	Россия	1	1					9
Елена Буржуина	1977	2003	Россия	1				1	6	
Галина Пилюшенко	1970	СССР		1	1					6
Наталья Баранова	1975	2005	Россия		1		1	1	7	
Рита Ачкина	1938	1966	СССР		1					4
Любовь Мухачева	1943	1972	СССР			1		1	4	
Алёна Сидько	1979	2006	Россия		1					4
Маргарита Масленикова	1928	1954	СССР				1			3
Любовь Лядова	1982	СССР				1				3
Юлия Шамшурина	1962	1989	СССР				1			3
Алевтина Леонтьева	1954	СССР						1		2
Евдокия Смирнова	1958	СССР						1		2
Лариса Куркина	1973	2005	Россия					1		2

ЖЕНЩИНЫ

Место	Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки
1	Стефания Бельмондо	1969	1991-02	Итал.	6	7	3	5	4	1	113
2	Елена Вяльбе	1968	1989-98	СССР/Россия	10	2	4	2	1	4	108
3	Лариса Лазутина	1965	1987-02	СССР/Россия	7	4	3	5	3	2	104
4	Раиса Сметанина	1952	1974-92	СССР/Россия	3	5	4	5	2		81
5	Галина Кулакова	1942	1968-82	СССР	5	3	2	2	2	2	70
6	Любовь Егорова	1966	1991-97	Россия	5	4	2	1	1	1	69
7	Катерина Нойманова	1973	1993-07	Чех.	3	5	3	1	2	1	66
8	Марья-Л. Кирвесниеми	1955	1971-94	Финл.	4	5	2		1	1	64
9	Мануэла ди Чента	1963	1988-95	Итал.	2	4	3	3	2	2	61
10	Ольга Данилова	1970	1990-02	Россия	1	5	3	2	4	2	60
11	Кристина Шмигун-Вяхи	1977	1995-10	Эст.	3	4	2	1		3	55
12	Бенте Скари	1972	1998-03	Норв.	6	2			1	2	54
13	Марит Бьорген	1980	2003-	Норв.	4	3	2				51
14	Алевтина Колчина	1930	1956-68	СССР	4	1	2	2	1		49
15	Юлия Чепалова	1976	1998-09	Россия	3	3	2	1		1	48
16	Марьо Матикайнен	1965	1984-89	Финл.	3	2	3	1			46
17	Нина Гаврылюк	1965	1989-03	СССР/Россия	3	2	3	1	7	2	42
18	Хилкка Рихивуори	1952	1972-82	Финл.	5	2	2	2			41
19	Юстина Ковальчик	1983	2006-	Пол.	3	1	3		1		38
20	Берит Аузли	1956	1978-85	Норв.	2	2		3		3	36
20	Кристин Штейра	1981	2005-	Норв.	2	2	5	1	1		36
22	Хелена Такало	1947	1972-80	Финл.	2	1	3	1			33
23	Любовь Козырева	1929	1954-62	СССР	2	3		1			32
23	Вирпи Куйтунен	1976	2001-10	Финл.	2	1	1	1	3		32
25	Ольга Завьялова	1972	2003-	Россия	2	1	2		1	1	30
26	Клавдия Боярских	1939	1964-66	СССР	3	1					26
26	Анетт Бё	1957	1982-87	Норв.	2	1	1	2	1		26
26	Бекки Скотт	1974	2002-06	Кан.	1		4	1	2	2	26
29	Анфиса Резцова	1964	1985-99	СССР/Россия		3	2	2			25
30	Айно Кайса Сааринен	1979	2005-	Финл.	1	2	2	1	1		24
31	Бритт Петтерсен	1961	1982-85	Норв.	1	3	1		3		23
31	Габриэла Паруцци	1969	1993-06	Итал.	1		2	4	2		23
31	Хильде Педерсен	1964	2001-06	Норв.			3	3	2		23
34	Тамара Тихонова	1964	1987-91	СССР	1	1	2		1		22
34	Анне Ярен	1963	1984-89	Норв.	1	1	1	4			22
36	Мария Гусакова	1931	1958-64	СССР	1	1	2			1	21
36	Марьятта Кайосмаа	1938	1968-72	Финл.	2	1	1	1			21
38	Тойни Густафссон	1938	1962-68	Швец.	2	1			2		20
38	Марьют Ролиг	1966	1988-93	Финл.	1	1	1	1	1		20
38	Труде Дюбендаль	1966	1991-98	Норв.	1	1	1	1	1		20
38	Эви Захенбахер-Штеле	1980	2002-	Герм.		2	2	1	2		20
42	Зинаида Амосова	1950	1976-80	СССР	2					4	18
42	Барбара Петцольд	1955	1974-80	Герм.	1	1	2				18
42	Сири Рантанен	1924	1952-58	Финл.	1	2	1	1			18
45	Нина Балдычева	1947	1970-80	СССР		2	1	2	1		16
45	Радья Ерошина	1930	1956-62	СССР	1	2	1				16
47	Алевтина Олюнина	1942	1970-72	СССР	1	1		1			15
47	Мари-Хелене Вестин	1966	1987-92	Швец.	1	1			3		15
47	Грете Нюккельмо	1961	1985	Норв.	1	2					15
47	Марит Микельспласс	1965	1994-98	Норв.	1	1	1	1	1		15
47	Евдокия Мекшило	1931	1962-66	СССР		1	3		1		15
47	Клаудия Нистад	1978	2002-06	Герм.	2	1			2		15
53	Кветослава Ериова	1956	1980-84	Чехс.		3		1			14
54	Ингер Хелен Нюбротен	1960	1984-95	Норв.		1	3	4			14
55	Светлана Нагайкина	1965	1988-02	СССР/Росс./Бел.			3	2			13
56	Пиркко Мяятта	1959	1989-93	Финл.	1	1		1	1		12
56	Элин Нильсен	1968	1992-99	Норв.			3	1	1		12
56	Петра Майдич	1979	2006-	Словен.	1	1		1	1		12
56	Пьеро Муранен	1981	2001-	Финл.	1	1			1		12
60	Вида Венцене	1961	1988	СССР	1	1					11
60	Бланка Паулу	1954	1974-84	Чехс.		1	2				11
60	Ирина Тараненко-Терелия	1966	1998-99	Укр.		1	2	1			11
60	Анна Улссон	1976	2005-10	Швец.			3	1			11
60	Арианн Фоллис	1977	2007-	Итал.	1	1					11
60	Шарлотте Калла	1987	2007-	Швец.	1			1	2		11

Удовольствие от спортивных побед!

ТИМ спорт

FISCHER, SALOMON, MARWE, MAPLUS, KVD, CRAFT, adidas, POLAR LISTEN TO YOUR HEART, BRIKO, SWIX, ATOMIC, TOKO, START, ski wax vauhti, ELPEX

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



ЛЫЖНЫЙ ИМПЕРАТОР БЬОРН ДЭЛИ

ГОДЫ ПРАВЛЕНИЯ: _____

90-Е XX ВЕКА — ... XXI ВЕКА

Время неумолимо бежит вперед. Казалось бы, совсем недавно мы следили за грациозными движениями Бьорна на лыжне, буквально вчера всем лыжным миром переживали его травму и известие о том, что он не сможет больше продолжать спортивную карьеру. Еще свежи в памяти годы, когда первые строчки протоколов всех крупных лыжных форумов пестрили заветным сочетанием букв «Дэли», а от их произнесения у конкурентов мурашки шли по коже... Тем временем, уже второй десяток лет пошел с тех пор, как норвежец занял свой «престол», — первое место в рейтинге всех времен и народов — и, судя по всему, не собирается никому его уступать. Кто-то называет его «королем лыж», кто-то — «императором», но все сходятся во мнении: превзойти его результат будет чрезвычайно сложно.

Второе место в рейтинге всех времен и народов по-прежнему занимает наш соотечественник Владимир Смирнов, с довольно серьезным отрывом опережающий идущего третьим Мику Мюллюлу, которого серьезно подкосила дисквалификация в Лахти. Кстати, любопытно, что в десятке сильнейших гонщиков всех времен нет ни одного действующего спортсмена с одной небольшой ремаркой. Томас Альшгорд не прекратил тренироваться, и последние годы очень сильно выглядел в марафонских гонках WorldLorret, а буквально в момент написания этого материала он произвел фурор, став третьим на чемпионате Норвегии, где проходил отбор в сборную этой страны для участия в домашнем чемпионате мира в Холменколлене. По предварительным данным в сборную его не включили, но ведь всякое может быть. Вдруг мы снова увидим великого норвежца на большой лыжне? Впрочем, на расстановку сил в таблице это

возможное возвращение вряд ли повлияет.

Из тех, кто может в ближайшее время попасть в десятку сильнейших, следует отметить эстонца Андруса Веерпалу: двукратный олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира готовится к своему, возможно, последнему в карьере чемпионату мира. Сейчас он делит 12-е место с Фруде Эстилом, и до первой десятки ему не хватает лишь 2 очка, то есть одного пятого или двух шестых мест.

Одна из самых ярких «звезд» на лыжном небосклоне последних лет — действующий король лыж норвежец Петтер Нуртуг — за три мировых форума, в которых он принял участие, он сумел попасть в основной рейтинг и занять в нём высокое 27-е место. Причем надо учесть, что на чемпионате мира в Саппоро он почти не набрал очков — львиная их доля пришлась на Либерец и Ванкувер. Сейчас Петтеру всего 24 года, и он, похоже, самый главный претендент на трон великого Бьорна! Нуртуг

— настоящий универсал, бегающий всё: от спринта до марафона. Ему с его фирменным финишным рывком как никому подходит формат масс-стартов, но по мере взросления и роста профессионального мастерства он всё лучше и лучше бежит и гонки с раздельным стартом. Тем более, что ближайший чемпионат мира пройдет на родине Нуртуга в Норвегии.

Что касается других «младых» гонщиков, то тут следует отметить олимпийских чемпионов Ванкувера швейцарца Дарио Колонья и шведа Маркуса Хеллнера, которым на данный момент 24 и 25 лет соответственно. К своим успехам на Олимпиаде Колонья прибавил звания обладателя Кубка мира и двукратного победителя лыжной многодневки Тур де Ски. Сейчас у него 11 очков, но то, что он попадет в основной рейтинг, вряд ли у кого-то вызывает сомнения. Другой вопрос, насколько высоко швейцарец сможет в этом рейтинге продвигаться, но мы пожелаем Дарио удачи.

Хеллнер не может похвастать столь успешными выступлениями в Кубке мира, зато очков у него на одно больше, чем у Колонья и его ждет домашний чемпионат мира в Фалуне. Правда, это будет ещё не скоро, в 2015 году, но с его универсализмом вполне вероятно, что он может поспорить за высокие места в рейтинге со своим великим соотечественником Гунде Сваном.

К сожалению, за эти четыре года в основном рейтинге так и не появилась строчки «Россия», и только Алексей Прокуроров, находящийся на достойном 9 месте, делит свои 49 очков между Россией и Советским Союзом. Кому-то покажется неблагодарным деление нашей Родины на два разных государства: до 90-х и после 90-х, но, согласитесь, тогда было совсем другое время... За «нулевые» на самом верху побывало довольно много россиян: олимпийскими чемпионами становились Михаил Иванов, Евгений Деметьев, Никита Крюков, чемпион мира вы-



Этот снимок мы разыскали в Интернете на одном из норвежских сайтов. Петтер Нуртуг, будучи юниором, выигрывает национальный чемпионат Норвегии в эстафете среди взрослых спортсменов.

Накануне Петтеру объявили о том, что он не включён в сборную страны для участия в Олимпиаде-2006 в Турине по причине излишней... молодости. Петтер, узнав об этом решении, пришёл в ярость. Легенда гласит (видео этого эпизода в Интернете нам разыскать не удалось), что Петтер, лидируя в этой гонке с отрывом, остановился незадолго до финиша, дождался своих соперников и демонстративно, на виду у всего стадиона, «разорвал» их в очной борьбе на финишной прямой. Опять-таки всё та же легенда гласит, что после этого он начал кричать трибунам, на которых стояли руководители национальной лыжной федерации что-то типа «Так кто должен ехать в Турин?!!».

Взгляните на этот снимок — это одна из самых первых фотографий только-только вступающего на большую лыжню будущего многократного чемпиона мира, многократного олимпийского чемпиона, «короля лыж» Петтера Нуртуга — пожалуй, единственного из действующих спортсменов, кто может посягнуть на фантастический рекорд Бьорна Дэли.

Фото: из архива «Л.С.»

игрывал Василий Рочев. Медали выигрывали Максим Вылегжанин, Александр Панжинский, Николай Мориллов. Но, к сожалению, у всех перечисленных спортсменов не было стабильно высоких результатов на протяжении этих лет, поэтому все они «где-то рядышком» с основной таблицей.

Несколько особняком стоят здесь наши олимпийские звезды Ванкувера Крюков и Панжинский. Их специализация очень узка — спринт, а это значит, что с каждого мирового форума они могут привезти максимум 7 очков — при самом лучшем раскладе для каждого. Однако практика последних лет показывает, что никто не становился чемпионом мира или Олимпийских игр в спринте два раза подряд. Конечно, от такого расклада Крюков и Панжинский не станут менее великими спортсменами, но подняться высоко в рейтинге лыжников всех времен им вряд ли удастся.

Если говорить о главных надеждах россиян, то нельзя не упомянуть Александра Легкова. Пока

что наш главный неудачник мировых первенств не завоевал на них ни одной личной медали, но тем не менее, Легков — самый стабильный российский гонщик последних лет. С опытом к Александру должны прийти и медали, а с ними и рейтинговые очки. Двух очков до попадания в главную таблицу не хватает лучшему другу Легкова Евгению Дементьеву. Как тут не вспомнить, что Дементьев сейчас готовится с Валентином Владимировичем Самохиным — тренером двух советских, российских гонщиков в первой десятке рейтинга всех времен: Смирнова и Прокуророва. Конечно, из-за дисквалификации ему придется пропустить Олимпийские игры в Сочи, но на чемпионатах мира он сможет выступать уже с 2013 года. Пожелаем же успеха и ему, и другим российским лыжникам вне зависимости от того, есть их фамилии в какой-либо из приведенных таблиц или ещё нет.

Андрей АРИХ,
Андрей КРАСНОВ
2005-2010 гг.

СПОРТСМЕНЫ, ЗАВОЕВАВШИЕ ОЧКИ НА ОИ-2010 В ВАНКУВЕРЕ, НО НЕ ПОПАВШИЕ В ОСНОВНОЙ РЕЙТИНГ

Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки
Винсан Виттоз	1975		Фран.	1				1	4	13
Маркус Хеллнер	1985		Швец.	1			1	1		12
Дарио Колонья	1986		Швейц.	1			1	1		11
Ула Виген Хаттестад	1982		Норв.	1			1			10
Юхан Улссон	1980		Швец.			2			1	9
Йенс Филбрех	1979		Герм.		1	1			2	9
Алексей Полторанин	1987		Казах.					1		2
Иван Бабиков	1980		Кан.					1		2
Девон Кершоу	1982		Кан.					1		2
Морис Манифика	1986		Фран.						1	1
Эйстейн Петтерсен	1983		Норв.						1	1

РОССИЙСКИЕ (СОВЕТСКИЕ) СПОРТСМЕНЫ, НЕ ПОПАВШИЕ В ОСНОВНОЙ РЕЙТИНГ

Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки
Фёдор Симашов	1945	1970-72	СССР		1	1	1		1	13
Иван Гаранин	1945	1974-76	СССР				1	3		13
Евгений Дементьев	1983	2006-	Россия	1	1					12
Михаил Иванов	1977	2001-02	Россия	1		1				11
Василий Рочев-ст.	1951	1974-80	СССР	1	1			1		11
Фёдор Терентьев	1925	1954-58	СССР			1	1		3	10
Василий Рочев-мл.	1980	2005-	Россия	1			1			10
Николай Бажуков	1953	1976	СССР	1				1		9
Анатолий Шелюхин	1930	1956-58	СССР			1	1	1		9
Александр Легков	1983	2007-	Россия				2	1	1	9
Юрий Бурлаков	1960	1982	СССР		1		1			8
Никита Крюков	1985	2010-	Россия	1						7
Виталий Денисов	1976	2001-02	Россия			1		1		6
Геннадий Ваганов	1930	1960	СССР				2			6
Александр Батюк	1960	1982	СССР				1	1		5
Александр Панжинский	1989	2010-	Россия	1						5
Максим Вылегжанин	1982	2009-	Россия	1						5
Игорь Ворончихин	1938	1964	СССР			1				4
Николай Аникин	1932	1960	СССР			1				4
Сергей Крянгин	1971	2001	Россия		1					4
Владимир Сахнов	1961	1984-87	СССР				1	1		4
Игорь Бадашшин	1966	1989-93	СССР					2		4
Николай Мориллов	1986	2009-	СССР			1				4
Владимир Воронков	1944	1968	СССР				1			3
Андрей Нутрихин	1973	2001	Россия				1			3
Анатолий Акевьев	1942	1966	СССР					1		2
Юрий Скобов	1949	1972	СССР					1		2
Владимир Никитин	1959	1984	СССР					1		2
Валерий Тараканов	1941	1970	СССР						1	1
Анатолий Бирюков	1949	1974	СССР						1	1

Место	Фамилия, имя	Г. р.	Годы	Страна	I	II	III	IV	V	VI	Очки	
1	Бьорн Дзли	1967	1991-99	Норв.	11	7	3	4	2	1	141	
2	Владимир Смирнов	1964	1987-98	СССР/Каз.	5	6	5	2	1		93	
3	Мика Мюллера	1969	1994-01	Финл.	5	3	4	3		2	76	
4	Гунде Сван	1962	1984-91	Швец.	7	3	1		1	1	71	
5	Сикстен Ернберг	1929	1954-64	Швец.	5	3	2	2	2		68	
6	Вейкко Хакулинен	1925	1952-60	Финл.	4	5	1	1		2	62	
7	Вегад Ульванг	1963	1987-93	Норв.	2	3	4	3	2	1	59	
8	Томас Альсгорд	1972	1994-03	Норв.	4	2	1	1	2	1	50	
9	Томас Вассберг	1956	1980-87	Швец.	4	3		2			49	
9	Алексей Прокуроров	1964	1988-01	СССР/Россия	2	1	3	5		3	49	
11	Вели Сааринен	1902	1926-34	Финл.	3	2	2	2	1	1	48	
12	Фруде Эстил	1972	2001-07	Норв.	2	4	3				47	
12	Андрюс Верепалу	1971	1999-	Эст.	4	2		2	1	1	47	
14	Эро Мянтюранта	1937	1962-68	Финл.	4	1	2		1	2	45	
15	Харри Кирвесниemi	1958	1982-98	Финл.	1		3	3	3	5	39	
16	Торгни Могрен	1963	1985-93	Швец.	2	2	2		1	2	36	
17	Маурильо де Зольт	1950	1985-94	Итал.	1	3	2		2	1	35	
18	Юха Мieto	1949	1972-84	Финл.		3	1	4	1	1	34	
19	Клаус Карпинен	1907	1935-39	Финл.	1	4			3		33	
19	Сильвио Фаунер	1968	1994-98	Итал.	1	1	3	2	1	1	33	
21	Николай Зимятов	1955	1978-84	СССР	3	1		1	1	1	32	
22	Тобиас Ангерер	1977	2003-	Герм.	2	3	3				31	
23	Вячеслав Веденин	1941	1966-72	СССР	2	2	1			1	29	
23	Пьетро Пиллер Коттрер	1974	1997-	Итал.	1	1	2	2	1	1	29	
25	Пер Эльфссон	1977	2001-03	Швец.	3	1		1	1	1	28	
25	Харальд Гренинген	1934	1962-68	Норв.	1	3		1	1	1	28	
27	Одд-Бьорн Хелмесет	1971	1999-	Норв.	1	4		2			27	
27	Петтер Нурту	1986	2007-	Норв.	3	1		1			27	
29	Марко Альбарелло	1960	1987-94	Итал.	1	1	1	3			25	
29	Джорджо ди Чента	1972	2002-	Итал.	1	1	1	3			25	
31	Юхан Грэттумсбротен	1900	1924-31	Норв.	2	1	1			1	24	
31	Герхард Гриммер	1943	1970-76	Герм.	1	2	1		1	1	24	
33	Нильс Энглунд	1907	1933-36	Швец.	2	1					23	
33	Тор Арне Хетланд	1974	2001-05	Норв.	2	1	1				23	
33	Фульвио Вальбуса	1969	1997-05	Итал.		1	1	1	5	1	23	
33	Михаил Ботвинов	1967	1994-06	Австр.	1	2	2	2	2		23	
37	Свен Уттерстрём	1901	1930-34	Швец.	2	1			1	1	22	
37	Ларс Бергендаль	1909	1937-39	Норв.	2		1		2		22	
37	Калле Ялканен	1907	1937-38	Финл.	1	1	1	2			22	
37	Аксель Тайхманн	1979	2003-	Герм.	2	1		1			22	
41	Франтишек Донт		1925-27	Чех.	1	2	1				21	
41	Пекка Ниemi		1909	1936-39	Финл.	1	2	1	1	1	21	
41	Павел Колчин		1930	1956-64	СССР	1	2	2		3	21	
44	Пол Тилдум		1942	1968-72	Норв.	1	1		2	1	20	
44	Евгений Беляев		1954	1976-80	СССР		3			2	1	20
44	Аки Карвонен		1957	1984-89	Финл.	2	1	1	1	1	20	
44	Эрлинг Йевне		1966	1992-02	Норв.	2		1	2	3	20	
44	Кристер Майбек		1964	1987-92	Швец.		1	3			3	20
49	Свен-Оке Лундбек		1948	1972-78	Швец.	2			1	2	19	
49	Арне Рустадстун		1905	1930-32	Норв.	1	1	1		1	19	
49	Джорджо Ванцетта		1959	1985-95	Итал.			2	3	1	19	
49	Лукаш Бауэр		1977	2002-	Чех.	2	1		2	1	19	
53	Калеви Хямяляйнен		1932	1958-64	Финл.	2		1			18	
53	Ассар Рёнлунд		1935	1962-68	Швец.	1	2				1	18
53	Терье Лангли		1965	1987-93	Норв.	1	1	1	1	3	2	18
53	Одд Мартинсен		1942	1966-70	Норв.		2	2			18	
57	Хьялмар Бергстрём		1907	1929-36	Швец.		1	2	1		1	17
57	Арто Тийainen		1930	1958-66	Финл.	1	1	1	2	1	17	
59	Владимир Кузин		1930	1954-56	СССР	2				1	16	
59	Сергей Савельев		1948	1976-80	СССР	2				1	16	
59	Нильс Карлссон		1917	1948-52	Швец.	1		1	2	1	16	
59	Александр Завьялов		1955	1980-84	СССР		2	1			2	16
59	Арво Виитанен		1924	1954-58	Финл.		1	2	1		16	
59	Уве Аунли		1956	1980-85	Норв.		1	2	1		16	
59	Бьорн Линд		1978	2002-	Швец.	1			3		16	
59	Яак Мяз		1972	1998-	Эст.		1	1		3	1	16
67	Уле Эллефсетер		1939	1966-68	Норв.	1	1		1		15	
67	Тауно Лаппалайнен		1898	1926-34	Финл.		1	1	2		15	
67	Вяйно Лиикканен		1903	1929-35	Финл.		1	1	2		15	
67	Ларс-Эрик Эрикссон		1954	1978-84	Норв.		1	1	1	1	15	
67	Янне Стефанссон		1935	1962-64	Швец.		1	2	1	2	15	
67												



Виктор ИВАНОВ:

КОГДА Я ВОЗГЛАВИЛ СБОРНУЮ, У ЖЕНЩИН ОБЪЕМ БЫЛ 3-4 ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ В ГОД. МЫ ЕГО СРАЗУ УДВОИЛИ, И ПОСЛЕ ЭТОГО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ВЫСОКИХ ТАТРАХ В 1970 ГОДУ НАШИ ЖЕНЩИНЫ

ИЗ СЕМИ ВОЗМОЖНЫХ МЕДАЛЕЙ ВЫИГРАЛИ ШЕСТЬ: ТРИ «ЗОЛОТА», ДВА «СЕРЕБРА» И ОДНУ «БРОНЗУ»

В январе 2011 года заслуженному тренеру СССР Виктору Александровичу Иванову исполнилось 80 лет. Естественно, «Л.С.» не мог пройти мимо этой даты, и корреспонденты нашего журнала Андрей Краснов и Сергей Коновалов отправились в гости к легенде советских и российских лыжных гонок.

Встреча состоялась на квартире у Виктора Александровича и его жены Валентины Николаевны неподалёку от станции метро Коломенская в Москве.



— Расскажите, где вы родились, как прошло ваше детство, как познакомились с лыжами?

— Я родился 5 января 1931 года в городе Александрове Владимирской области. Жил я там довольно долго. Сначала воспитывался у деда с бабушкой в деревне километрах в пяти от города, а потом уже и в самом Александрове. Отца у меня не было, они с матерью довольно рано развелись, и она воспитывала меня одна. Мама работала медсестрой в железнодорожной поликлинике. В Александрове я закончил в 1949 году школу, 10 классов. У нас, кстати, была

Вот на таком инвентаре и тренировалась сборная СССР по лыжным гонкам.

← фото: из архива В.Иванова



очень хорошая школа — бывшая гимназия, в которой работали очень солидные и авторитетные преподаватели.

Как я познакомился с лыжами? Всё произошло вполне закономерно. Я с самого детства, с трех лет, начал на них кататься. Сначала мне дядя смастерил лыжи из двух дощечек, к которым гвоздями были прибиты ремни. И меня катание очень увлекло. Что касается спорта, то я тоже сам к этому довольно рано пришел, заниматься начал где-то с десяти лет. На лыжах, а в тот момент у меня уже были настоящие лыжи, у меня очень ловко получалось кататься. Я прыгал с трамплинов, которыми служили бугры, и окрестная ребятня прекращала свои игры, чтобы посмотреть на меня. Я даже потом всерьез думал заняться двоеборьем, но из-за организационной неразберихи у меня ничего не вышло.

— Вы говорите, в 10 лет начали заниматься спортом, но в это время же была война!

— Да, правильно, это всё во время войны и было. У нас всё-таки были какие-то спортивные занятия, был клуб «Локомотив».

Женская сборная команда СССР по лыжным гонкам, 1980 г.: Надежда Шамакова, Нина Балдычева, Нина Рочева, Любовь Лядова, тренер А.Смирнов, старший тренер В.А.Иванов, И.Сулова, Л.Зыкова, Галина Кулакова, Раиса Хворова, Раиса Сметанина, Зинаида Амосова.

▲ фото: ИТАР-ТАСС

Тренера, правда, сначала не было, но потом появился — Жидков Александр Сергеевич. Он очень много со мной занимался, и к юношескому возрасту сделал из меня неплохого гонщика. А пока его не было, я очень много занимался сам, что можно было, читал, интересовался. Так что когда мои занятия стали серьезными, у меня уже было очень много идей, что нужно поменять, что улучшить.

В школе тоже к спорту очень хорошо относились, и когда во второй год войны у нас появился учитель физкультуры — пришел с фронта по ранению — он стал

XII Зимние Олимпийские игры в австрийском Инсбруке. Советские лыжницы, победительницы эстафетной гонки 4x5 км: Зинаида Амосова, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Нина Балдычева. 1976 г.

► фото: ИТАР-ТАСС





Виктор Иванов, Николай Лопухов и Николай Зимятов рекламируют лыжный тренажер SportStar.

▲ фото: из архива В.Иванова

нас очень сильно завлекать на спортивные занятия. Так что мы и другими видами спорта занимались: и бегали, и прыгали, и т.д. Я, когда заканчивал школу, кроме лыж ещё и в футбол играл, причем за первую команду «Локомотива». Даже деньги там получал небольшие. Но потом, когда поступил в институт, к футболу поостыл, а до этого любил и играл очень прилично.

— В каком институте вы учились?

— После окончания школы я в 1950 году поступил в транспортно-экономический институт. Тогда МИИТ разделили на два вуза: транспортно-экономический и электромеханический. Это было в Москве, на Соколе. Но до поступления в институт я уже был очень сильным юношей (юниоров тогда не было), чемпионом Москвы. Дело в том, что наша школа проходила по ведомству «Локомотива» и была прикреплена к Москве. Именно поэтому я, живя

во Владимирской области, стал в 1948 году чемпионом Москвы среди юношей с большим преимуществом. В этом же году я стал третьим на I-й Спартакиаде народов РСФСР — она тоже проводилась в Москве, в Филях. Также я участвовал и во всесоюзных соревнованиях школьников, где был одним из лидеров и показывал высокие результаты.

А завкафедрой в нашем институте был Николай Николаевич Сопин — человек, который тогда объединял всех сильнейших юношей Москвы. И когда он

узнал, что я тоже тут, то был очень и очень рад. Вообще, он замечательный человек был, помогал мне во всех моих спортивных начинаниях. Естественно, участь в институте, я выступал уже как взрослый спортсмен по линии «Локомотива». Я, к слову сказать, и не был никогда ни в каком другом обществе, всю жизнь провел в «Локомотиве», был членом сборной команды центрального совета, ездил по сборам. Хотя сборы тогда были не такие, как сейчас, да и мало их было.

Надо сказать, что материальное положение у меня тогда было не очень хорошее. Мать получала зарплату медсестры, а другой помощи ждать не приходилось. И чтобы мне как-то в этом плане помочь, Николай Николаевич предложил мне организовать спортивную группу и вести её, оформив меня преподавателем. А как я тогда тренировал — как говорится, вставая за мной и беги (смеется)! И почти все ребята в моей группе стали очень сильно прогрессировать, и наш институт из середнячка превратился в лидера среди вузов Москвы. Курсу к четвертому мне поручили ещё и женщин, которые тоже стали тренироваться со мной и сильно прогрессировать, и когда я закончил институт, руководство приняло решение меня оставить. Так как я к тому моменту уже женился, и у меня родились два сына-близнеца, мне дали комнату в преподавательском общежитии. Таким образом, я остался в институте, но не по специальности, а начальником спортивного клуба. Там я проработал три года, и за это время спорт у нас сильно поднялся, а у меня появились опыт и авторитет. Конечно, очень сильно в тот момент нам помогал центральный совет «Локомотива»: и с устройством спортсменов для обучения в нашей системе, и в финансовом плане.

Через три года моей работы транспортные институты снова объединили в один — МИИТ. Раньше нам было очень удобно

Виктор Иванов в ту пору, когда он возглавлял сборную Профсоюзов. Именно с этими девушками он впервые пришел работать в сборную СССР. Первая слева — Ольга Чемезова, третья слева — Нина Шибалина, жена Ивана Утробина.

▲ фото: из архива В.Иванова



BIP

PURE FUNCTION



РАСПРОДАЖА
ЛЕТНЕЙ КОЛЛЕКЦИИ

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

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Bjorn Daehlie в России

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

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2, тел.: 8 (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

КАНТ
www.kant.ru

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!





Победительницы эстафетной гонки 4x5 км на Олимпиаде-1976: Зинаида Амосова, Раиса Сметанина, Галина Кулакова, Нина Балдычева.

▲ фото: из архива В.Иванова

тренироваться. Институт располагался на Соколе, и меньше чем в километре от нас был Тимирязевский лес. Мы, лыжники, им всегда пользовались, как и находящимся неподалеку парком Покровское-Стрешнево, где в отличие от Тимирязевского леса

был рельеф. А после объединения я поступил в институт физкультуры. Учиться там после нашего солидного экономического вуза было довольно просто. К тому же после объединения я отказался от должности начальника спортивного клуба. Всё-таки необходимость руководить такой машиной требовала очень много времени: надо было постоянно крутиться, проделывать большое количество организационной работы — и я попросил,

чтобы меня перевели в преподаватели. База у нас была на стадионе «Буревестник», где сейчас находится СК «Олимпийский», и туда приходилось ездить. С собой я привёл сильную группу лыжников, которая позволила нашему вузу стать главным лыжным вузом в Москве.

К тому моменту я полностью перешел на тренерскую работу, и мне было поручено вести женскую команду. Под моим руководством собралось тогда много

хороших сильных девочек, и команда у нас была очень сильная и мощная. Именно с этой командой, со своими ученицами, я через семь лет пришел в сборную.

— **Расскажите, как это получилось?**

— Получилось так, что мы стали очень сильно везде выступать. МИИТ выиграл Универсиаду СССР в Свердловске, первенство ВЦСПС среди коллективов в Нижнем Новгороде, где мы обыграли все сильнейшие коллективы страны. Кстати, чтобы попасть на эту спартакиаду, надо было выиграть первенство Москвы. Так что наш прогресс был у всех на виду, и я стал старшим тренером женской команды сборной Москвы. Мы и Москвой на спартакиаде всех обыграли, и институтом — меня даже награждали за это в «Локомотиве». После этого на Спартакиаде народов СССР я уже был старшим тренером сборной Москвы, так как большинство спортсменов были моими учениками и в основном из МИИТа. Раньше так всегда было: у кого больше учеников в команде, тот и главный, тому и доверяли. Эти соревнования мы тоже выиграли.

— **Кого можете вспомнить из той команды?**

— Быстрову Алевтину, Меньшикову Любу, Чемезову Ольгу, Сергееву Люсю. Очень сильная компания была. Нам на первенстве ВУЗов уже неинтересно было соревноваться, так как эти люди уже и в Москве всех обыгрывали. Помню, пару раз выставлял их на эстафету, так наши финишируют, а остальные минут через пять только едут. И вот с этими девушками я и пришел в сборную страны. Меня взяли вторым тренером, а главным тогда была Зоя Дмитриевна Болотова, известная на тот момент лыжница. Кроме моих учениц мне поручили Алевтину Олюнину, с которой я и до этого имел очень хороший контакт по линии «Труда». Человек шесть у меня тогда было — это была как



Галина Кулакова (слева) и Алевтина Олюнина в составе эстафетной команды вместе становились чемпионками мира и победительницами Олимпийских игр.

◀ фото: из архива В.Иванова

COPYRIGHT © SALOMON S.A.S. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTOGRAPHER: THOMAS SALLIET. PRODUCT PHOTOGRAPHY: SEMAPHORE.



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., Ленинский 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, д. 1, здание 2

Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON

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

Тел. +7 (3812) 35-63-72



Виктор Александрович Иванов в молодые годы.

← фото: из архива В.Иванова

бы резервная сборная, а наши сильнейшие — Колчина, Ачкаина и другие — тренировались не со мной.

С этой группой я стал экспериментировать с методикой тренировок. В основном это касалось объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Мне казалось, что мы в большом

спорте идем не совсем по правильному пути, потому что прогресс был уже не тот. Еще раньше, с начала 60-х, я много экспериментировал с объемами и со специальной работой, и в сборной стал эти наработки применять. Я пришел в команду в 1968-м, в год Олимпийских игр в Гренобле, и явных кандидатов на

попадание в команду у меня не было. Тем удивительнее было, что Олюнина выиграла все отборочные старты, причем с большим преимуществом. Я тогда считался начинающим тренером, и на Олимпиаду меня не взяли, а наша команда там провалилась — ни одной золотой медали мы не взяли: ни женщины, ни мужчины. Я, правда, на Олимпиаде всё равно был — меня туда послали по линии «Локомотива» и ДСО Профсоюзов, так как там бежали мои ученики. Я приехал к середине Игр и помочь уже ничем не мог. Там основная проблема заключалась в смазке лыж: наши тренеры в ней не очень разбирались, а погода каждый раз была тяжелой именно в смазочном плане. И кстати, у меня-то как раз в смазке был за плечами огромный опыт работы. В вузе порой перед соревнованиями до ста человек приходилось мазать.

После провала на Олимпиаде меня предложили на должность старшего тренера женской команды. Тогда у нас была не федерация, а союз спортивных обществ и организаций — довольно демократическая организация. Решения там принимались большинством голосов, и за меня люди проголосовали. Так, с 1968 года я стал возглав-

лять женскую сборную команду, в которой проработал много-много лет.

В то время уже шла подготовка к чемпионату мира 1970 года, и я предложил внести изменения в целый ряд организационных моментов. Во-первых, команду надо было уменьшать — она была слишком большая, человек 15-20. Мы же уменьшили сборную до восьми мужчин и восьми женщин — остальные должности были тренироваться по спортивным обществам, и среди них отмечались кандидаты в сборную команду. Это сыграло очень сильную положительную роль — все команды стали более организованными. Много новостей я предложил в области подготовки спортсменов в условиях среднегорья. Ну, а самое главное, я считаю, это принципиальное изменение методических взглядов на тренировочный процесс и переход на большие объемы в специальных средствах тренировочной работы.

— Поясните, что вы имеете в виду? Лыжи и лыжероллеры?

— Лыжероллеры тогда использовались гораздо меньше, чем сейчас. Ну, а в целом да: зимой это лыжи, летом — бег, бег с имитацией и лыжероллеры. До этого тренировка была построена на легкоатлетических принципах Затопека. Это был в основном переменный бег по кругам, не связанный с рельефом местности. Мы же полностью перешли на серьезный рельеф, большие объемы. Когда я пришел в команду, у женщин объем был 3-4 тысячи километров в год, и мы его увеличили сразу в два раза, причем тренировки были в основном специальной направленности. Проведя все



С женой Валентиной Николаевной Виктор Александрович познакомился, как и положено спортсмену, на соревнованиях. Сборная команда ВУЗа участвовала во Всесоюзных вузовских соревнованиях по лыжному спорту в Кавголово. Валентина училась на курс старше и выступала на соревнованиях по скоростному спуску. Они долго гуляли по Ленинграду, потом продолжили встречаться в Москве, а через несколько лет поженились. С тех пор прошло более полувека, а они по-прежнему вместе.

← фото: Сергей Коновалов

эти изменения, мы стали готовиться к чемпионату мира-1970 в Высоких Татрах, на котором выступили просто превосходно. На том чемпионате разыгрывалось всего семь комплектов медалей: 15, 30, 50 км и эстафета у мужчин и 5, 10 км и эстафета 3x5 км у женщин. И наши женщины из семи возможных медалей выиграли шесть! Три «золота», два «серебра» и одна «бронза»! Всего одну медаль — серебряную — мы отдали финкам, её завоевала Марьята Кайосмаа. Мужчины тоже выступили как никогда удачно — выиграли две золотых медали: в эстафете и гонке на 30 км, где блеснул Слава Веденин. После наших неудач конца 60-х это был однозначный подъём, и подъём этот длился очень долго.

— **Давайте вспомним и другие ваши Олимпиады и чемпионаты мира.**

— После чемпионата мира в Высоких Татрах началась подготовка к Олимпиаде в Саппоро. Подготовка велась очень солидно, довольно широко. Как минимум дважды в год мы выезжали в среднегорье. Это был сентябрьский 24-дневный сбор и зимний сбор, проводившийся, как правило, перед главным стартом года.

— **А где вы проводили такие сборы?**

— В Бакуриани. Там к тому времени всё уже было освоено. Я ездил туда еще в 1967 году, как только родилась идея подготовки в этом месте. И уже в 1967 я начал решать кое-какие организационные моменты. Сначала мы жили там в гостинице, потом построили себе базу, создали необходимую инфраструктуру. И на Олимпиаде в Саппоро мы выступили блестяще.

— **Как вы решали проблему временной акклиматизации? Всё-таки Саппоро, Япония — это совсем другой часовой пояс.**

— Мы всё это учили. Мы приехали в Саппоро за 10 дней до соревнований, и этого вполне

Валентина Николаевна Иванова примерно в те же годы.

► фото: из архива В.Иванова

хватило, чтобы пройти временную акклиматизацию. Мы прямо из Бакуриани спустились в Японию и провели там заключительный этап подготовки. Тем более мы тренировались в горах, на высоте 1.800 м, а после этого необходимо вновь адаптироваться на равнинных условиях. Программа Олимпиады была такой же, как и на предыдущем чемпионате мира: те же семь комплектов, те же три вида у женщин. И вновь наши женщины взяли всё «золото»: здорово подготовилась к Саппоро Галина Кулакова. Правда, были у меня на её счёт и небольшие опасения, так как после Бакуриани, уже в Японии, она немного приболела. Но, слава богу, она выкарабкалась. Я, конечно, её очень берёт, знал, что она — главный фаворит Игр. Она и взяла всё «золото». Алевтина Олюнина выиграла серебряную медаль, Любовь Мухачёва была



Бабушка и дедушка Валентины Николаевны. Дед — кавалер двух георгиевских крестов, бабушка — помещица.

► фото: из архива В.Иванова



1974 год. На лыжне Галина Кулакова. В этом году весь лыжный мир перешел на пластиковые лыжи. Но советские гонщицы были настолько сильны, что и на деревянных лыжах (это хорошо видно на снимке) сумели выиграть всё «золото» мирового чемпионата в Фалуне. Галина Кулакова привезла оттуда три золотые медали из трех возможных: в гонках на 5 и 10 км и в эстафете.

ФОТО: ИТАР-ТАСС

воевавшая бронзовую медаль в гонке на 5 км. Я привлек её в команду ещё в 1972 году после Олимпиады в Саппоро. Команду надо было освежать, так как нашему лидеру Кулаковой было уже 30 лет, а были у нас гонщицы и постарше. И Сметанина кроме «бронзы» получила и «золото» в эстафете. Но всё-таки с лыжами мы тогда очень долго колебались, сомневались...

— В чём была причина сомнений? Неужели не очевидно было, что пластик имеет лучшие скользящие свойства?

— Возможно, это было и очевидно, но мы ведь тогда не знали, как хотя бы мазать пластиковые лыжи. Ведь кроме держащей мази на них надо было наносить ещё парафин, и лыжи уже не мазали полностью, мазали одну колодку — то есть много возникло сложностей. В эстафете я, например, рискнул, и наши женщины шли на деревянных лыжах и выигрвали. Это было очень рискованно!

— А соперницы шли на пластике?

— Да, соперницы в основном шли на пластике. Тогда как раз немки появились, ГДРовки. И мы у них немного выигрвали. Обычно-то минуту им привозили, а тут заметно, конечно, но не так много, меньше чем полминуты. Ребята же на том чемпионате вообще остались без «золота».

— Как сборная Союза получила в то время лыжи?

— От фирм-производителей, с которыми были заключены договоры. В основном тогда пользовались лыжами «Jagvinen», но пластиковых лыж эта фирма не делала. Пластиковые лыжи нам потом пошли от австрийских фирм: «Fischer», «Kneissl».

четвертой на «десятке» и попала в эстафету, в которой они втроем завоевали золотые медали. У ребят же блестяще выступил Слава Веденин, который выиграл гонку на 30 км, и ещё они выиграли эстафету. После Саппоро все наши спортсмены были награждены орденом Ленина — самой высокой на тот момент наградой для спортсменов (героя Советского Союза им не давали). Премии по тем временам тоже приличные получили.

Кстати, надо сказать, что ещё на чемпионате мира 70-го года я был назначен ответственным за смазку лыж всей командой: как мужской, так и женской.

— Всей команды? Как же вы справлялись один?

— Тогда всё-таки поменьше лыж было, конька же не было, и самое главное было — сделать правильный выбор по смазке. Что же касается нанесения мази, растирания — для этого у меня, конечно, были помощники. Мне только надо было определить, какой именно мазью мазать.

Приблизительно в то же время мы начали обращать внимание и на юниоров, так как в 1968 году прошел первый чемпионат мира в этом возрасте. Один из участников нашего зо-

лотого эстафетного квартета в Саппоро Юрий Скобов до этого как раз три раза и выигрывал юниорский чемпионат.

Следующий чемпионат прошел в 1974 году в Фалуне, и для нас он был очень сложным. Это было связано с тем, что до 1972 года все бегали на деревянных лыжах, а в 1974 появились лыжи пластиковые. Мы не приняли ещё однозначного решения и колебались, используя и пластик, и дерево. Однако женская команда была настолько сильна, что мы опять выиграли всё «золото», программа была такая же. Как раз на этом чемпионате у нас появилась Раиса Сметанина, за-

— Когда вы окончательно перешли на пластиковые лыжи?

— Как раз после чемпионата мира в Фалуне. Все контракты с производителями деревянных лыж уже потеряли своё значение, и мы стали работать с фирмами, делающими пластиковые лыжи. Ориентировались мы тогда в основном на «Fischer» и на «Kneissl».

Это был 1974 год, а уже в 1976 была Олимпиада в Инсбруке. Тут у нас уже не было таких проблем, к пластиковым лыжам мы привыкли, знали, что и как с ними надо делать, и выступили поэтому вновь блестяще. Команда привезла с Олимпиады четыре золотых медали. Женщины выиграли две дистанции, одну проиграли. Сметанина уступила на финише пятикилометровки несколько сотых секунд финке. А «десятку» она у неё с минимальным преимуществом выиграла. Еще одно «золото» мы получили в эстафете. У мужчин выиграли по золотой медали Николай Бажуков, молодой лыжник, ему тогда было всего 22 года, и Сергей Савельев.

Чемпионат мира 1978 года проходил в Лахти. Уже перед ним наша женская команда выступала очень здорово: на международных соревнованиях мы могли занять первые восемь мест.

— Какие были тогда крупные соревнования? Ведь Кубка мира не было?

— Не было. У нас был, во-первых, внутрисоюзный календарь, а также соревнования в Фалуне, Лахти и Холменколле-



не, имевшие статус Игр. У женщин к этим стартам добавлялся немецкий Клингенталь — место, где у сборной ГДР была хорошая лыжная база — соревнования там проходили в январе. Также в январе мы проводили международные Каволовские игры у нас в стране. Ну а в февраль-марте ехали в Скандинавию.

Вернемся к чемпионату в Лахти. На нём мы были фаворитами, на многое рассчитывали, но не совсем всё получилось. Тогда мы сделали, на мой взгляд, одну большую ошибку — слишком много времени провели в Бакуриани, больше месяца. И это, конечно, наслылось: спортсмены и подустали, и слишком долго были в горах, и мало со-

ревновались. Но всё равно три золотых медали мы выиграли. У женщин как раз появилась дистанция 20 км, и на ней очень хорошо выступила Зина Амосова. Она же выиграла гонку на 10 км. У мужчин «тридцатку» выиграл Сережа Савельев. По нынешним временам это выступление прилично бы очень приличным, но тогда нас ругали, что мы не полностью реализовали свой потенциал. Настрой, повторю, тогда был очень серьезный, и мы так блестяще выступали до этого, что этот результат был для нас в какой-то степени провальным.

А в 1980 году Олимпиада проходила в Америке, в Лейк-Плэсиде. Там мы тоже завоевали четыре золотых медали: две вы-

Виктор Александрович рассказывает корреспонденту «Лыжного спорта» Андрею Краснову историю побед советских лыжниц по фотографиям из альбома.

▲ фото: Сергей Коновалов

играл Николай Зимятов, одну Раиса Сметанина и одну в мужской эстафете. Как видите, женщины там выступили хуже, чем обычно, но выручили мужчины, а четыре золотых медали — это четыре золотых медали. Это очень много! Кстати, заметьте, что на всех Олимпиадах, если лыжники выступают удачно, то и в целом Игры складываются для нас удачно. Например, из Саппоро мы привезли восемь золотых медалей, и пять из них за-



Александр ГРУШИН,
заслуженный тренер СССР:

ВСЕХ СВОИХ УСПЕХОВ НА ТРЕНЕРСКОМ ПОПРИЩЕ Я ДОСТИГ БЛАГОДАРЯ ТВОРЧЕСКОМУ СОДРУЖЕСТВУ С ИВАНОВЫМ

Я считаю, что это фигура номер один в отечественном лыжном спорте. Вклад Иванова и в разработку методических концепций, и в усовершенствование различных течений, и в организационную структуру работы просто огромен. Я уж не говорю о подготовке широчайшего круга людей, добившихся наивысших результатов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Я не хочу перечислять фамилии, потому что они и так всем известны. И правительство, и государство по достоинству оценили его заслуги в области лыжного спорта, наградив Виктора Александровича Орденом Ленина и другими высочайшими награ-

дами. Правда, моё личное мнение, что такие люди абсолютно заслуживают звания Героя России. Его вклад в развитие лыжного спорта, в воспитание спортсменов и тренеров просто неопределим. Я бесконечно счастлив, что мне довелось проработать с Виктором Александровичем длительный промежуток времени. Я никогда не скрываю, а наоборот всё время говорю, что всех тех успехов, которые были у меня как у тренера, я достиг благодаря творческому содружеству с таким человеком, как Виктор Иванов.

Все методологические разработки, которые применяются вплоть до настоящего времени, основаны на

концепциях, разработанных Виктором Александровичем. Это и соотношение объемов с интенсивностью тренировок — благодаря Иванову мы совершенно новому стали смотреть на объемы, это и поиск новых мест подготовки, проведения тренировочных занятий. Он был одним из первооткрывателей Бакуриани, одним из первооткрывателей Камчатки... В общем, всё, что было у нас в сборной команде в плане методики и организационной структуры, на 90 процентов было создано Ивановым.

Записал Андрей КРАСНОВ



Валентина Николаевна Иванова сделала в квартире два стенда с фотографиями. Один из них посвящен их с Виктором молодости. На нём можно увидеть фотографии молодых Виктора и Валентины, их сыновей-близнецов Игоря и Жени, а также родителей и товарищей по институту.

← фото: Сергей Коновалов

— Вспомните, как появился коньковый ход? Что происходило в нашей сборной тогда?

— Коньковый ход у нас приживался тяжело. Но те спортсмены, которые были к этому предрасположены, всё-таки довольно быстро на него перешли. После Сараево чемпионаты мира стали проходить каждые два года, и в 1985 году мы поехали в Зеефельд. Тогда, несмотря на все проблемы, мы выиграли одну золотую медаль в женской эстафете. В той команде бежали Тамара Тихонова, Раиса Сметанина, Лилия Васильченко и Анфиса Резцова. Васильченко тогда в очень хорошей форме подошла к чемпионату, мы её поставили, и не ошиблись.

Через два года в Оберстдорфе, когда все уже окончательно перешли на конек, мы тоже выступили не совсем блестяще, но золотую медаль в женской эстафете выиграли. Было и несколько медалей другого достоинства. Но основную работу мы вели с прицелом на Олимпийские игры в Калгари. Там, в Канаде, мы выступили блестяще: из восьми золотых медалей мы выиграли пять.

— Как вы строили свою работу на посту главного тренера сборной команды?

Второй стенд посвящен детям. Тут собраны фотографии сыновей Игоря и Жени, кстати, мастеров спорта по лыжным гонкам, членов молодежной сборной команды Союза. Тут и их первое Первое сентября, и свадьба, и фотографии Евгения с женой Натальей и дочерью Светланой. Кстати, Светлана, внучка Валентины Николаевны и Виктора Александровича, сейчас уже кандидат медицинских наук. Она выбрала медицину, пойдя по стопам отца-врача. После института Евгений закончил ординатуру, потом долго работал в Министерстве здравоохранения. Сейчас он, по словам Валентины Николаевны, сам распоряжается своими мозгами.

← фото: Сергей Коновалов

воевали лыжники. Поэтому на лыжников было всё время обращено самое пристальное внимание, и с нас, конечно, требовали. Но и помогали тоже, помогали хорошо.

В 1982 году чемпионат мира прошел в Холменколлене, а там всегда очень непросто выступать. Погода там всегда очень и очень сложная, поэтому со смазкой лыж постоянно возникают проблемы. Тем не менее, мы выиграли там две золотых медали. Одну медаль выиграла Сметанина в гонке на 20 км, а ещё одну

завоевали мужчины в эстафете. Они тогда поделили «золото» с норвежцами.

1984 год — это Олимпиада в Сараево, и мы на неё очень сильно рассчитывали, но выступить хорошо там у нас не получилось. Это, конечно, был не полный провал, но мы завоевали там всего одну золотую медаль — Николай Зимятов выиграл гонку на 30 км. Были у нас и серебряные медали, Сметанина выиграла два «серебра», а планировалось-то два «золота», но чуть-чуть не хватило.

Всего же мы привезли оттуда пять медалей: одно «золото» и четыре «серебра». С этого года я перестал работать с женской командой, а работал только с одной Раей Сметаниной. На женскую сборную стали пробовать других специалистов, а мне в 1985 году предложили должность главного тренера сборной команды.

С 1985 по 2002 годы я работал на должности главного тренера, а всего в сборной я проработал 35 лет. Некоторые люди и не живут столько.





— Я людей подбирал на работу сам, поэтому со всеми тренерами у меня был очень хороший контакт. Как правило, раз в неделю мы проводили совещание: сначала тренерское, а потом со спортсменами, отдельно с мужчинами и отдельно с женщинами. На них мы обсуждали от и до всю работу в недельном цикле и доводили эту информацию до сведения спортсменов. Спортсменам это очень нравилось, и они эту информацию хорошо воспринимали. Вообще, на всем

протяжении моей работы на должности главного тренера у меня никаких эксцессов со спортсменами не возникало. И видно, кстати, если спортсмен хочет чего-то добиться, то надо ему помогать, а если нет, то с такими спортсменами приходилось потихоньку расставаться. Я никогда никого не унижал, вслух не критиковал, просто начинал искать новых людей.

— Можете вспомнить, как в сборной впервые появились

нынешние мэтры тренерского цеха Александр Грушин, Николай Лопухов?

— Лопухов пришел из юниорской команды, но он то появлялся, то уходил, несмотря на то, что контакт у меня с ним был довольно хороший. У нас были разногласия в методических взглядах. Но я всегда считал так: «Если у тебя есть методические взгляды, реализуй их, не буду же я тебя на верёвке водить. Но и отвечай за результат!». С Грушиным у меня

Лахти (Финляндия). 32-й чемпионат мира по лыжным видам спорта. Зинаида Амосова выигрывает золотую медаль в гонке на 10 км. Слева направо: Раиса Сметанина («серебро»), Зинаида Амосова («золото»), Хилкка Риихивуори (Финляндия, «бронза»).

▲ фото: ИТАР-ТАСС

вообще был превосходный контакт, особенно, когда он бросил злоупотреблять алкоголем. У него тренерская работа стала очень хорошо идти. Он всегда внимательно слушал, если у него были какие-то возражения, то он говорил о них, я



Раиса СМЕТАНИНА,
четырёхкратная олимпийская чемпионка:

ВИКТОР АЛЕКСАНДРОВИЧ ВСЕГДА ДАВАЛ ТАКИЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО БЫЛО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ

Иванов в лыжном спорте — это целая эпоха. Не одно поколение спортсменов воспитывалось под его руководством. Вся теория и методика тренировок были созданы Виктором Александровичем. Я под его руководством тренировалась в течение 20 лет, и, по моему мнению, он великий тренер. Его мудрость в воспитании спортсменов передавалась из поколения в поколение. Трудно сосчитать, на скольких Олимпиадах он привел спортсменов к золотым медалям. Нельзя забывать и то, что по его методикам тренировалась не только женская, но и мужская команда. Причем, каждый сезон он модернизировал тренировочный процесс, привно-

сил новые идеи, ну а нам оставалось только воплощать их в жизнь и превращать в результат на лыжне.

Впервые с Виктором Александровичем я познакомилась в Мурманске на Празднике Севера в 1971 году. Я тогда выступала за общество «Урожай» и бежала в первых номерах. Иванов взял мой результат на секундомер, и долгое время до старта сильнейшей группы мой результат был лучшим. После этого Виктор Александрович взял меня на заметку, и нас вместе с Василием Рочевым в том же году вызвали на просмотрный сбор на Чегете. А уже потом, после Олимпиады 1972 года в Саппоро, меня пригласили в команду. После тех Игр сборная взяла

курс на омоложение, и половина состава, то есть четыре человека, в команде поменялись. В тот год на смену пришли я, Ольга Рокко, Зинаида Амосова и Людмила Баранова. С тех пор и до 1992 года я тренировалась под руководством Виктора Александровича.

Я никогда не слышала, чтобы он на кого-то повышал голос. Он всегда давал четкие задания, которые просто невозможно было не выполнять. К тому же перед нами был большой пример Галины Кулаковой. Поэтому нам было бы просто стыдно делать свою работу плохо.

Записал Андрей КРАСНОВ



XI Зимние Олимпийские игры в Саппоро. 1972 год. Галина Кулакова выиграла в Японии три золотых медали из трех: в гонках на 5 и 10 км и в эстафете.

фото: ИТАР-ТАСС

— Наверняка, у вас были самые любимые ученики?

— Ну, вся любовь у меня, как правило, сводилась к результатам, которые они показывали. Конечно, прежде всего, это Кулакова и Сметанина. Это мои самые любимые ученицы, с которыми я проработал очень и очень много времени. Сметанину я тренировал 20 лет. Взял я её в 1972 году после Саппоро, а закончила она бегать в 1992 году, в четвертый раз став олимпийской чемпионкой. А Кулакову я тренировал 15 лет.

— Помните, какой к вам пришла Сметанина в 1972?

— Я бы не сказал, что она была тогда какой-то сверхподготовленной лыжницей. Она бежала в сельских ДСО. Перед тем как попасть в сборную, на чемпионате страны она отместилась одним 10-м местом, а в остальных гонках была даже дальше. Но поскольку я был с ней знаком немного раньше — Сметанину очень рекомендовало общество «Урожай» — я решил взять её в команду. Она не обладала какими-то выдающимися физическими качествами, не могла ни разу подтянуться. Зато у неё были отличная выносливость и работоспособность. Но самым главным её качеством было высочайшее техническое мастерство. К тому же она не только в совершенстве владела техникой передвижения на лыжах, но и очень быстро осваивала всё то новое, что появлялось в нашем виде спорта. Думаю, что это её природный талант. Ещё она человек очень устойчивый морально. У неё никогда не было никаких излишних волнений или напряжения, ко всему она относилась очень хладнокровно. В то же время она была инициативной, всегда смело шла на эксперименты. Благодаря Сметаниной мы сделали многое для улучшения методических взглядов на тренировку. Она всё пробовала на себе. Мы с ней достигли фантастических высот в объёмах тренировки — за 100 с лишним километров в день, а в год мы делали

или соглашался или нет, но мы находили общий язык и по взаимодействию, и по нагрузкам.

— Грушин говорил в своих интервью, что даже когда он уже добился таких высоких результатов, как победа на Олимпийских играх, вы всё равно контролировали его и не давали допустить методических ошибок...

— Да, совершенно верно. И если были какие-то новшества, которые он собирался приме-

нить, мы всегда их обсуждали совместно. То есть у нас с ним на протяжении долгого времени был очень хороший контакт.

— Как считаете, почему сейчас в сборной нет главного тренера?

— Лена Вяльбе считает, что сейчас нет человека, способного возглавить сборную. И это действительно сложная проблема. Понимаете, ведь надо, чтобы человек обладал высочайшим авторитетом, чтобы он имел вес, чтобы

он имел своё мнение, чтобы он мог осуществлять руководство командой, вносить предложения и т.д.

— Но ведь и в прошлом году, когда главным тренером был Юрий Чарковский, эта должность была чисто номинальной...

— Совершенно верно. Поэтому и свои пошли, что нет человека, который бы мог взять на себя ответственность, который умел бы тренировочные планы и стратегии претворять в жизнь.



по 12 тысяч километров. Сейчас среди мужиков-то ни один столько не делает. А и Рая, и Галя Кулакова в этом деле были очень большие помощники.

— **А про Кулакову расскажите.**

— Галя, она, конечно, от природы талантливая, одаренная женщина: мощная, сильная. Технически мне её удалось перестроить — воспринимала тренерские указания она тоже хорошо. Контакт у нас был замечательный. И, конечно, у неё просто огромное трудолюбие, исключительное, его ей было не занимать. Поэтому они с Раей и добились таких высот в спорте.

— **Что вы думаете о современном состоянии лыжных гонок: новых форматах, новых дисциплинах?**

— Я, наверное, консервативный человек, но мне это всё не нравится. Лыжи — это вид спорта, связанный с выносливостью. А спринты, ну что спринты? Это всего-то километр. В моём понима-

нии, это не лыжи. Мне кажется, что все эти виды надуманы. Взять спринтерские эстафеты — толкотня одна! А сколько может быть в

этом деле всяких случайностей?! Куда это годится? Мы, старики, конечно, воспитаны уже так, и менять свою точку зрения нам

трудновато, но всё-таки лыжи — это выносливость. А возьмем общие старты: они, конечно, оправданы, но только на длинные дис-

Сборная России образца 1995 года. Верхний ряд (стоят): второй тренер женской сборной Николай Зимятов, Владимир Леготин, Михаил Ботвинов, главный тренер сборной Виктор Иванов, менеджер Юрий Чарковский, старший тренер мужской сборной Виктор Ткаченко, старший тренер женской сборной Александр Грушин.

Средний ряд (сидят): Нина Гаврылюк, Ольга Данилова, Елена Вяльбе, Юлия Чепалова, Светлана Нагейкина, Ольга Завьялова, Наталья Баранова, Лариса Лазутина, Любовь Егорова.

Нижний ряд (сидят): Сергей Черных, Сергей Крянин, Александр Воробьев, Алексей Прокуроров, Роман Миронов, Григорий Гутников.

▲ фото: из архива В.Иванова



Свадьба Галины Кулаковой. Её мужем стал массажист сборной команды. Виктор Александрович Иванов отзывался о нём, как о хорошем парне.

► фото: из архива В.Иванова



Олимпиада-1976 в Инсбруке. Раиса Сметанина на дистанции 5 км, на которой она завоевала серебряную медаль. На этих Играх Сметанина завоевала ещё два «золота»: в гонке на 10 км и в эстафете.

▲ фото: ИТАР-ТАСС

танции, а так гонки надо проводить с раздельным стартом.

— А что думаете про Тур де Ски?

— Это, я считаю, в основном игра на публику, на телевидение, а чисто спортивного там, как мне представляется, мало. Конечно, это забавно, интересно, зрелищно, но если говорить о лыжных гонках в чистом виде, то это всё не то.

— Как вы сейчас живете? Помогает ли вам государство, федерация?

— Я награжден Орденом Ленина, поэтому государство выплачивает мне денежное пособие, а это неплохая прибавка к пенсии. Федерация тоже помогает: ещё Логинов оказывал мне финансовую поддержку, а сейчас это продолжает делать и Вяльбе. В этом плане они, конечно, молодцы.

Москва, январь 2011

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



Сборная команда по лыжным гонкам транспортно-экономического института. В верхнем ряду (в центре) старший тренер команды, заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам Неонила Николаевна Маркова, одна из первых наряду с Зоей Болотовой лыжниц в Советском Союзе. Рядом с ней Валентина Иванова, вошедшая после знакомства с Виктором в сборную команду вуза уже как гонщица. Справа от неё заведующий кафедрой физической культуры Николай Николаевич Сопин. Виктор Иванов второй слева (сидит).

▼ фото: из архива В.Иванова



Сергей КОНОВАЛОВ,
специальный корреспондент
журнала «Лыжный спорт»



СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



«БИОСПОРТ», новый бренд ООО «СИА Спорт»

Основные цели, которые ставят перед собой спортсмены любой квалификации в соревновательный период: правильное подведение к соревнованиям, возможность организма максимально выложиться во время гонки и быстрое восстановление.

Все эти три цели реализуются за счет правильно выстроенного тренировочного плана и



сбалансированного питания, как основного источника энергии.

Однако в условиях современного ритма жизни очень трудно, а зачастую и вовсе невозможно, потреблять рекомендуемые количества незаменимых питательных веществ. Спортивные врачи ведущих спортивных стран мира уже давно признали эффективность и необходимость приема биологически активных добавок для сохранения здоровья и улучшения спортивных результатов.

Компания «СИА Спорт» предлагает несколько инструментов к действию:

- Интернет портал sia-sport.ru, с помощью которого можно получить полную информацию о спортивном питании и его правильном, эффективном приеме, включающий рекомендации врачей и тренеров.

- Спортивная аптека «СИА Спорт», где не только можно посмотреть и приобрести полный ассортимент спортивного питания и фармакологии, БАД, средств реабилитации, но и получить профессиональную консультацию у специалиста.

- «Биоспорт» — 5 продуктов, идеально подобранных для оздоровления, профилактики и восстановления в период физических и умственных нагрузок. Особая форма в виде шипучих таблеток, разработанная совместно с российскими и американскими учёными, способствует быстрому всасыванию активных компонентов.



АКЦИЯ При покупке 1 упаковки Молата с 20.02 по 15.03 вы получаете в подарок мультивитаминный тоник Флорадикс

МОЛАТ

- источник витаминов, минералов, ценных масел и лецитина
- дополняет рацион питания необходимыми веществами
- повышает работоспособность

В настоящее время Молат стал неотъемлемым компонентом питания многих профессиональных спортсменов. Регулярный прием Молата обеспечивает поступление белка, углеводов, витаминов и микроэлементов, позволяющих ликвидировать недостаток важнейших питательных веществ и сбалансировать повседневное питание любого человека.

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) 961-58-75

Интернет-магазин

www.sia-sport.ru
shop@sia-sport.ru
Тел. +7 (499) 729-51-41

pekatherm®
warm softness

БАНДАЖИ С ПОДОГРЕВОМ

АЕ806 Поясница
АЕ808 Плечо
АЕ804 Щиколотка
АЕ810 Локоть
АЕ802 Колено

Литиевый аккумулятор
Зарядное устройство

www.pekatherm.ru

pekatherm®
warm softness

ТЕПЛО ВАШИМ РУКАМ

GU920 Перчатки
CP951 Литиевые аккумуляторы и зарядное устройство (дополнительный аксессуар)

GU900 Внутренние перчатки

www.pekatherm.ru



Сергей БИРЮКОВ:

РЕЙТИНГ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ

ПО ТРУДНОСТИ ТРАСС

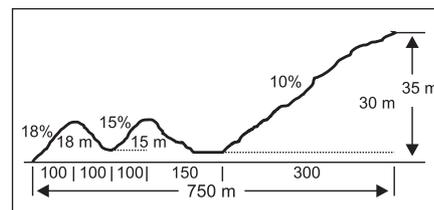
Прошло почти пять лет, как в журнале «ЛС» №35 впервые была опубликована статья о рейтинге лыжных марафонов по трудности трасс. За это время автору удалось побывать ещё на нескольких марафонских трассах и добавить их в рейтинг.

Напомню, что рейтинг был составлен, исходя из показателя трудности, который можно легко рассчитать путём деления суммарного набора высоты (ТС, м) на длину трассы (L, км). Полученный показатель трудности трассы можно представить в вертикальном

наборе высоты на 1 километр дистанции или выразить в процентах подъёма по всей длине. Кроме трудности, сложность трассы определяют её гармоничность (сочетание спусков, равнины и подъёмов), полный перепад высоты на круге (HD, м), максимальный подъём (МС, м), высота над уровнем моря и прочие факторы.

Также необходимо обратить внимание на то, что трассы многих марафонов периодически меняются из-за погодных условий и других причин. Поэтому в рейтинг включены одноимённые марафоны, но

разных лет. Как показывает практика, самый трудный марафон можно сделать на круге с большим набором высоты, но коротком по своей длине. Так, известный марафон MBTY-2008, проведённый на 10-километровом круге, был труднее традиционного (16-кило-



Пример профиля трассы (части трассы) из руководства по гомологации FIS.
L=750м, HD=35м, ТС=18+15+30=63м, МС=30м.



метрового). А если посмотреть таблицу, то максимальная трудность зафиксирована на кубковом марафоне в Норвегии (Oslo), где использовался круг 8,3 км с полным перепадом 108 м и набором высоты 1925 м на всей дистанции!

Хочется напомнить, что замеры высоты выполнялись барометрическими альтиметрами с разной степенью чувствительности, а часть данных получена из официальных протоколов и сторонних источников. Полученные данные из года в год могут отличаться, но в разумных пределах.

Если не учитывать продолжительность гонки по времени и качество покрытия, то самым сложным из рассмотренных отечественных марафонов по-прежнему остаётся «Двигатель» (ныне марафон «Прибой», г. Зеленогорск, Ленинградская обл.), а самым сложным классическим марафоном — МВТУ-2008. Очень близки по трудности МВТУ-2008 и Иркутский БАМ. Конечно, любительским марафоном далеко до олимпийских или кубковых, но всё-таки попадают сложные трассы и на нашем местном уровне.

Хочется напомнить, что по правилам лыжных гонок есть ограничения по характеристикам марафонской 50-километровой трассы:

- полный перепад (НД) — расстояние между нижней и высшей точками трассы должно быть не более 200 м;
- максимальный подъём (МС) должен иметь перепад не более 80 м;
- суммарный набор высоты (ТС) должен быть в пределах 1400-2000 м;
- верхняя точка трассы не должна превышать 1800 м над уровнем моря;
- минимальная длина круга при нормальном количестве снега 7,5 км. Для лучшего ТВ показа рекомендуется 8,3 или 10 км.

Но во многих правилах бывают исключения. Полностью этим требованиям не удовлетворяет большинство массовых марафонов, но от этого интерес к ним не теряется. Кроме того, многие популярные массовые марафоны проходят из точки в точку. Самым популярным марафоном такого типа в нашей стране является Европа-Азия, а в мире — Васалоппет (Vasaloppet). Напомню, что на этом шведском 90-километровом марафоне (по некоторым данным длина дистанции 92 км) стартует около 15500 человек.

Составленный рейтинг можно критиковать, так как в него включены марафоны разной продолжительности и протяжённости. Однако для предварительной оценки сложности преодоления дистанции он вполне годится. Опять же хочется упомянуть Васу, где время лидера на 90-километровой дистанции классикой несколько раз выходило из 4 часов. В лыжном спорте по-прежнему очень многое зависит от погоды. Серьёзный набор высоты в скользкую погоду может быть малозаметен.

Санкт-Петербургский Марафон Хепоярви по трудности трассы — середнячок: это и не убойный «Двигатель» или МВТУ, но и не шадящий «Кузина-Барановой» в Москве или Лот-марафон в Комсомольске-на-Амуре.

← фото: из архива оргкомитета Марафона Хепоярви

название марафона	Общая длина, км	Длина круга, км	Полный перепад (НД), м	Сумма подъёмов (ТС), м	Трудность, м/км	Прим.
1 Марафон завода «Двигатель»-2005	51	17	36	1425	27,9	
2 МВТУ-XXXVIII-2008	52	10,4	48	1328	25,5	
3 БАМ-2007	51,5	3,7+3х 14,5+4,2	277	1285	25,0	
4 МВТУ-XXXV-2005	50	16,7	73	1245	24,9	
5 Битцевский марафон-2006	54	18	65	1197	22,2	
6 Красногорский марафон-2010	50	12,5	54	1045	20,9	
7 Суперсотня-2005	100	14,3	64	1960	19,6	
8 «Гонка на выживание»-2005 на призы ЗМС А. Завьялова	60	15	55	1148	19,1	
9 Токсовский международный марафон-2006	53	27	65	1010	19,1	
10 Истринские дали-2008	50	5	25	900	18,0	
11 Праздник Севера-2008	48,5	22+5+22	114	820	16,9	
12 Лыжня Хепоярви-2009	50	2+3х16	40	840	16,8	
13 Лыжня России-2005	50	25	100	796	15,9	
14 Лыжный фестиваль Росавтобанка-2010	50	8,7+10,3х4	41	790	15,8	
15 Праздник Севера-2004	50	25	114	785	15,7	*
16 Красногорский марафон-2009	49	16,3	48	760	15,5	
17 Дёминский марафон-2008	50	25	53	750	15,0	
18 Московский классический марафон Кузина и Барановой-2009	50	10	43	730	14,6	
19 Дёминский марафон-2009	50	25	56	720	14,4	в прот. ТС=850м
20 Авачинский марафон-2006	60	(20+10)х2	150	850	14,2	в прот. ТС=704м
21 Токсовский международный марафон-2005	53	53	70	750	14,2	
22 Тольяттинский всероссийский лыжный марафон-2006	50	12,5	36	608	12,2	
23 Марафон памяти погибших сотрудников ЦСН ФСБ России-2006. г. Киржач	50	10	35	583	11,7	
24 Ромашковский вызов-24-2008 (суточная гонка)	8	8,0	51	93	11,6	
25 Московский классический марафон Кузина и Барановой-2004	50	8,3	25	570	11,4	
26 Марафон памяти В.Василькова-2006. г. Ивантеевка	50	10	18	550	11,0	
27 Воронежский марафон-2009. Памяти Ю. Лопатина	50	12,5	54	520	10,4	
28 Европа-Азия-2005	55	55	209	562	10,2	**
29 Московская лыжня-2006	50	42+8	57	480	9,6	
30 Московская лыжня-2005	50	40+10	49	459	9,2	
31 Московский классический марафон Кузина и Барановой-2008	50	10	43	445	8,9	
32 ЛОТ-Марафон-2006	50	12,5	70	400	8,0	

ЗАРУБЕЖНЫЕ МАРАФОНЫ

1 Oslo (ЭКМ-2010)	50	8,3	108	1925	38,5	***
2 Val di Fiemme (ЧМ-2003)	50	12,5	81	1872	37,4	***
3 SOLDIER HOLLOW (ОИ-2002)	50	16,7	123	1794	35,9	***
4 Oberstdorf (ЧМ-2005)	50	5+6х7,5	83	1770	35,4	***
5 WHISTLER (ОИ-2010)	50	9,9	85	1745	34,9	***
6 KESKINADA LOPPET	50	50	366	1070	21,4	****
7 BirkebeinerRennet-2004	58	58	626	1080	18,6	****
8 JIZERSKA PADESATKA-2004	50	50	283	860	17,2	****
9 MARCIALONGA-2005	70	70	669	775	11,1	****
10 Vasaloppet	90	90	383	850	9,4	****
11 Koenig Ludwig Lauf-2004	55	55	176	512	9,3	****
12 DOLOMITENLAUF-2004	50	50	79	304	6,1	****

* В таблице используются значения 2004 года, так как на «Празднике Севера» в 2005 году были сложные погодные условия, которые сильно повлияли на точность замеров, а трасса была подобной.

** По данным промеров А. Барышников

*** По данным протоколов или информации организаторов

**** По данным промеров И. Житенёва

***** По данным промеров А. Золотых

ПОЧЁТНЫЕ МАСТЕРА СМЛР



71
Емельянов Сергей
Москва, 1956



69
Конопелько Фёдор
Москва, 1943



59
Ляпустин Михаил
Москва, 1958



51
Ахмеров Шамиль
Москва, 1950



50
Кривенков Сергей
Москва, 1967

МАСТЕРА СМЛР



46
Якимов Виктор
Пермь, 1955



44
Слесарев Евгений
Московская обл., 1950



42
Фомичёв Дмитрий
Москва, 1962



41
Кузнецов Владимир
Химки, 1937



40
Жулин Аркадий
Москва, 1943



33
Чернов Олег
Солнечногорск, 1961



32
Борисов Валентин
Химки, 1942



31
Абакумов Виктор
Москва, 1950



31
Кондратьюк Анатолий
Софрино-1, 1980



30
Румянцев Иван
Пермский край, 1964



Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ,
президент Союза марафонцев «Лыжная Россия»:

ГОНКА ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Дорогие друзья! Наступил новый лыжный сезон 2010–2011 гг.! Этот сезон для проекта СМЛР будет 10-м по счету, а следовательно — юбилейным! Настало время оглянуться назад и заглянуть немножечко вперед. Что сделано за прошедшие годы? Главное то, что проект «прижился». В нем уча-

ствуют тысячи лыжников во всех уголках нашей необъятной Родины. Нас знают на Камчатке и в Магадане, на Урале и на Сахалине, в Поволжье и на Байкале.

Наш проект — это не только, и даже не столько соревнование «кто больше», это — образ жизни. Включившись в соревнова-

ние, участники СМЛР уже не могут жить без лыжных гонок, лыжных марафонов, без путешествий по стране и без встреч с новыми и интересными людьми!

Если вначале активных участников было десятки, то сейчас уже тысячи! Но главное — это перспектива! Многих поначалу «пугает» долгий путь до цели

КЛУБ «100»

НАЗВАНИЕ ГОНКИ (МАРАФОНА)	1997	1998
1 Дёминский марафон	н/пр	н/пр
2 Марафон Праздника Севера	511	414
3 «Европа – Азия»	279	234
4 «Николов перевоз»	н/д	117
5 Битцевский марафон	н/д	52
6 Гонка МВТУ	74	132
7 Красногорский марафон Ивана Утробина	н/пр	н/пр
8 Гонка памяти В.Кузина на призы Л.Барановой	н/д	72
9 Тольяттинский марафон	н/д	97
10 «Лыжня Хепоярви»	н/пр	н/пр
11 Лот-марафон «Мяо-Чан» на призы Ю.Чепаловой	н/д	н/д
12 Авачинский марафон	н/д	61
13 Весенний фестиваль Росавтобанка	н/пр	н/пр
14 Гатчинский марафон	н/д	н/д
15 Марафон «Прибой» (марафон завода «Двигатель»)	н/д	78
16 Гонка на выживание на призы А.Завьялова	н/д	72
17 Байкальский альпинистский марафон (БАМ)	н/д	62
18 Рождественский марафон	кор	кор
19 Токсовский марафон	н/д	69
20 Чусовской марафон «Настоящий мужик»	н/д	н/д
21 Марафон памяти Лопатина	н/д	н/д
22 Марафон памяти погибших сотрудников спецназ ФСБ России	н/пр	н/пр
«Лыжня России»	989	841
«Московская лыжня»	кор	кор
Лемболовский марафон	н/д	98

«мастер СМЛР» (25 разных марафонов) и «почетный мастер» (50 марафонов). Но, так или иначе, спортсмены участвуют в лыжных марафонах, и каждый новый пройденный марафон идет участнику в зачет. Наступит время, и в багаже спортсмена будет 18–20 гонок, звание мастера будет близко, что даст дополнительный стимул для участия в новых гонках.

Но все-таки, для чего мы это делаем? Кому это нужно и что полезного приносит наш проект? Во-первых, мы дали лыжникам еще одно соревнование – гонку длиною в жизнь!

Во-вторых, участвуя в марафонах, мы рассказываем лыжникам России о новых марафонах, о качестве их проведения, о новых местах и о людях, преданных лыжному спорту. У нас появилось много друзей во всех уголках России, и мы всегда рады встречам с ними. Мы призываем лыжников из разных рай-

онов России к общению! Наша цель — объединить все без исключения лыжные марафоны России в единый союз. Задача непростая и, на первый взгляд, невыполнимая, но мы на пути к цели.

Уже 9 лет мы ведем статистику лыжных марафонов России. Накоплен громадный материал. В настоящий момент в нашем распоряжении имеются протоколы 146 разных марафонов, проведенных за прошедшие 9 лет! А ведь еще 3–4 года назад мы радовались сотому марафону и считали, что это почти предел! О многих гонках написаны отчеты. Это уникальная информация, и в наших ближайших планах — создание энциклопедии российских лыжных марафонов.

Мы не раз отмечали, что проект СМЛР — уникальное соревнование! У нас нет фиксированного количества зачетных марафонов. Можно получить

звание мастера (25 гонок), почетного мастера (50), пройти рубежи 75 и даже 100, можно быть лидером на текущий момент, но пройти все российские марафоны невозможно и, соответственно, невозможно быть абсолютным лидером. Каждый год появляются все новые и новые марафоны в различных уголках нашей необъятной Родины, а значит всегда, пока существует данный проект, будет перспектива движения вперед! Это действительно гонка длиною в жизнь!

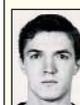
В заключение еще раз поздравляем вас с наступившим лыжным сезоном 2010–2011 гг.

Надеемся, что наступившая зима принесет вам много снега, много хороших лыжных трасс и интересных гонок! Желаем вам в этом сезоне открыть для себя что-то новое, необыкновенное и незабываемое! Может быть, это будет новый лыжный марафон?



27

Бирюков Сергей
Москва, 1976



27

Яшин Сергей
Юбилейный, 1978



26

Голубев Борис
Санкт-Петербург, 1968



26

Копосов Дмитрий
Котлас, 1979

В клуб «100» включаются марафоны, хотя бы однажды за последние три года имевшие 100 и более человек на финише

1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
н/пр	70	354	854	1020							
517	891	757	784	976	1164	756	908	868	912	889	756
203	234	188	281	305	427	378	439	394	434	529	487
146	202	266	н/пр	кор	кор	кор	372	178	кор	381	450
100	103	153	159	н/пр	н/пр	н/пр	252	197	222	358	412
196	223	232	190	293	239	315	293	185	177	272	299
н/пр	424	293									
59	99	161	138	170	135	218	298	н/пр	218	199	291
119	201	141	133	198	230	249	244	220	251	209	251
н/пр	кор	171	304	246							
57	113	170	182	141	156	173	207	231	227	н/пр	234
80	88	114	138	162	181	175	186	164	198	215	232
н/пр	252	н/пр	138	211	214						
н/д	н/д	н/д	64	99	124	144	141	132	159	199	210
109	146	187	193	207	269	262	202	96	164	201	205,
77	201	139	167	190	232	180	215	157	140	149	200
69	н/д	94	122	113	103	112	119	151	178	162	193
кор	413	н/пр	н/пр	190							
587	502	477	кор	455	кор	417	363	кор	н/пр	320	161
н/д	н/д	18	41	44	57	73	82	91	103	95	135
н/д	33	н/д	60	74	н/пр	149	137	н/пр	117	115	119
н/пр	н/пр	кор	н/д	54	59	97	72	58	64	102	113
1150	1436	1508	1433	1432	1547	1298	993	н/пр	816	н/пр	н/пр
кор	кор	н/д	686	811	1038	1065	755	н/пр	820	кор	кор
76	78	45	81	80	105	115	114	н/пр	97	113	47

н/д — нет данных; н/пр — не проводился; кор — проводился на дистанции короче 50 км.

Аверьянов Сергей 1965 Москва
Лавриненко Владимир 1964 Москва

Носков Олег 1961 С.Посад
Рябов Алексей 1974 Москва
Травников Константин 1936 Рыбинск
Федькин Александр 1955 Москва

Четвериков Олег 1939 Московская обл.

Игнатов Сергей 1960 Москва
Кувшинов Евгений 1979 Лип. обл. с. Дубовое
Лангуев Анатолий 1959 Железнодорожный
Незванов Юрий 1962 С.Посад

Бажин Владимир 1962 С.-Петербург
Комиссаров Геннадий 1954 Москва
Лисицын Сергей 1951 Воронеж
Уваров Алексей 1980 Солнечногорск
Шварц Михаил 1961 Москва

Вильюров Владимир 1953 Пермь
Жуков Андрей 1976 Зеленоград
Зайцев Евгений 1943 Москва
Котов Игорь 1958 Москва
Павлов Сергей 1983 Тверь
Сластеников Юрий 1964 г.Сергиев Посад
Слезкин Борис 1959 Москва
Тихонов Вадим 1982 Щелково

Высоцкий Андрей 1963 СПб
Дахно Виталий 1951 Москва
Калужин Вячеслав 1967 Москва
Карпов Андрей 1971 Москва
Касилов Игорь 1940 Москва
Клыпин Леонид 1945 Набережные Челны
Котлов Петр 1960 Москва
Куров Геннадий 1951 Зеленоград
Морозов Владимир 1953 Владимир
Петрейкин Аркадий 1963 Истра
Плавский Игорь 1955 Москва
Салыхов Ильфар 1965 Казань
Тавров Александр 1965 Москва
Трипака Сергей 1979 Юбилейный
Черняховский Михаил 1941 Москва

Барбашин Иван 1950 Воронеж
Волков Сергей 1950 Москва
Гришин Сергей 1962 Одинцово
Домкин Александр 1957 Москва
Евдокимов Владимир 1956 Троицк
Земцов Андрей 1964 Москва
Исаев Юрий 1937 Одинцово
Колышев Сергей 1958 Жуковск
Менжак Олег 1958 Москва
Нестеров Вадим 1980 Златоуст



Носенко Валерий	1965	Клинцы
Овчаров Юрий	1962	Тольятти
Одоховский Вячеслав	1962	Москва
Пуляев Лев	1947	Королев
Пыхонин Денис	1974	Щелково
Толченов Михаил	1951	Мытищи
Филенков Константин	1964	Москва
Халимуллин Юрий	1954	Троицк
Шейн Юрий	1965	Истра

16

Барышников Алексей	1980	Москва
Беляков Влад	1969	Москва
Венедиктов Михаил	1979	Москва
Григорьев Николай	1967	Вологодская обл.
Кадакин Валерий	1957	Луховицы
Лещенко Николай	1957	Москва, Ростокино
Малышкин Михаил	1954	Сургутнефтегаз
Мерзликин Владимир	1946	Владимир
Попов Петр	1951	Москва
Ревинский Григорий	1980	Москва
Телепин Николай	1941	Москва
Тимохин Игорь	1963	г.Тула
Федоров Владимир	1957	Москва
Феокистов Владимир	1958	Москва
Феокистов Николай	1954	Москва
Филиппов Алексей	1976	Пермская обл
Шапочкин Дмитрий	1954	Жуковский

15

Бахарев Александр	1960	Солнечногорск
Богданов Борис	1959	Троицк
Богомолов Евгений	1963	Вологодская обл.
Васильев Николай	1953	Москва
Гладиков Михаил	1957	Березники
Гордюшенко Виктор	1957	Москва
Деев Михаил	1967	Москва
Джусосов Виктор	1962	Сегежа
Жданов Илья С.	1975	Москва
Исаев Иван	1961	Москва
Карцов Сергей	1951	Климовск
Крюков Владимир	1962	Москва
Кубанцев Виктор	1947	Саратов
Лебедев Вадим	1971	Москва
Лобастов Сергей	1951	Красногорск
Малашов Борис	1976	Москва
Мануилов Юрий	1950	Татарстан, Казань
Новиков Николай	1947	Троицк
Онищенко Артем	1964	Москва
Подстяжонко Николай	1957	Москва
Садеков Энвар	1932	Москва
Ситников Андрей	1965	Москва
Ткаченко Алексей	1962	Москва
Трофимов Александр	1953	МО
Удовенко Леонид	1953	Москва
Ханеев Анатолий	1948	г. Подпорожье
Шалимов Михаил	1976	Электросталь, МО

14

Абрамов Александр	1963	Ярославль
Аникин Александр	1968	Москва
Баландин Евгений	1977	Москва
Беляев Леонид	1941	Долгопрудный
Варламов Евгений	1944	Москва
Волков Дмитрий	1975	Челябинск
Глухов Александр	1977	С.Посад
Горячев Евгений	1982	Красногорск
Захаренко Игорь	1956	Краснознаменск
Злобин Владислав	1973	Ивантеевка
Калачев Дмитрий	1966	Москва
Кальмин Андрей	1961	Звездный_гор.
Кесарев Владимир	1954	Москва
Кижло Сергей	1961	С.-Петербург
Кудряшов Евгений	1988	Москва
Кучкин Александр	1949	Одинцово
Леонов Михаил	1975	Москва
Макаров Петр	1957	Зеленоград
Мещеряков Вадим	1948	Воронеж
Петров Андрей	1948	Москва
Простин Георгий	1958	Москва
Семенов Вадим	1972	Челябинская обл
Степанов Андрей	1981	Бабаево
Хорошев Андрей	1959	Одинцово
Чирков Борис	1940	Москва
Шабалкин Вячеслав	1951	Истра
Шабурин Сергей	1954	Солнечногорск

93 ЛЫЖНЫХ МАРАФОНА ЗА ОДИН СЕЗОН!

Навряд ли найдется какая-то страна в мире, где проводится такое количество соревнований по лыжным гонкам, и марафонов в частности. Здесь мы, как говорится, впереди планеты всей! Понятно, что велика Россия-матушка, да и климатические условия что ни на есть подходящие. Но всё же задумайтесь — 93 лыжных марафона за один сезон!

Если учесть то, что в первой половине января проводится не более 4-5 марафонов, а после 15 апреля снега в большинстве районов России уже нет, то на оставшиеся 3 месяца приходится порядка 90 гонок! Если чисто механически разделить количество марафонов на количество дней, то получится, что каждый день в России проходит лыжный марафон!

Но это эмоции, а теперь вернемся с небес на землю и приступим к анализу рейтинга российских лыжных марафонов. Причем, поскольку в прошлом году номер журнала с блоком СМЛР не вышел, мы хотели бы восполнить этот пробел и дать анализ за 2 прошедших года.

НОВЫЕ МАРАФОНЫ

За последние два года список марафонов России увеличился на 20 гонок! И именно в этом причина того, что в рейтинге 2009 года значится 69 гонок (в 2008 году — 59), а в 2010 — 93 марафона! Но и это не предел. Мы еще раз подчеркиваем, что марафон для нас является «живым», если мы имеем протокол этой гонки. В то же время организаторы некоторых гонок упорно забывают прислать в редакцию журнала протоколы соревнований. От этого страдают участники, недосчитавшись той

или иной гонки, от этого страдает и популярность самой гонки. Трудно поверить, что организаторам и участникам безразлично — будут ли знать о проведенном ими марафоне за пределами их региона, ведь делается это всё не для галочки? Поэтому мы еще и еще раз призываем и организаторов и участников гонок присылать протоколы в редакцию журнала «Лыжный спорт» — e-mail: skimagaz@aha.ru.

В 2009 г. дебютантами рейтинга марафонов стали Брянский марафон, чемпионат республики Карелия в Петрозаводске, Докторская гонка в Обнинске, Ангарский марафон, Марафон ветеранов в с. Кичменгский Городок Вологодской обл., Весенняя гонка на призы Мелентьева в г. Архангельске, Весенний марафон в г. Нерехта, и 2 марафона на Сахалине: в г. Оха и с. Троицкое. В 2010 г. к ним прибавились марафон памяти Прокуророва (Владимир), «Водолей» в г. Белгороде, Саратовский марафон, Карельская многодневка, Саянский марафон в г. Саяногорске, «Каменный пояс» в г. Ревда, Рождественский марафон в с. Кичменгский Городок, и Горный марафон в г. Иркутске.

В последние 2 и даже 3 года мы ежегодно отмечаем появление 8-10 новых гонок на предстоящий момент общее количество марафонов составляет 146!

ЗОЛОТЫЕ МАРАФОНЫ РОССИИ

По количеству проводимых марафонов здесь мы, как говорится — впереди планеты всей! Качество же российских марафонов, несомненно, уступает многим зарубежным. И это по-

нятно. Для качественного проведения гонок нужны немалые средства, а где их взять? Хорошо, если есть надежный спонсор, а если такого нет? Куда идут выделяемые государством средства на развитие лыжного спорта — я не знаю, думаю, не знаете и вы. Наверное, все до копейки уходит на проведение гонки поистине всероссийского масштаба «Лыжня России». Как, например, можно развивать лыжный спорт в московском регионе, если нет ни одной официальной лыжной трассы, а те, что еще держатся на энтузиазме любителей, находятся под угрозой исчезновения? Коммерческий вариант, конечно, возможен и, наверное, это наше будущее. В этом смысле — яркий пример «Карельская сотня» и «Карельская многодневка».

И все же и в ряду российских марафонов есть вполне качественные гонки, и мы ежегодно сообщаем вам о них в рубрике «Золотые марафоны России». Это, прежде всего, дебютанты рейтингов 2009 и 2100 гг. Докторская гонка, «Карельская сотня» и «Карельская многодневка», Весенний марафон в Нерехте, чемпионат республики Карелия, Марафон памяти Свиричевского, «На Распутье», «Прощание со снегом», Памяти А.Прокуророва. Хочется также отметить и 3 марафона, которые проводятся в поселке Кичменгский Городок Вологодской обл., хотя добраться туда не так и просто. Мы участвовали пока только в одном — Марафоне ветеранов, но в этом году собираемся поехать туда еще раз на Рождественский сверхмарафон (80 км классикой). Эти гонки, как и от-

название марафона	место проведения	дата	дист.	стиль	кол-во финиш.	конт. тел.	e-mail, доп. тел., примечание
1 МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	г. Мурманск	05.04.2009	50 км	своб.	889	(8152) 45-99-09, 45-97-11	(8152) 47-62-10 info@murmansport.ru
2 ДЭМИНСКИЙ МАРАФОН	г. Рыбинск, Ярославская обл.	22.03.2009	50 км	своб.	854	(4855) 22-09-99	(4855) 22-27-83
3 "ЕВРОПА-АЗИЯ"	г. Екатеринбург, УСБ "Динамо"	08.03.2009	53 км	своб.	529	(343)371-13-85, (343) 278-06-00	(343) 242-54-12 e-mail: marafon@skb.ru
4 КРАСНОГОРСКИЙ МАРАФОН ИВАНА УТРОБИНА	г. Красногорск, Моск. обл.	22.02.2009	50 км	своб.	424	www.sportident.ru (496)21-473-40	Красногорск, ул. Речная, д. 37 e-mail: sportkomitet@lanpolis.ru
5 "НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ"	г. Дубна, Московская обл.	01.02.2009	50 км	своб.	381	(926) 216-17-27, (926) 207-56-39	e-mail: info@bitza-sport.ru, www.bitza-sport.ru
6 БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	г. Москва, Битца	08.03.2009	51 км	своб.	358		
7 ТОКСОВСКИЙ МАРАФОН	п. Токсово, Ленинградская обл.	01.03.2009	53 км	класс.	320	(812) 596-04-12, (812) 535-88-69, (495) 263-22-29	(812) 394-12-50; msclub2000@mail.ru (812) 535-84-66; www.ski-spb.ru 263-02-46 (факс)
8 "ЛЫЖНЯ ХЕЛЮПЯРВИ"	п. Токсово, Ленинградская обл.	07.02.2009	50 км	своб.	374		
9 ГОНКА МВТУ	г. Москва, Битца	15.03.2009	50 км	класс.	202		
10 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Петропавловск-Камчатский	19.04.2009	60 км	своб.	215	8-914-781-80-33	Мирошниченко Александр Васильевич e-mail: mirona.v@rambler.ru
11 ВЕСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ РОСАВТОБАНКА	г. Красногорск, Моск. обл.	21.03.2008	50 км	своб.	211	8(495)440-35-94	Куницын Николай Николаевич
12 ТОЛЪЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	г. Тольятти, Самарская обл.	01.03.2008	50 км	своб.	209	(8482) 35-07-98, 34-85-06	(8482) 35-07-98 e-mail: lubchenko2005@yandex.ru
13 МАРАФОН ЗАВОДА "ДВИГАТЕЛЬ"	г. Зеленогорск, Ленингр. обл.	29.03.2009	51 км	своб.	201	(812) 730-06-79	saski@mail.ru, priboiski.narod.ru
14 ГОНКА НА ПРИЗЫ В.КУЗИНА И Л.БАРАНОВОЙ	г. Москва, "Планерная"	25.01.2009	50 км	класс.	199	(495) 176-05-98	(499) 166-54-17; skikafedargufk@mail.ru
15 ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Гатчина, Ленинградская обл.	08.03.2009	50 км	своб.	199	(81271) 1-63-98	www.silvia.by.ru
16 БАЙКАЛЬСКИЙ АЛЬПИНИСТСКИЙ МАРАФОН	ст. Огоньки, Иркутская обл.	01.03.2009	52 км	класс.	162	(3951) 57-72-16, 57-49-36, 57-31-68; http://alpmarafon.ru	8 916 132 89 26 Сокоиков Сергей
17 ГОНКА НА ВЫЖИВАНИЕ НА ПР. А.ЗАВЬЯЛОВА	г. Москва, Ромашково, ст."Медик"	09.08.2009	60 км	своб.	149	(495) 149-53-71	8 916 132 89 26 Сокоиков Сергей
18 МАРАФОН ПАМ. Ю.ЛОПАТИНА	г. Воронеж	15.02.2009	50 км	своб.	115	(4732) 52-16-92	(4732) 78-46-01, info@classi.ru
19 ЛЕМБОЛОВСКИЙ МАРАФОН	п. Лемболово, Ленингр. обл.	05.04.2009	50 км	своб.	113	(812) 526-44-47	
20 МАРАФОН ПАМЯТИ ПОГИБШИХ СОТРУДНИКОВ СПЕЦНАЗ ФСБ РФ	г. Киржач, Владимирская обл.	23.02.2009	50 км	класс.	102	(49237) 2-05-47	e-mail: info@marathon-kirzhuch.ru
21 МАРАФОН "ЧМЗ" ("НАСТОЯЩИЙ МУЖИК")	г. Чусовой, Пермский кр., л/б "Металлург"	05.04.2009	50 км	своб.	95	(34256) 6-12-98 (л/б)	(34256) 3-19-18 (спорткомитет)
22 КАЗАНСКИЙ	г. Казань, пос. Юдино	15.03.2009	50 км	своб.	93	(8432) 92-87-04	(8432) 92-87-04 (спорт.ком.)
23 МАРАФОН ПАМЯТИ СВИРЧЕВСКОГО	г. Ухта, л/б "Сияние Севера"	05.04.2009	50 км	своб.	93	(82147) 7-20-48	(82147) 5-90-66 ДЮСШ
24 МОТОВИЛИХИНСКИЙ МАРАФОН	г. Пермь, л/б "Искра"	29.03.2009	50 км	своб.	74	(342) 218-32-48	e-mail: skiclub@perm.ru
25 МАРАФОН "НА РАСПУТЬЕ"	пос. Слюдорудник, Челяб. обл.	28.03.2009	50 км	своб.	72	(35171) 7-02-47	(35171) 6-53-12
26 ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	г. Верхошижемье, Кировск. обл.	28.03.2009	50 км	своб.	69	(83335) 213-76	(83335) 2-12-52 факс
27 МАРАФОН "БАНЗАЙ"	г. Балашиха, Саратовская обл.	01.03.2009	50 км	своб.	58	(84545) 9-22-65	928-227-30-48 (Александр)
28 ТЮМЕНСКИЙ МАРАФОН	г. Тюмень	28.02.2009	50 км	своб.	57	(3452) 41-25-96	(3452) 41-69-41, 41-15-64
29 РОМАШКОВСКИЙ ВЫЗОВ 24	Москва, Ромашково	28.02 - 01.03.2009	сутки	своб.	53	8-903-577-94-08	Дмитрий Ревинский www.sk-romashkovo.ru
30 СВЕРХМАРАФОН НА ПРИЗЫ ОАО "МОНДИ СЛПК"	г.Сыктывкар	01.03.2009	60 км	своб.	50	(8212) 43-76-31	(8212) 43-03-52; (8212) 66-98-39 (л/б)
31 КУБОК УСТЬИ	д. Малиновка, Архангельская обл.	05.04.2009	50 км	класс.	50	5-11-62(ДЮСШ), 5-47-57(уч.центр)	заказ м/гор. разговора: пос. Октябрьский, Устьянский р-н, Архангельская обл.
32 МЕМОРИАЛ В.ПЕЛЕГАНЧУКА	г. Новосиб., л/б Пелеганчука	22.03.2009	60 км	своб.	49	(383)329-45-55	I.M.Zemlyansky@inp.nsk.su
33 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ" (группа Дмитриева)	ст. Морозки — ст. Поварово, Московская обл.	15.02.2009	100 км	класс.	47		http://super-dmitriev.narod.ru e-mail: dmitriev100@narod.ru
34 ТИХВИНСКИЙ МАРАФОН	г. Тихвин, Ленинградская обл.	25.01.2009	50 км	класс.	45	(81367)55-580, 73-115	e-mail: sport@tikhvin.org, www.scmarathon82.ru
35 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ" (группа Сафронова)	г. Москва	22.02.2009	100 км	класс.	45	(495) 756-40-37	Сафронов Александр Иванович e-mail: mike@afanas.ru
36 АРЗАМАССКИЙ МАРАФОН	г. Арзамас, Нижегородская обл.	01.03.2009	75 км	своб.	45	(83147) 4-06-60	(83147) 3-00-93
37 МАРАФОН ПАМ. МАРКЕВИЧА	г. Сов. Гавань, Хабаровский кр.	15.03.2009	50 км	своб.	45	(42138) 4-11-68	(42138) 4-53-70
38 МАРАФОН ФЕСТИВАЛЯ Л/С "ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА"	г. Нерехта, Костромская обл.	15.02.2009	50 км	класс.	43	(49431) 752-85	(49431) 757-81
39 БРЯНСКИЙ МАРАФОН	г. Брянск	14.03.2009	50 км	своб.	37		
40 ЧЕМПИОНАТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Сямжа, Вологодская обл.	21.03.2009	50 км	своб.	35	(81752) 22-18-81	(81752) 22-04-66
41 ПЕРВАЯ КАРЕЛЬСКАЯ СОТНЯ	г. Калевала, р.ка Карелия	29.03.2009	100 км	класс.	34		http://www.100km.ru/
42 МЕМОРИАЛ СОБОЛЕВА-ТЕРЛЕЦКОГО	г. Новосиб., л/б Пелеганчука	09.03.2009	50 км	класс.	33	(383) 329-48-27	
43 МАРАФОН БАЙКАЛЬСКОГО ФЕСТИВАЛЯ	п. Максимиха, р-ка Бурятия	26.04.2009	50 км	своб.	33	(3012) 21-34-71	rafksburyatia@yandex.ru
44 МАРАФОН "ПРИКАМСКИЙ"	г. Пермь, л/б "Прикамье"	23.02.2009	50 км	класс.	28	(342) 218-32-48	skiclub@perm.ru, http://skiclub.perm.ru
45 ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ	г. Петрозаводск, Карелия	23.03.2009	50 км	своб.	28	(8142) 53-29-26	(8142) 76-42-97; shvsmrk@onego.ru
46 "ДОКТОРСКАЯ ГОНКА"	г. Обнинск, Калужская обл.	08.03.2009	50 км	своб.	27		
47 КУБОК СЕВЕРНОГО УРАЛА	г. Чусовой, Пермская обл., л/б "Металлург"	12.04.2009	70 км	класс.	27	(34256) 6-47-04	(34256) 3-19-18(спорткомитет) http://flg.skiclub.perm.ru
48 АНГАРСКИЙ МАРАФОН	г. Ангарск, Иркутская обл.	15.03.2009	50 км	своб.	26	(3951) 67-22-51	(3951) 67-38-03, (3951) 61-28-14
49 МАРАФОН ПАМ. ВЕТЕРАНОВ ЛЫЖНОГО СПОРТА	г. Лесной, Свердловская обл.	05.04.2009	50 км	своб.	26	(34342) 3-24-83	(34342) 3-21-43
50 ХАРОВСКИЙ МАРАФОН	ст. Харовская, Вологодская обл.	08.03.2009	50 км	своб.	25	8-817-322-2833	Тарбаев Валерий Алексеевич
51 "ПОЛЮС"	г. Корьяма, Архангельская обл.	21.03.2009	50 км	своб.	25	(81850) 3-30-08	
52 ГОНКА ПАМ. И.СУСАНИНА	д. Чижово, Костромская обл.	09.03.2009	50 км	своб.	25	(49434) 9-11-28	(49434) 9-1336 (тел./факс)
53 "ПРОЩАНИЕ СО СНЕГОМ"	Дмитровский р-н, Моск. обл.	29.03.2009	50 км	своб.	25	(495) 185-59-88	8-916-336-2440 Фищенко Г.В.
54 "СИХОТЭ-АЛИНЬ"	г. Арсеньев, Приморский кр.	01.03.2009	50 км	своб.	21	(42361) 4-38-95	спорткомитет
55 ПРОБЕГ "ХАМАР-ДАБАН"	г. Слюдянка, Иркутская обл.	07.03.2009	110 км	класс.	20	(3952) 54-84-60	irkstart@yandex.ru
56 ЛЫЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПАМЯТИ ЕРОХИНА	ст. Лыткарино, Моск. обл.	29.03.2009	50 км	своб.	19		http://www.eroksi.narod.ru/
57 МАРАФОН ВЕТЕРАНОВ	с. Кичменгский Городок, Вологодская обл.	22.03.2009	50 км	своб.	17	(81740) 2-11-76, 2-15-99	
58 ПРАЗДНИК ЛЫЖ	г. Оха, Сахалинская обл.	05.04.2009	50 км	своб.	16	(914) 758-98-81	
59 МАРАФОН НА ПР.Н.ЛИПАШОВА	ст. Чуприяновка, Тверская обл.	07.03.2009	50 км	своб.	15	(4822) 32-0571	
60 ДИНАМОВСКИЙ МАРАФОН	д. Гришкино, Тверская обл.	25.01.2009	50 км	класс.	14	(4822) 346-269	
61 МАРАФОН "ПОУЖЬЕ"	с. Кичменгский Городок, Вологодская обл.	22.02.2009	50 км	класс.	14	(81740) 2-11-76, 2-15-52	
62 ВЕСЕННЯЯ ГОНКА НА ПР. В.МЕЛЕНТЬЕВА	г. Архангельск	19.04.2009	50 км	своб.	14	федерация	
63 МАРАФОН НА ПРИЗЫ О.САПОЖНИКОВА	г. Новочебоксарск, Чувашия	23.02.2009	50 км	своб.	12	(8352) 62-74-41	
64 ВЕСЕННИЙ МАРАФОН	с. Незнаново, Костромская обл.	07.03.2009	50 км	своб.	12	8-903 898-9170	www.vesenniymarafon.ru
65 МОРДОВСКИЙ МАРАФОН	г. Рузаевка, Мордовия	22.03.2009	50 км	своб.	12	(83422) 42-355	
66 КАМСКИЙ МАРАФОН	г. Набережные Челны	22.02.2009	50 км	своб.	11	(8552) 77-32-20	(8552) 34-53-44 (УФИС г. Наб.Челны)
67 ТРОИЦКИЙ МАРАФОН	с. Троицкое, Сахалинская обл.	01.02.2009	50 км	своб.	9	(4244) 152-805	
68 МАРАФОН ТУР. КЛУБА "ЭКСТРИМ"	г. Котлас, Архангельская обл.	14.02 — 15.02.2009	сутки	класс.	8	8-921-290-8700, 8-952-252-7248	koposoff@rambler.ru www.supermarathon.narod.ru
69 НОВОГОДНИЙ МАРАФОН	г. Тула, п. Косая Гора	02.01.2009	70 км	класс.	5	8-910-585-5751	Тюрков Юрий Алексеевич

Курсивом помечены названия марафонов-дебютантов рейтинга.

👍 — «золотые» марафоны России по версии СМЛР.



14

Яборов Николай	1973	Пермская обл.
Александров Денис	1974	С.-Петербург
Алферов Анатолий	1950	Санкт-Петербург
Арсеньев Петр	1974	Москва
Афоненко Анатолий	1947	Конаково
Баранов Анатолий	1954	Москва
Бахвалов Вячеслав	1938	Москва
Бутырин Владимир	1956	Воронеж
Вознесенский Михаил	1947	Москва
Гапонов Сергей	1970	Орехово-Зуево
Гетьман Андрей	1951	Королев
Горнев Константин	1972	Москва
Гостищев Юрий	1957	Красногорск
Гришин Юрий	1963	Москва
Кадыров Денис	1951	Москва
Кадышев Тимур	1965	Москва
Климовских Андрей	1963	Москва
Козлов Юрий	1970	Тольятти
Комарец Анатолий	1969	Зеленоград
Кочетков Олег	1966	Роснефть
Крестин Денис	1981	Москва
Кудинов Владимир	1940	Красногорск
Лифанов Валерий	1964	Вуктыл, Коми
Мамонов Евгений	1969	Вологодская обл.
Мелехин Виктор	1938	Петропавловск-Камч.
Мионов Вячеслав	1964	Солнечногорск
Некрасов Вячеслав	1954	Москва
Носов Михаил	1968	Ек-г Ленинский
Печенкин Виталий	1954	Саратов
Сагдуллин Тимур	1983	МФТИ
Фесик Александр	1944	Москва

13

Арзуманян Петрос	1961	Москва
Борисов Николай	1943	Москва
Бочкарев Олег	1961	Ржев
Бурлаков Владимир	1961	Сарат. обл., Вольск
Бушуев Виктор	1961	Киров
Валуев Владимир	1966	Моск. Обл.
Варушин Вячеслав	1946	Москва
Величкевич Геннадий	1968	Москва
Вилисов Владимир	1976	Кемерово
Востриков Иван	1953	Москва
Гудалов Андрей	1961	Москва

меченные нами в предыдущие годы, вполне заслуживают того, чтобы хотя бы однажды принять в них участие. В таблицах рейтинга они помечены поднятым вверх большим пальцем.

КЛУБ 100

Прошедшие 2 сезона были поистине сезонами рекордов, особенно последний! Есть свои рекорды и в клубе 100. Во-первых количество участников клуба увеличилось до 22-х! Во-вторых, один из российских марафонов — Дёминский — преодолел рубеж 1000 чел. на финише! В 2004 г., правда, более 1000 было и на финише Марафона Праздника Севера, но тогда в рамках марафона проводилось первенство России. Да и почти все остальные гонки прибавили по сравнению с 2008 годом. Кроме того, в 2009 г. 102 чел. финишировало в Марафоне памяти погибших сотрудников спецназ ФСБ России, и этот марафон стал дебютантом клуба 100, а в 2010 г. добавилось еще чуть более десятка. Очень обидно, что из клуба выпал Лемболовский марафон, всего 47 человек. Понятно, что сильная оттепель испугала многих участников, но все же 47 против 113 в 2009 году — это очень серьёз-

ное падение! Будем надеяться, что этот прекрасный марафон в будущем году снова займет место в верхней части таблицы. Всего 4 человека не хватило марафону «На распутье» для того, чтобы попасть в клуб 100. А марафон-то действительно прекрасный!

Но в целом вот вам список крупнейших гонок России, пройдя которые, вы вплотную подойдете к получению звания мастер СМЛР.

РЕЙТИНГ ТЕРРИТОРИЙ

В рейтинге территорий тоже свои дебютанты. Это — Белгородская обл. (марафон Водолей), Брянская (Брянский марафон), Калужская (Докторская гонка) и Сахалинская обл. (Троицкий и «Праздник лыж» в г.Оха).

По-прежнему лидером рейтинга является Московская обл. (12 и 14 гонки соответственно в 2009 и 2010 гг.), затем следует Ленинградская (6 и 6), Пермская (4 и 5), Вологодская (4 и 5), Иркутская (3 и 4), Архангельская (4 и 3), Костромская (3 и 3), Саратовская (1 и 4), Челябинская (1 и 4), Свердловская (2 и 3), республика Карелия (2 и 3), и Хабаровский край (1 и 3). По

две гонки проводилось на Камчатке, в республиках Татарстан и Коми, во Владимирской, Новосибирской, Сахалинской и Тверской областях.

Еще в 23 субъектах федераций проводилось по одному марафону. Понятно, что этот список еще не полный, из 74 «снежных» субъектов федераций гонки проводились только в 42. Есть сведения, что проводились марафоны в Магадане и Норильске, но протоколов гонок у нас пока нет. Нет сведений о проведении марафонов в Липецкой, Тамбовской, Псковской, Оренбургской, Пензенской, Ульяновской, Амурской областях, Ханты-Мансийском автономном округе. Только один раз мы получили протоколы из Кургана, где проводилось 2 марафона. Наверняка гонки там проводятся, и мы обязательно это выясним, только было бы быстрее и проще, если бы вы нам в этом помогли. Если у вас появится желание написать нам — пишите на форум сайта skisport.ru в раздел СМЛР, или по e-mail: skimagaz@aha.ru.

Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ,
президент союза марафонеров
«Лыжная Россия»

РЕЙТИНГ

РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ

2010 года

название марафона	место проведения	дата	дист.	стиль	кол-во финиш.	конт. тел.	e-mail, доп. тел., примечание
1 ДЕМЬИНСКИЙ МАРАФОН	г. Рыбинск, Ярославская обл.	21.03.2010	50 км	своб.	1020	(4855) 22-09-99	(4855) 22-27-83
2 МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	г. Мурманск	04.04.2010	50 км	своб.	756	(8152) 45-99-09, (8152) 45-97-11	(8152) 47-62-10 info@murmansport.ru
3 "ЕВРОПА-АЗИЯ"	г. Екатеринбург, УСБ "Динамо"	07.03.2010	53 км	своб.	487	(343) 371-13-85, (343) 278-06-00	(343) 242-54-12 e-mail: marafon@skb.ru
4 "НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ"	г. Дубна, Московская обл.	13.02.2010	50 км	своб.	450	(496)21-473-40	sportkomitet@lanpolis.ru
5 БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	г. Москва, Битца	08.03.2010	51 км	своб.	412	(926) 216-17-27, (926) 207-56-39	e-mail: info@bitza-sport.ru, www.bitza-sport.ru
6 ГОНКА МВТУ	г. Москва, Битца	14.03.2010	50 км	класс.	299	(495) 263-22-29	(495) 263-02-46 (факс)
7 КРАСНОГОРСКИЙ МАРАФОН ИВАНА УТРОБИНА	г. Красногорск, Моск. обл.	21.02.2010	50 км	своб.	293	www.sportident.ru	Красногорск, ул. Речная, д. 37
8 ГОНКА НА ПР. В.КУЗИНА И Л.БАРАНОВОЙ	г. Москва, "Планерная"	31.01.2010	50 км	класс.	291	(495) 176-05-98	(499) 166-54-17 (ПГАФК) skikafedrargufk@mail.ru
9 ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	г. Тольятти, Самарская обл.	28.02.2010	50 км	своб.	251	(8482) 35-07-98, (8482) 34-85-06	(8482) 35-07-98 e-mail: lubchenko2005@yandex.ru
10 "ЛЫЖНЯ ХЕПОРВИ"	п. Токсово, Ленинградская обл.	06.02.2010	50 км	своб.	246	(812) 535-88-69,	(812) 535-84-66; www.ski-spb.ru
11 ЛОТ-МАРАФОН МЯО-ЧАН Ю.ЧЕПАЛОВОЙ	г. Комсомольск-на-Амуре	11.04.2010	50 км	своб.	234		
12 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Петропавловск-Камчатский	18.04.2010	60 км	своб.	232	8 914 781-80-33	Мирошниченко Александр Васильевич e-mail: mirona.v@rambler.ru
13 ВЕСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ РОСАВТОБАНКА	г. Красногорск, Моск. обл.	27.03.2010	50 км	своб.	214	(495) 440-35-94	www.ski-festival.ru
14 ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Гатчина, Ленинградская обл.	08.03.2010	50 км	своб.	210	(81271) 1-63-98	www.silvia.by.ru
15 МАРАФОН "ПРИБОЙ" (м-н завода "Двигатель")	г. Зеленогорск, Ленингр. обл.	28.03.2010	51 км	своб.	205	(812) 730-06-79	saski@mail.ru, priboiski.narod.ru
16 ГОНКА НА ВЫЖИВАНИЕ НА ПР. А.ЗАВЬЯЛОВА	г. Москва, Ромашково, ст."Медик"	14.03.2010	60 км	своб.	200	(495) 149-53-71	8 916 132-89-26 Соколов Сергей
17 БАЙКАЛЬСКИЙ АЛЬПИНИСТСКИЙ МАРАФОН	ст. Огоньки, Иркутская обл.	14.03.2010	52 км	класс.	193	(3951) 57-72-16	57-49-36, 57-31-68; http://alpmarafon.ru
18 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ МАРАФОН НА ИСТРЕ	г. Москва	07.01.2010	50 км	своб.	190	8 901 516-23-67	www.sssromantik.ru
19 ТОКСОВСКИЙ МАРАФОН	п. Токсово, Ленинградская обл.	21.02.2010	52 км	класс.	161	(812) 596-04-12	(812) 394-12-50; msclub2000@mail.ru
20 ЧУСОВСКОЙ МАРАФОН ("НАСТОЯЩИЙ МУЖИК")	г. Чусовой, Пермский кр., л/б "Металлург"	04.04.2010	50 км	своб.	135	(34256) 3-19-18 (спорткомитет)	(342) 218-32-48 (ФЛГ Пермского края)
21 МАРАФОН ПАМ. Ю.ЛОПАТИНА	г. Воронеж	21.02.2010	50 км	своб.	119	(4732) 52-16-92	(4732) 78-46-01; info@classi.ru

название марафона	место проведения	дата	дист.	стиль	кол-во финиш.	конт. тел.	e-mail, доп. тел., примечание
22 МАРАФОН ПАМЯТИ ПОГИБШИХ СОТРУДНИКОВ СПЕЦНАЗ ФСБ РФ	г. Киржач, Владимирская обл.	23.02.2010	50 км	класс.	113	(49237) 2-05-47	info@marathon-kirzhuch.ru
23 МАРАФОН "НА РАСПУТЬЕ"	пос. Слюдорудник, Челяб. обл.	28.03.2009	50 км	своб.	96	(35171) 7-02-47	(35171) 6-53-12
24 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ" (группа Дмитриева)	ст. Морозки — ст. Поварово, Московская обл.	14.02.2010	100 км	класс.	82		http://super-dmitriev.narod.ru e-mail: dmitriev100@narod.ru
25 АРЗАМАССКИЙ МАРАФОН	г. Арзамас, Нижегородская обл.	07.03.2010	75 км	своб.	79	(83147) 4-06-60	(83147) 3-00-93; asxk2008@rambler.ru
26 СВЕРХМАРАФОН НА ПРИЗЫ ОАО "МОНДИ СЛПК"	г. Ськтыквар	07.03.2009	60 км	своб.	67	(8212) 43-76-31	(8212) 43-03-52; (8212) 66-98-39 (ЛБ)
27 МОТОВИЛИХИНСКИЙ МАРАФОН	г. Пермь, л/б "Искра"	21.03.2010	50 км	своб.	66	(342) 218-32-48	skiclub@perm.ru
28 КАЗАНСКИЙ МАРАФОН	г. Казань, пос. Юдино	21.03.2010	50 км	класс.	66	(8432) 92-87-04	(8432) 92-87-04 (спорт.ком.)
29 УФИМСКИЙ МАРАФОН	г. Уфа, Башкортостан	21.03.2010	50 км	своб.	64	(3472) 22-56-86	(3472) 79-05-89 (спорткомитет)
30 МАРАФОН ПАМЯТИ СВИРЧЕВСКОГО	г. Ухта, л/б "Сияние Севера"	04.04.2010	50 км	своб.	64	(82147) 7-20-48	(82147) 5-90-66 ДЮСШ
31 ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	г. Верхошижемье, Кировск. обл.	27.03.2010	50 км	своб.	62	(83335) 213-76	(83335) 2-12-52 ф.
32 "ДОКТОРСКАЯ ГОНКА"	г. Обнинск, Калужская обл.	08.03.2009	50 км	своб.	61		
33 "ПРОЩАНИЕ СО СНЕГОМ"	Дмитровский р-н, Моск. обл.	04.04.2010	50 км	своб.	59	(495) 185-5988	СК "Товарищ"
34 РОМАШКОВСКИЙ ВЫЗОВ 24	Москва, Ромашково	27.02 – 28.02.2010	сутки	своб.	58	8-903-577-94-08	Дмитрий Ревинский www.sk-romashkovo.ru
35 МАРАФОН "БАНЗАЙ"	г. Балашов, Саратовская обл.	07.03.2010	50 км	своб.	53	(84545) 9-22-65	928-227-30-48 (Александр)
36 ВТОРАЯ КАРЕЛЬСКАЯ СОТНЯ	г. Калевала, р.ка Карелия	28.03.2010	100 км	класс.	50		http://www.100km.ru/
37 ЛЫЖНЯ УДМУРТИИ	г. Ижевск, Удмуртия	06.03.2010	50 км	своб.	50	(3412) 50-13-66	
38 КУБОК УСТЬИ	д. Малиновка, Архангельская обл.	04.04.2010	50 км	класс.	48	5-11-62(ДЮСШ), 5-47-57(уч.центр)	заказ м/гор. разговора: пос. Октябрьский, Устьянский р-н, Архангельская обл.
39 ЛЕМБОЛОВСКИЙ МАРАФОН	п. Лемболово, Ленингр. обл.	04.04.2010	50 км	своб.	47	(812) 526-44-47	
40 "КРЫЛАТЫЙ КОНЬ" (памяти Варганова)	г. Златоуст, Челябинская обл.	14.03.2010	50 км	своб.	46	(35136) 71-360	
41 МАРАФОН ФЕСТИВАЛЯ Л/С "ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА"	г. Нерехта, Костромская обл.	14.02.2010	50 км	класс.	45	(49431) 752-85	(49431) 757-81
42 ТИХВИНСКИЙ МАРАФОН	г. Тихвин, Ленинградская обл.	31.01.2010	50 км	класс.	44	(81367)55-580, 73-115	e-mail: sport@tikhvin.org, www.scmarathon82.ru
43 СИБИРСКИЙ МАРАФОН ПАМЯТИ Н. ТЕРЕБОВА	г. Кемерово	04.04.2010	50 км	своб.	44	(3842) 318-968	ф.:(3842) 378-215; sibski@hotmail.com
44 "100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ" (группа Сафронова)	г. Москва	21.02.2010	100 км	класс.	43	(495) 756-40-37	Сафронов Александр Иванович e-mail: mike@afanas.ru
45 МЕМОРИАЛ В.ПЕЛЕГАНЧУКА	г. Новосибир., л/б Пелеганчука	21.03.2010	60 км	своб.	43	(383)329-45-55	I.M.Zemlyansky@inp.nsk.su
46 ДЕСНОГОРСКИЙ ТУР. МАРАФОН "100 КМ ЗА 24 ЧАСА"	г. Десногорск, Смоленская обл.	22.02– 23.02.2010	100 км	класс.	41	(48153) 7-22-42	(48153) 7-24-58; (48153) 3-39-93 ф.
47 БАЛАКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ	г. Балаково, Саратовская обл.	14.03.2010	50 км	своб.	41	(8453) 33-96-45	спортком.)
48 ТЮМЕНСКИЙ МАРАФОН	г. Тюмень	14.02.2010	50 км	своб.	40	(3452) 41-25-96	(3452) 41-69-41, (3452) 41-15-64
49 МАРАФОН ПАМ. МАРКЕВИЧА	г. Сов. Гавань, Хабаровский кр.	14.03.2010	50 км	своб.	39	(42138) 4-11-68	(42138) 4-53-70
50 ЧЕМПИОНАТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Сямжа, Вологодская обл.	20.03.2010	50 км	своб.	39	(81752) 22-18-81	(81752) 22-04-66
51 ВЕСЕННИЙ МАРАФОН	с. Незнаново, Костромская обл.	06.03.2010	50 км	своб.	37	8 903 898-9170	www.veseniymarafon.ru
52 МЕМОРИАЛ СОБОЛЕВА-ТЕРЛЕЦКОГО	г. Новосибир., л/б Пелеганчука	07.03.2010	50 км	класс.	35	(383) 329-48-27	
53 МАРАФОН ПАМЯТИ А.ПРОКУРОРОВА	г. Владимир	14.03.2010	50 км	своб.	35		
54 МАРАФОН ПАМ. СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА	г. Клепики, Рязанская обл.	06.03.2010	50 км	своб.	34	(49142) 2-64-70 (г. Клепики)	(4912) 25-87-25 (спорткомитет)
55 "ПОЛЮС"	г. Коряжма, Архангельская обл.	03.04.2010	50 км	своб.	34	(81850) 3-30-08	(81850) 314-95
56 МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН	п. Термальный, Камчатская обл.	25.04.2010	60 км	своб.	34		
57 "АЗИЯ-ЕВРОПА-АЗИЯ"	г. Миасс, Челябинская обл.	07.03.2010	50 км	своб.	31		
58 МАРАФОН БАЙКАЛЬСКОГО ФЕСТИВАЛЯ	п. Максимиха, респ. Бурятия	25.04.2010	50 км	своб.	33	(3012) 21-34-71	rafksburyatia@yandex.ru
59 МАРАФОН "ВОДОЛЕЙ"	г. Белгород	22.02.2010	50 км	своб.	28	8-961-175-0037	lbbelgorod@mail.ru
60 ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ	г. Петрозаводск, Карелия	28.03.2010	50 км	своб.	27	(8142) 53-29-26	(8142) 76-42-97; shvsmrk@onego.ru
61 "СИХОТЭ-АЛИНЬ"	г. Арсеньев, Приморский край	07.03.2010	50 км	своб.	26	(42361) 4-38-95	спорткомитет
62 ХАРОВСКИЙ МАРАФОН	ст. Харовская, Вологодская обл.	08.03.2010	50 км	своб.	25	8 817 322-2833	Тарбаев Валерий Алексеевич
63 САРАТОВСКИЙ МАРАФОН	г. Саратов	21.03.2010	50 км	своб.	25	(845) 227-75-35	
64 МАРАФОН ПАМ. ВЕТЕРАНОВ ЛЫЖНОГО СПОРТА	г. Лесной, Свердловская обл.	04.04.2010	50 км	своб.	25	(34342) 3-24-83	(34342) 3-21-43
65 КУБОК ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Пенза, л/ст. "Снежинка"	27.03.2010	50 км	своб.	23	(8412) 56-29-32	(8412) 56-29-32; (8412) 56-27-33 ф.
66 АЛЬПИНИСТСКАЯ ГОНКА ПАМЯТИ ЕРОХИНА	г. Лыткарино, Московская обл.	28.03.2010	55 км	своб.	23		http://www.eroski.narod.ru/
67 МАРАФОН "ПРИКАМСКИЙ"	г. Пермь, л/б "Прикамье"	28.02.2010	50 км	класс.	22	(342) 218-32-48	skiclub@perm.ru, http://skiclub.perm.ru
68 АНГАРСКИЙ МАРАФОН	г. Ангарск, Иркутская обл.	28.02.2010	50 км	своб.	22	(3951) 67-22-51	(3951) 67-38-03, (3951) 61-28-14
69 МАРАФОН НА ПРИЗЫ Н.ЛИПАШОВА	ст. Чуприяновка, Тверская обл.	07.03.2010	50 км	своб.	21	(4822) 32-0571	
70 ГОНКА ПАМЯТИ И.СУСАНИНА	п. Сусанино, Костромская обл.	28.03.2010	50 км	своб.	21	(49434) 9-11-28	(49434) 9-13-36 (т./ф.)
71 КАРЕЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА	Калевала, Карелия	28.03 – 02.04.2010 г.	360 км	класс.	20		
72 КУЗБАССКИЙ МАРАФОН ПАМЯТИ БЕЛЯЕВА	г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская обл.	07.03.2010	50 км	своб.	20	(38456) 3-32-38	
73 САЯНСКИЙ МАРАФОН	г. Саяногорск, Хакасия	23.02.2010	50 км	своб.	19	(39042) 2-29-22	(спортком)
74 КАМСКИЙ МАРАФОН	г. Набережные Челны	28.02.2010	50 км	своб.	19	(8552) 77-32-20	(8552) 34-53-44 (УФИС г. Наб. Челны)
75 ПРАЗДНИК ЛЫЖ	г. Оха, Сахалинская обл.	04.04.2010	50 км	своб.	18	(914) 758-98-81	Бурдинская Галина Ивановна
76 КУБОК СЕВЕРНОГО УРАЛА	г. Чусовой, Пермский кр., л/б "Металлург"	11.04.2010	70 км	класс.	18	(34256) 3-19-18 (спорткомитет)	(342) 218-32-48 (ФЛГ Пермского края) http://fig.skiclub.perm.ru
77 "ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ"	г. Салехард, ЯНАО	11.04.2010	50 км	класс.	18	(34922) 3-56-74	3-54-96 http://sport-school-yamal.ru
78 ПРОБЕГ "ХАМАР-ДАБАН"	г. Слюдянка, Иркутская обл.	08.03.2010	110 км	класс.	17	(3952) 54-84-60	irkstart@yandex.ru
79 "КАМЕННЫЙ ПОЯС"	г. Ревда, Свердловская обл.	14.03.2010	50 км	класс.	16	collc@mail.ru	http://collc.narod.ru
80 МАРАФОН ВЕТЕРАНОВ	с. Кичменгский Городок, Вологодская обл.	21.03.2010	50 км	своб.	16	(81740) 2-11-76, 2-15-99	8 931 505-19-07 Капустин Владимир
81 ИСТРИНСКИЕ ДАЛИ	Клуб "Романтик", Моск. обл.	23.02.2010	60 км	своб.	15		
82 ДИНАМОВСКИЙ МАРАФОН	д. Гришкино, Тверская обл.	31.01.2010	50 км	класс.	14	(4822) 346-269	
83 САРАТОВСКИЙ МАРАФОН - СОТОНКА	г. Саратов	21.03.2010	100 км	своб.	14	(845) 227-75-35	
84 МАРАФОН "КУНГУРСКИЙ"	г. Кунгур, Пермский кр., л/б "Снежинка"	03.04.2010	50 км	своб.	14	(342) 212-67-33	(спортком.)
85 "ВОЛОЧАЕВСКИЕ ДНИ"	г. Хабаровск	28.02.2010	50 км	своб.	13	(4212) 34-56-60	(гор. спорт. ком.)
86 ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ МАРАФОН	г. Череповец, Вологодская обл.	08.03.2010	50 км	своб.	13	(8202) 57-34-04	
87 МОРДОВСКИЙ МАРАФОН	г. Рузаевка, Мордовия	21.03.2010	50 км	своб.	13	(83422) 42-355	
88 "УРАЛЬСКИЕ ЖЕМЧУЖИНЫ"	г. Чебаркуль, Челябинская обл.	23.02.2010	50 км	своб.	11	(35168) 20-436	
89 МАРАФОН НА ПРИЗЫ О.САПОЖНИКОВА	г. Новочебоксарск, Чувашия	23.02.2010	50 км	своб.	8	(8352) 62-74-41	
90 МАРАФОН "ПОУЖЬЕ"	с. Кичменгский Городок, Вологодская обл.	28.02.2010	50 км	класс.	8	(81740) 2-11-76, 2-15-52	8 931 505-19-07 Капустин Владимир
91 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СВЕРХМАРАФОН	с. Кичменгский Городок	07.01.2010	80 км	класс.	7		8 931 505-19-07 Капустин Владимир
92 ГОРНЫЙ МАРАФОН	г. Иркутск, Голоустненский тр.	04.04.2010	50 км	своб.	6	8 914 938-71-37	pereval-irk@mail.ru
93 МАРАФОН "СЕВЕРНАЯ ДВИНА-2010"	г. Котлас, Архангельская обл.	21.02– 22.02.2010	сутки	класс.	4	8 921 290-87-00, 8 952 252-72-48	koposoff@rambler.ru www.supermarathon.narod.ru

Курсивом помечены названия марафонов-дебютантов рейтинга.

👍 — «золотые» марафоны России по версии СМЛР.

Гурьянов Геннадий	1940	Петрозаводск
Дмитриев Илья	1977	Моск. обл.
Душенков Евгений	1986	САО "Мосгортранс"
Елизаренко Виктор	1949	Москва
Жильцов Игорь	1940	Москва
Иванов Владимир	1950	С.-Петербург
Киенчук Андрей	1971	Москва,
Климов Алексей	1968	Кимры
Ковалев Сергей	1971	Москва
Комов Валерий	1954	Тула,
Краснобаев Василий	1965	Москва
Кузнецов Петр	1965	Троицк
Медведев Евгений	1956	Москва
Морозов Дмитрий	1934	Екатеринбург
Мурашко Виктор	1958	Ивантеевка
Руменко Владимир	1948	Москва
Саблин Владимир	1946	Кич-Городок
Семакин Вадим	1964	Магнитогорск
Старцев Владимир	1971	Воронеж
Терещенко Юрий	1953	Совгавань
Тимохин Леонид	1939	Воронеж
Федорин Владимир	1966	П.Посад
Федькин Сергей	1955	Москва
Цаплин Владимир	1962	Серпуховский_р.
Шмидт Александр	1972	Сергиев-Посад
Ярошенко Михаил	1959	Москва

12

Мальцев Вениамин	1947	Череповец
Александров Григорий	1972	Москва
Анастасиев Дмитрий	1974	Красногорск
Бабаурин Василий	1962	Волог. обл.
Баранов Евгений	1979	Мос. обл., г.Сходня,
Белокопытов Леонид	1986	Воронеж
Богданов Сергей	1958	Москва
Бубнов Виктор	1939	Владимир
Бурдаев Евгений	1945	Королев
Веденев Дмитрий	1966	Москва
Власов Александр	1948	Кольчугино
Войтов Константин	1957	Обнинск
Волков Александр	1962	Киров
Волков Константин	1972	Златоуст
Волков Олег	1962	Киров
Герасимов Юрий	1959	Москва
Головкин Валерий	1946	Москва
Готильф Владимир	1942	Одинцово
Гумеров Юрий	1947	Ульяновск
Делюбин Сергей	1964	Кимры
Дружинин Евгений	1977	Москва
Евграфов Валерий	1966	Химки
Евсин Олег	1963	Москва
Ефремов Владимир	1948	Москва
Зайцев Виктор	1940	Красногорск
Земелькин Валерий	1958	Москва
Иванов Сергей	1960	Москва
Иванов Юрий	1970	Юбилейный
Кадыков Георгий	1970	Москва
Калтышкин Анатолий.И.	1954	Москва
Капустин Владимир	1962	Кич-Городок
Карасев Евгений	1946	Жуковск
Ковалко Кирилл	1970	Дмитров.р-н
Кремена Владимир	1966	Юбилейный
Кулаков Андрей	1982	Коломна
Кулаков Владимир	1956	Ржев
Матвеев Владимир	1954	Москва
Орлов Вячеслав	1974	Конаково
Плотников Игорь	1962	Воронеж
Полозов Алексей	1963	Москва
Почукаев Николай	1940	Воронеж
Присивко Вадим	1965	С.-Петербург
Пронин Владимир	1959	Москва
Пугачев Сергей	1962	Ивантеевка
Рафаев Андрей	1961	Москва
Руденко Владимир	1970	Москва
Рябов Анатолий	1963	Фрязино
Скрипкин Герман	1939	Волгоград
Смирнов Виктор	1959	Пушкино
Соловьев Андрей	1965	Солнечногорск
Степков Олег	1933	Москва
Стоноженко Артем	1978	Фрязино
Страстов Александр	1951	Лодейное Поле
Сушко-Гуминский Павел	1957	Самарская
Тарасов Михаил	1966	Москва
Тимохин Валерий	1966	Воронеж
Титов Андрей	1972	Одинцово
Тихомиров Арнольд	1943	Москва

30 МАРАФОНОВ?

25!

Уважаемые любители лыжного спорта! На сайте skisport.ru мы информировали вас о прошедшем заседании президиума СМЛР. О том, какие вопросы решались на этом заседании, вы можете прочитать в ленте новостей сайта в новости от 21 октября 2010 года. В частности, было принято решение в текущем году расширить состав президиума и включить в его состав ряд новых кандидатур, в том числе представителей регионов. Сейчас мы хотели бы напомнить вам состав президиума на настоящий момент, так как в последний раз мы делали это в 33-м номере журнала в 2005 г.

Настоящий состав президиума выглядит так:

Президент — Сергей Емельянов

Вице-президент — Сергей Кривенков

Члены президиума в алфавитном порядке:

Иван Исаев

Анатолий Кондратюк (введен в состав в 2010 г.)

Андрей Кондрашов (введен в состав в 2010 г.)

Федор Конопелько

Михаил Ляпустин

Евгений Слесарев

Дмитрий Фомичев

Кроме того, хотим сообщить вам, что с этого года мы решили снизить рубеж выполнения норматива мастер СМЛР с 30 до 25 марафонов у мужчин и сейчас нормативы выглядят так: 25 — Мастер СМЛР, 50 — Почетный мастер СМЛР, 75 и 100. Назва-

ния для последних двух званий еще окончательно не утверждены.

Решено также снизить планку для женщин и цепочка соответственно будет выглядеть теперь так: 20–40–60–80.

Поскольку мы уже подвели итоги сезона 2010 и наградили медалями очередных лауреатов, то москвич Сергей Бирюков и Сергей Яшин из Юбилейного (по 27 марафонов), а также Борис Голубев из Санкт-Петербурга и Дмитрий Копосов из Котласа (по 26 марафонов) получат свои медали на следующей процедуре награждения, которая состоится осенью 2011 года.

Почему мы снизили нормативы выполнения тех или иных званий? Мы хотим сделать чуть более доступным звание «Мастер СМЛР», и надеемся тем самым привлечь большее количество спортсменов в наши ряды. Это особенно актуально для представителей удаленных от центрального регионов, где, не-

ИМЕННО СТОЛЬКО РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ НУЖНО ТЕПЕРЬ ПРЕДОЛЕТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ МАСТЕРОМ СМЛР!

сомненно, проводится наибольшее количество марафонов. Кроме того, согласитесь, ряд «25–50–75–100» выглядит логичнее, чем «30–50–75–100».

Надо сказать, что не все члены президиума единогласно приняли это решение. Если по поводу женщин все были единодушны (очень хочется видеть в наших рядах представительниц прекрасной половины человечества), то по поводу мужчин голоса распределились следующим образом: 6 «за» и 3 (Кондратюк, Конопелько и Слесарев) «против». Основной мотив противников этого решения заключался в том, что это изменение вряд ли принесёт ощутимый результат, и от этого сторонников движения не станет больше.

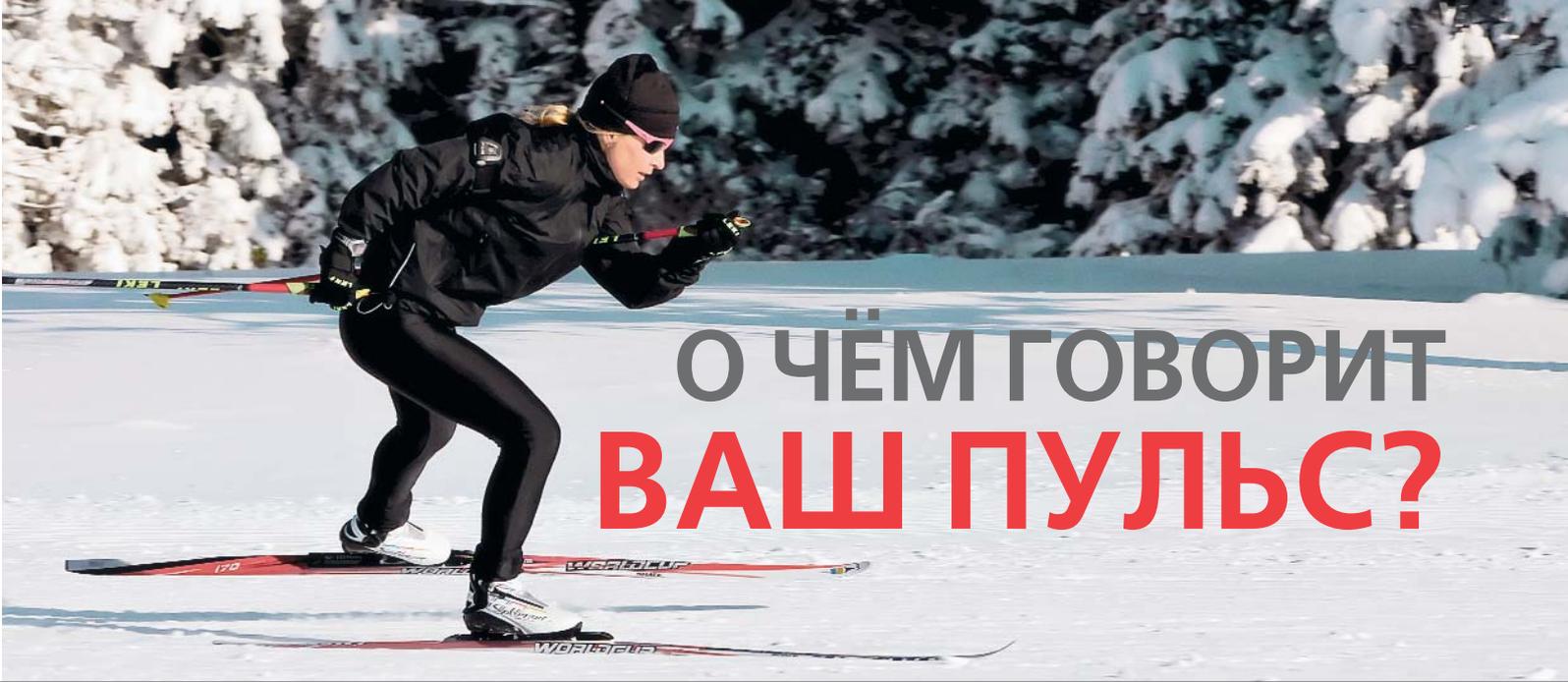
Но, так или иначе, большинством голосов решение принято, а кто прав — рассудит время.

Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ,
президент союза марафонов
«Лыжная Россия»



Старейший лыжный марафон России — Гонка МВТУ — в 40-й раз отправился в путь.

► фото: Елена Исаева



О ЧЁМ ГОВОРИТ ВАШ ПУЛЬС?

● МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА. ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Не секрет, что физические нагрузки способствуют укреплению здоровья. Каждый день тысячи людей ходят в фитнес-клубы, занимаются в спортивных секциях, но не всегда достигают желаемых результатов. Давайте разберемся почему.

Пульс — это основной показатель здоровья человека. Чем выше частота сердечных сокращений (ЧСС), тем больше риск кардиоваскулярных осложнений, т.е., чем активнее работает сердце, тем быстрее оно выйдет из строя. Частота сердечных сокращений также позволяет судить о степени тренированности человека, а также о различных заболеваниях, даже не связанных с сердцем.

Регулярные тренировки укрепляют сердце, позволяют ему адаптироваться к физическим нагрузкам. Постоянные занятия не только улучшают тонус сосудов, но и снижают артериальное давление. При этом прежде, чем приступить к тренировкам, необходимо определить, насколько к ним готова ваша сердечно-

сосудистая система. Для этого и используют кардиомониторы.

Монитор сердечного ритма представляет собой эластичную ленту с передатчиком, который одевается на грудь, и собственно кардиомонитор, одеваемый на запястье, на который передаются электрические сигналы с передатчика. Ваш текущий пульс отображается на экране монитора. Более дорогие модели также могут отображать количество сожженных калорий, скорость, пройденное расстояние и другие параметры.

Чтобы сделать тренировки систематизированными и составить оптимальный план физических нагрузок, необходимо определить ваш текущий уровень физической подготовки. Современные кардиомониторы позволяют провести фитнес-тест в домашних условиях. На основе теста определяется ваш собственный индекс, который вычисляется, учитывая показатели частоты сердечных сокращений, изменения частоты сердечных сокращений, возраста, веса, пола и уровня физической активности. По мере улучшения вашего уровня физической подготовки

индивидуальный индекс увеличивается. Постоянно проводя такой несложный тест, вы сможете отслеживать положительную динамику улучшения уровня вашей физической подготовки.

● ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Измерение пульса во время тренировки позволяет следить за прогрессом и основным показателем эффективности тренировки — изменением пульса. Постоянный контроль за пульсом позволяет подобрать оптимальный режим тренировок и избежать чрезмерных нагрузок на сердце.

Высокая точность измерения пульса позволяет тренироваться в вашей пульсовой зоне и быть уверенным, что нагрузка не является чрезмерной для вашего организма. Тренировки в соответствии с вашей пульсовой зоной позволяют быстрее добиться поставленных задач и сделать тренировки более эффективными.

Как определить вашу индивидуальную пульсовую зону?

Существует 5 пульсовых зон, которые определяют в процентах к вашему максимальному пульсу, в то

время как максимальный пульс определяется по формуле: «220 — ваш возраст». Разница между последующей и предыдущей пульсовыми зонами составляет 10% от максимального пульса. В зависимости от поставленных задач, тренируются в той или иной пульсовой зоне. Например, для тренировки выносливости тренируются в 4-й пульсовой зоне, а для эффективного сжигания жира — во 2-й.

Правильный подбор подходящих тренировочных программ для конкретного человека, учитывающих его уровень физической подготовки и состояние здоровья, позволит укрепить здоровье, предотвратить ряд заболеваний и увеличить продолжительность жизни. В то же время нагрузки, несоответствующие уровню подготовки человека, не только не укрепят здоровье, но и могут нанести ему непоправимый вред. Именно поэтому так важно во время тренировок отслеживать частоту сердечных сокращений.

При правильном подходе и постепенном увеличении нагрузки, со временем вы заметите, что пульс станет меньше как в покое, так и во время физических занятий.

Безопасные и эффективные тренировки, максимальная отдача от тренировок, постоянная мотивация, укрепление здоровья — все это способны обеспечить кардиомониторы, которые помогут быстрее добиваться поставленных целей. Монитор сердечного ритма помогает тренироваться с правильной интенсивностью и получать максимальную отдачу от тренировки. Постепенное увеличение нагрузки исключает вероятность получения травм. А постоянная обратная связь повышает мотивацию, позволяя тренироваться с наибольшей эффективностью.

Дополнительную информацию
смотрите на сайте
www.polar-russia.ru

5 МАКСИМАЛЬНАЯ	90–100% 171–190 уд./мин.	меньше 5 минут	Плюсы: Развивает максимальную спринтерскую скорость Ощущения: Сильная мышечная усталость и тяжелое прерывистое дыхание Рекомендуется для: Опытных, хорошо подготовленных спортсменов
4 ТЯЖЁЛАЯ	80–90% 152–171 уд./мин.	2–10 минут	Плюсы: Возрастает анаэробная выносливость Ощущения: Мышечная усталость и затрудненное дыхание Рекомендуется для: Опытных спортсменов
3 СРЕДНЯЯ	70–80% 133–152 уд./мин.	10–40 минут	Плюсы: Улучшается анаэробная мощность Ощущения: Легкая мышечная усталость и легкое дыхание, среднее потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при стандартных тренировках средней продолжительности
2 ЛЁГКАЯ	60–70% 114–133 уд./мин.	40–80 минут	Плюсы: Укрепляется общая выносливость и облегчается восстановление Ощущения: Легкое дыхание, низкая нагрузка на мышцы легкое потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при частых тренировках с невысокой интенсивностью
1 ОЧЕНЬ ЛЁГКАЯ	50–60% 104–114 уд./мин.	20–40 минут	Плюсы: Укрепляет здоровье, увеличивает показатель метаболизма, облегчает восстановление Ощущения: Очень слабая нагрузка Рекомендуется для: Новичков, а также для активного восстановления

альпинистов на приз И.Ерожина N14; Токсовский марафон N14; Tartu marathon (Эстония) N18; Arctic Circle Race (Гренландия) N19; Супер согни-амар Дабан» N32; Троль марафон (Норвегия) N33; Rajalta Rajalle-hiihto (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; Сутки на ль-ондонский марафон (Англия) N39; Ironman Switzerland (Швейцария) N41; Moonlight Classic (Италия) N43; Ромашковский вызов-sslo (Италия) N45; Альпийская многодневка N49; Марафоны Swissloppeet N49; Finlandia Hiihto (Финляндия) N1; Новосибирский сверхмарафон N2; Гонка М-ски» N1; Десногорский сверхмарафон «100 км за 1 день» N12; Гонка альпинистов на приз И.Ерожина N12; Токсовский марафон N14; Tartu marathon (Эстония) N18; Arctic Circle Race (Гренландия) N19; Супер согни-амар Дабан» N32; Троль марафон (Норвегия) N33; Rajalta Rajalle-hiihto (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; Сутки на ль-

11

Устинов Борис	1942	Заречный
Филатов Иван	1979	Гусь-Хрустал.
Формальнов Игорь	1963	Наро-Фоминск
Фролов Владислав	1973	Солнечногорск
Ходырев Дмитрий	1980	Удмуртия
Черябушкин Александр	1963	г.Тверь
Чугунов Николай	1954	Фрязино
Шурин Максим	1971	Москва

Бобров Владимир	1954	Москва
Брюханов Александр	1957	Королев
Бугера Руслан	1971	Краснознаменск
Будкин Александр	1957	Кашин
Бураков Леонид	1969	Кимры
Быковский Сергей	1960	Дедовск
Бычков Игорь	1951	Дмитров, р-н
Герасимов Владимир	1951	Москва
Голубев Артем	1979	Красногорск
Долгоносев Александр	1958	Москва
Евсиков Александр	1954	Домодедово,
Ермолаев Андрей	1960	Химки
Есаков Сергей	1967	Москва
Жемчужкин Виктор	1952	Москва
Жильцов Петр	1985	Москва
Заводский Борис	1957	Солнечногорск
Иванов Сергей	1980	Балашиха, МО
Ильин Василий	1978	Москва
Кадлубинский Евгений	1981	Троицк
Какорников Максим	1972	Москва
Кардашев Юрий	1965	Москва
Кассин Михаил	1962	Киров
Климов Михаил	1981	Москва
КОВАЛЕВ Алексей	1974	Москва
Козлов Олег	1952	Зеленоград
Кондратов Сергей	1960	Москва
Коржев Николай	1956	Обнинск
Костынин Сергей	1964	Москва
Краусаев Алексей	1976	Чкаловск
Кривов Владимир	1958	Москва
Кузин Андрей	1967	Мичуринск
Лакеев Максим	1956	Москва
Левшанов Сергей	1972	Мордовия
Мазин Евгений	1980	Москва
Матвейченко Сергей	1970	Одинцово
Мачульский Сергей	1975	Солнечногорск
Меньшов Валерий	1966	Лобня
Минаев Юрий	1971	Москва
Мошкарев Михаил	1947	Калининград
Музин Алексей	1985	Артемовский
Нестеров Анатолий	1967	Подольск
Никонов Дмитрий	1966	Луховицы
Новиков Александр	1963	Москва
Новиков Виктор	1953	Магнитогорск
Петраков Николай	1952	Электросталь
Петрук Игорь	1963	Одинцово
Подшибякин Александр	1951	Обнинск
Попченко Иван	1940	Клин
Пчелинцев Максим	1975	Фрязино
Ратынский Дмитрий	1975	г.Сергиев Посад
Резниченко Виктор	1949	Москва
Рябков Владимир	1962	Вологодская обл.
Сафин Альмир	1957	Москва
Соколов Юрий	1972	Красногорск
Страхов Александр	1962	Троицк
Сушко Сергей	1953	Тольятти,
Титов Виктор	1939	Химки
Титов Дмитрий	1975	Солнечногорск
Трохин Виктор	1973	Москва
Филин Сергей	1954	Москва
Фомин Михаил	1961	Клин
Чебунин Иван	1982	Обнинск
Чернышев Евгений	1956	Дзержинский
Чурин Сергей	1974	Красногорск
Шагалин Валерий	1961	П.Посад
Шаров Дмитрий	1988	Моск. Обл.
Шведов Андрей	1972	Москва,
Шлеин Алексей	1958	Одинцово
Щипанский Владимир	1958	Москва
Ярошенко Дмитрий	1981	Москва

10

Сухов Дмитрий	1973	Щелково
Абашин Николай	1953	Тольятти
Алеев Александр	1960	Москва
Александров Александр	1962	Москва



15 МАРАФОНОВ ЗА СЕЗОН!

ЕСТЬ ЗВАНИЕ МАСТЕРА СМЛР!!!

ОТЧЕТ О ЛЫЖНОМ СЕЗОНЕ 2009/10 МОСКОВСКОГО ЛЫЖНИКА АНАТОЛИЯ КОНДРАТЮКА

Однажды мне в руки попал выпуск журнала «Лыжный спорт» с протоколами всех лыжных марафонов сезона 08/09. А на полях этого журнала был размещен рейтинг участников СМЛР. Почетные мастера и мастера выделялись фотографиями. И так мне захотелось пополнить этот список, причем в кратчайшие сроки, за предстоящий сезон. На тот момент в рейтинге СМЛР я находился на почтительном расстоянии от лидеров со скромным результатом в 16 марафонов. До 30 оставалось 14, еще один надо было припасти на всякий случай, итого 15. Теоретически, календарь марафонов позволял их проехать. Но как сложится зима? Нередки случаи, когда марафоны отменяли из-за отсутствия снега или по другим причинам, да и личные обстоятельства могут не позволить. В итоге сезон получился отменным, снега по всей России было предостаточно, а в южном регионе уже давно такого обилия снега не наблюдалось. Итак, краткий отчет.

1 «ДИНАМОВСКИЙ МАРАФОН» 31 января Тверь

Для первого марафона сезона, точнее, для моего первого марафона, (7 января был «Рождественский марафон», на этот раз

проводимый не в Красногорске, а на Истринском водохранилище) довольно существенными показались тамошние горки. «Полтинник» бегало немного человек, поэтому спасибо организаторам, которые терпеливо дожи-

дались последнего участника, то есть меня. Очень понравился этот уютный марафон, советую!

На финише «Динамовского марафона» в Твери.
▼ фото: из архива Анатолия Кондратюка



«Fluktinglorpet» (Норвегия - Швеция) N28; Сафоновская «100 км за 1 день» N31; «Хамар Дабан» N32; Троль марафон (Норвегия) N33; Rajalta Rajalle-hiihto (Финляндия) N37; Прощание со снегом N37; Сутки на ль-ондонский марафон (Англия) N39; Ironman Switzerland (Швейцария) N41; Moonlight Classic (Италия) N43; Ромашковский вызов-sslo (Италия) N45; Альпийская многодневка N49; Марафоны Swissloppeet N49; Finlandia Hiihto (Финляндия) N1; Новосибирский сверхмарафон N2; Гонка М-рчлонга» 10; Десногорский сверхмарафон «100 км за 1 сутки» N12; Гонка альпинистов на приз И.Ерожина N12; Токсовский марафон N14; Tartu mara-онский марафон (Англия) N39; Ironman Switzerland (Швейцария) N41; Moonlight Classic (Италия) N43; Ромашковский вызов-sslo (Италия) N45; Альпийская многодневка N49; Марафоны Swissloppeet N49; Finlandia Hiihto (Финляндия) N1; Новосибирский сверхмарафон N2; Гонка М-

На «Лемболовском марафоне» удалось завоевать бронзовую медаль в своей группе.

► фото: из архива Анатолия Кондратюка

2 ЛЫЖНЯ «ХЕПОЯРВИ»

6 февраля Санкт-Петербург

Думаю, что многие согласятся с тем, что все марафоны, проводимые под Санкт-Петербургом, довольно рельефные. Лыжня «Хепоярви» тому не исключение. Всю неделю до старта шел снег, и его напало столько, что никакими «Буранами» уплотнить его до жесткой трассы было невозможно. Поэтому лыжня получилась «силовой», пришлось изрядно потрудиться. Хорошо, что первую закалку в Твери я уже получил.

3 МОСКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ

7 февраля Планерная, Московская обл.

Московская лыжня уже несколько лет как не входит в СМЛР из-за сокращения дистанции сначала до 42, а теперь и до 40 км. Жаль, что в погоне Федерации Москвы за массовостью участники лишились полноценного марафона (надеюсь, его не постигнет участь «Лыжни России», где осталась лишь десятка). А заглянул я на него ради шапочки, их вручают после финиша. И на том спасибо!

4 «ЗОЛТЫЕ КУПОЛА»

14 февраля Наректа, Костромская обл.

Это классический марафон. Трассу нарезали отличную, да и сама по себе она рельефная — есть где поработать. В целом, понравилось. Вот только старт задержали минут на 15–20, потому что ждали какого-то высокопоставленного гостя. И это в то время, когда оставалась минута до старта. Пришлось в спешном порядке утепляться и ждать новых указаний. Несерьезно!

5 МАРАФОН ПАМЯТИ Ю.Д. ЛОПАТИНА

21 февраля Воронеж

Также классический марафон. Организация очень хорошая, спасибо. Погода в тот день внесла коррективы. Было что-то около плюс 5 и к смазке держания предъявлялись особые требования, тонкости которых я так до конца и не изведаль. Пришлось всю дистанцию идти на руках, хорошо, рельеф позволял.



6 МАРАФОН «ВОДОЛЕЙ»

22 февраля Белгород

Марафон организовывался впервые. И, не удивительно, что на этом марафоне я встретил лидеров СМЛР Сергея Емельянова и Федора Копелько, а также мастера СМЛР Виктора Якимова из Перми (мы познакомились в прошлом году на первом чемпионате России в 24-часовой лыжной гонке). Казалось бы, разные города, а люди одни и те же. Приятны такие встречи. С Виктором мы и на следующий день встретимся на марафоне «Истринские дали» и 8 марта на «Докторской гонке» в Обнинске.

Но обо всем по порядку. Трасса марафона проложена по городскому парку. Очень удобно. Правда, по этой же причине она не поддежит расширению, а местами этого бы хотелось. Трасса несложная, 10 кругов по 5 км, но в следующем году собираются круг сделать подлиннее. Сначала марафон намечался на 21 февраля, но спасибо Александру Ивановичу, организатору марафона, за то, что любезно согласился перенести старт на 22-е (пришлось бы выбирать

между Воронежем и Белгородом). Я бы, конечно, выбрал свой родной город Белгород.

7 МАРАФОН «ИСТРИНСКИЕ ДАЛИ»

23 февраля д.Лопотово, Московская обл.

В этом году его решили сделать длиной 60 км, чтобы уж наверняка попасть в список СМЛР, потому как в прошлом году там был косячок. Перед стартом было объявлено, что длина дистанции 53 км, а на финише оказалось, что 46. И, понятное дело, ни в какие протоколы марафонов он не вошел. А в этом году все прошло на ура. Стартовало всего человек 30. «Монстров» не было, они уехали в г. Киржач за копеечкой. Традиционно 23 февраля в Киржаче проводится марафон «Памяти погибших сотрудников спецназа» с хорошими призовыми. Мне это только на руку пошло. Впервые удалось в своей возрастной группе заработать медальку, да еще и с циферкой один. Приятно!

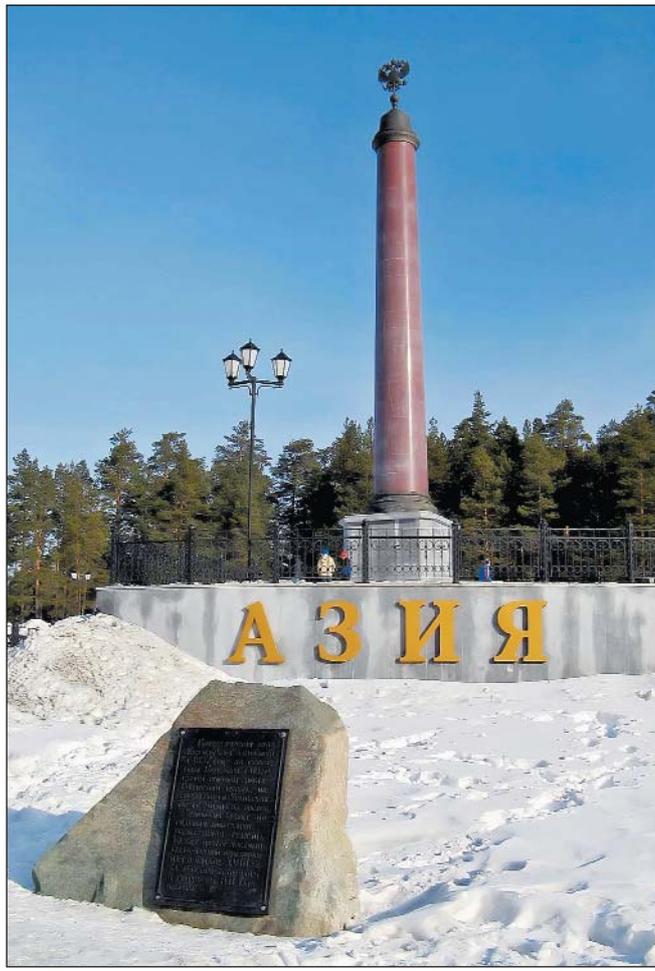
8 ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАРАФОН

28 февраля Тольятти

Помню, было очень приятно. Выходишь с поезда, а тебе гово-

Андряшев Сергей	1961	Москва
Антипов Алексей	1955	Москва
Архипов Алексей	1978	Жуковский
Багов Валерий	1958	Королев
Базанов Юрий	1972	Москва
Бурлаков Алексей	1986	Москва
Бухмаров Александр	1977	Мос.обл.
Вашенцев Юрий	1949	Черноголовка
Великанов Михаил	1969	Москва
Воронов Валерий	1946	Ржев
Гоголинский Кирилл	1971	Москва
Гожий Евгений	1967	Москва
Голубев Владимир	1956	Ржев
Горбачев Олег	1965	Мытищи
Горяев Сергей	1959	Серпуховский р.
Грачев Сергей	1978	Электросталь
Дерябин Александр	1973	Москва
Евсеев Илья	1974	Фрязино
Елаев Александр	1972	Ижевск
Елуфимов Антон	1966	Москва
Ермилов Алексей	1970	Коми
Жильцов Иван	1962	Москва
Жуков Андрей	1976	Москва
Загречук Юрий	1945	Воскресенск
Закин Владимир	1961	Балаково
Иванов Андрей	1959	Москва, ЦАО
Ильичев Николай	1953	Москва
Кабанов Александр	1956	Москва
Казанцев Геннадий	1961	Королев
Казуто Михаил	1981	Железнодорожный
Кирст Николай	1956	Солнечногорск
Князев Николай	1936	Воскресенск
Кобецкий Илья	1969	Москва
Кожин Петр	1961	СПб
Козлов Владимир	1936	г. Владимир
Кондрышев Андрей	1983	Казахстан
Коновалов Александр	1961	Москва
Косов Владимир	1949	Люберцы
Кочерган Михаил	1966	Ивантеевка
Кочергин Василий	1937	Ульяновск
Краснов Андрей	1984	Москва
Крючков Виктор	1956	Москва
Кузнецов Александр	1953	Конаково
Кузнецов Владимир	1967	Суворов
Кукрус Андрей	1969	Москва
Кухшинов Вадим	1972	Нягань
Куров Сергей	1978	Москва
Кутюгин Александр	1978	Москва
Легков Александр	1975	Москва
Меньшенин Григорий	1968	Тольятти
Мещеряков Андрей	1959	Москва
Мироненко Алексей	1983	Москва
Миронов Владимир	1963	Солнечногорск
Миронов Сергей	1955	Апрелевка
Мотуз Владимир	1973	Богородицк
Начинкин Алексей	1954	Череповец
Нехороших Олег	1984	Миасс
Олейников Андрей	1966	Москва
Парамонов Геннадий	1948	Ярославль
Патрикеев Константин	1954	Ярославль
Пестов Михаил	1954	Москва
Петров Александр	1954	Москва
Пирожков Дмитрий	1972	Москва
Пичкалев Евгений	1963	Пермск. Обл.
Пустынников Сергей	1954	Москва
Римарчук Юрий	1985	Зеленоград
Романов Илья	1980	Красногорск
Савин Дмитрий	1972	Москва
Савостьянов Александр	1965	Кириши
Савохин Павел	1979	Железнодорожный
Савчук Олег	1969	Златоуст
Селиванов Александр	1970	Москва
Семаков Владимир	1955	Москва
Семенов Владимир	1958	Собинка
Семенов Дмитрий	1975	Сосновый Бор
Смирнов Андрей	1966	Краснознаменск
Суханов Алексей	1985	Москва
Сухой Алексей	1978	Голицино
Табаков Александр	1956	Москва
Тазетдинов Руслан	1958	Москва
Тихонин Алексей	1981	МО
Усатов Александр	1959	Москва
Фаер Андрей	1974	Ржев
Филатов Виктор	1958	КУМЗ
Финогенов Владимир	1952	Москва
Фурцак Алексей	1966	Москва

было погреться в сауне. По-моему, это очень удобно. Трасса серьезная, всё-таки горы есть горы. Мне повезло — предупредили, что со старта будет подъемчик длиной эдак километра четыре с набором высоты до 200 метров. Похоже, что многие этого не знали и в конце подъема расположились по бокам трассы, буквально висая на палках. Здесь, конечно, сатка огромную роль играла, с «отдачей» на этом марафоне делать нечего. После стартового подъема, а это был выход на плато, следовало преодолеть три круга и спуститься с плато там же, где и поднимались. Не скажу, чтобы этот спуск доставил огромное удовольствие. Приятнее, конечно, чем в гору, но несколько минут, согнувшись, мчаться продуваемым насквозь встречным потоком воздуха — на это требуется определенное терпение. После этого спуска какое-то время уходит на то, чтобы разогнуться, вспомнить, что такое классических ход и проехать оставшиеся до финиша 500 метров. А после финиша стакан глинтвейна меняет чувство усталости на чувство восторга. Вот с электричками там беда. Ходят редко, поэтому, чтобы добраться до города, напросился к тем, кто был на «колесах». Спасибо!



14 ЛЕМБОЛОВСКИЙ МАРАФОН
4 апреля Санкт-Петербург

...а с другой уже Азия!
▲ фото: Анастасия Кондратюка

Апрель месяц, в Москве снега уже давно нет, еду в Питер, что меня там ждет? А ждали меня там сугробы и, как говорится, если бы не лыжи, то провалиться можно было, в общем, по пояс. Хотя проваливаться и так приходилось — к обеду начало подтаивать. Едешь, словно балетом занимаешься, ни ногой, ни рукой хорошего толчка не сделаешь — увязнешь. Но это уже не камушек в огороде организаторам, с их стороны все было сделано отлично, просто естественный весенний процесс чуть усложнил трассу. Местные ребята, видно знающие специфику этих мест, использовали палки с кольцами, а-ля 80-е, и выиграли. Но и мне удалось зацепиться за медальку, теперь уже с циферкой три (в своей возрастной, конечно).

15 ЛОТ-МАРАФОН «МЯО-ЧАН»
11 апреля Комсомольск-на-Амуре

Пожалуй, не впечатлил. Трасса неровная, похоже, что ее готовят за день до старта. Все, ко-

нечно, празднично устроено. Напутственная речь Юлии Чепаловой, присутствие некоторых сборников. Но второй раз туда приезжать не хочется.

16 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН
18 апреля Петропавловск-Камчатский

Это просто праздник. Конец сезона, просто не ожидаешь, что трасса может быть настолько идеальна. Широкая, да просто широченная, вылизанная ретраками. А вид какой! Вулкан Корякская сопка постоянно притягивает к себе взор. Да, хочу ответить, на трассе очень удобно подавали питье на пунктах питания, не в расплескивающихся стаканчиках, а в пластиковых бутылочках, очень удобно. Мне повезло стартовать с такой именитой лыжницей как Юстина Ковальчик, и не менее именитыми биатлонистами Ларсом Бергером и Александром Усом. Конечно не то, чтобы я ехал с ними плечом к плечу, хотя такие участники, конечно, были, но все

Коробов Дмитрий	1977	Москва
Коровкин Дмитрий	1970	Рыбинск
Коростелев Павел	1978	Москва
Котов Игорь	1958	Москва
Кривушин Владимир	1964	Конаково
Крутихин Виктор	1963	Верхошижемье
Кудиенко Михаил	1975	Ржев
Кулаков Александр	1965	Москва
Лаврушин Александр	1967	Климовск
Ленский Владимир	1972	Сыктывкар
Макаров Александр	1945	Москва
Маруев Алексей	1961	Москва
Махмутов Рифат	1960	Москва
Мещеряков Владимир	1962	Одинцово
Мироненко Владислав	1962	Электросталь
Митин Виктор	1967	Кич-Городок
Николаенко Валентин	1956	г.Хабаровск
Новиков Николай	1947	Москва
Овчинников Илья	1982	Москва
Одоховский Вячеслав	1962	Москва
Ордин Герман	1939	Лыткарино
Осадчий Владимир	1964	Брянская обл.
Павелко Сергей	1978	Москва
Пашнин Вячеслав	1967	Челябинская обл.
Петров Андрей	1981	Москва
Петров Валерий	1952	Обнинск
Пикалов Илья	1982	Новокузнецк
Поздняков Сергей	1954	Москва
Попов Виталий	1954	Ржев
Провалов Денис	1969	Москва
Прокофьев Игорь	1967	Москва
Пронькин Анатолий	1945	Видное
Пулькин Алексей	1969	Жуковский
Рассохин Владимир	1961	Москва
Ромашов Сергей	1962	Челябинск
Рудской Игорь	1960	Химки
Садыков Сергей	1970	Омск
Сафонов Александр	1965	СЗАО
Сдобников Евгений	1952	Химки
Сергеев Андрей	1960	СПб
Сетый Николай	1955	Москва
Синогейкин Михаил	1978	Красногорск
Смирнов Руслан	1964	Москва, МЭИ
Смирнов Сергей	1984	Рыбинск
Соколов Борис	1968	Москва
Сокольский Валерий	1962	Артемовский
Солдатов Станислав	1970	Москва
Соозарь Геннадий	1956	Шатура
Столяров Юрий	1962	Протвино, МО
Стоноженко Леонид	1974	Фрязино
Тимошкин Алексей	1956	Татарстан
Титов Илья	1966	ВАО
Тихобразов Юрий	1957	Жуковский
Тропольский Борис	1963	Москва
Тутынин Виктор	1939	Красноярск
Турьнов Игорь	1976	Москва
Улыбин Вячеслав	1955	Москва
Феоктистов Михаил	1958	Зеленоград
Филатов Константин	1950	Гусь-Хрустальный
Фролин Юрий	1971	Ярославль
Халиуллин Истрафил	1947	Вятские_Поляны
Харитонов Дмитрий	1986	ВВАГС
Хасин Евгений	1976	Москва
Царев Евгений	1951	Кострома
Червяков Виктор	1950	Москва
Чернов Виталий	1975	Хабаровск
Черняев Игорь	1959	Москва
Чуриков Максим	1965	Москва
Шамин Александр	1963	Электросталь
Шенцев Алексей	1983	Москва
Ширяев Сергей	1983	Нижегородская,
Шишов Максим	1968	Москва
Шлюндиков Андрей	1975	Москва
Шмонов Михаил	1950	Фрязино
Щитов Андрей	1985	Юбилейный
Щуцкий Сергей	1978	Москва
Якимович Алексей	1981	Ивантеевка
Яшин Владимир	1962	Электросталь

12 МОРДОВСКИЙ МАРАФОН
21 марта Саранск

В целом понравился, гостеприимный. Вот только утомительные поехали 10 кругов по 5 км. Да, вот еще что, берите с собой побольше еды, кормежки на трассе не было, и это чемпионат республики, непонятно. Спасибо друзьям из Саранска Александру Косову и Николаю Сидорову — подбадривали и подкармливали. А так, друзья-организаторы, в положении о соревнованиях желательнее бы помечать такие «мелочи».

13 МАРАФОН ПАМЯТИ И.ЕРОХИНА
28 марта Лыткарино, Московская обл.

Это такой домашний уютный марафончик. Да, там были те же 10 кругов, так же кормежку надо было возить с собой или, как делали многие, выставлять свои термосы и бананы на импровизированный столик. Но, по ощущениям, этот «полтинник» ощущается гораздо легче, наверное, уже появилась закалка.

Абдурахманов Сергей	1965	Лосино-Петровск.
Айсаев Александр	1965	Павлово-Посад
Акимов Андрей	1962	Калуга
Александров Лев	1935	Одинцово
Антонов Михаил	1953	Электросталь
Анфилов Александр	1980	Москва

Ещё не легенда, уже традиция!



DEMINO Ski Marathon



19-20 марта 2011г.

Гран-при
Russialoppet

более 1200
участников

17 сентября 2011г.



19 февраля 2011г.



21 мая 2011г.



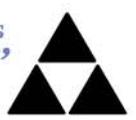
Приглашаем в

Demino

www.deminomarathon.ru



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
"ЗВЕЗДА"



ТОКО



FISCHER

GARMIN

SUUNTO



САЮШОР 4





Леготин Владимир	1970	Коми
Легчанов Александр	1962	Можайск
Летунов Денис	1981	Вологда,
Ложкин Алексей	1981	Котельнич
Лосев Вадим	1981	Орехово-Зуево
Лукашин Сергей	1953	Тульская
Лукин Алексей	1984	Москва
Лушкин Алексей	1978	Новосибирск,
Люсов Геннадий	1961	Москва,
Лютков Алексей	1980	Москва,
Ляхов Александр	1958	Протвино
Ляшенко Дмитрий	1977	Москва
Макаров Максим	1982	Орехово-Зуево
Маковеев Евгений	1948	Дубна
Малин Денис	1980	СПб
Малиновкин Владимир	1958	Видное
Марченко Иван	1984	Москва
Матухин Игорь	1969	СПб
Меньшиков Николай	1944	Белый городок
Мирошников Максим	1963	Железнодорожный
Мишин Евгений	1969	Хабаровск
Моисеев Дмитрий	1968	Москва
Молев Александр	1961	П.Посад
Молчанов Александр	1961	Колпино
Молчанов Александр	1982	Москва
Морозов Дмитрий	1963	Москва
Мошин Юрий	1956	Карелия-Питкяран
Мухин Сергей	1956	Кириши
Назаров Алексей	1967	Москва
Низамутдинов Артур	1978	Татарстан
Никитенко Борис	1976	Москва
Новиков Юрий	1966	Химки
Огурцов Александр	1978	Москва
Орлов Максим	1978	Горки-10
Остроумов Роман	1982	Фрунзенский
Парчевский Николай	1982	Беларусь
Паршин Александр	1967	Можайск
Паршин Анатолий	1953	Электросталь
Пащенко Геннадий	1961	Домодедово
Пестов Василий	1952	Челябинская обл.
Петров Александр	1960	Кириши,
Пименов Игорь	1968	СПб
Плотников Андрей	1970	Чайковский
Поветкин Дмитрий	1954	Москва
Покровский Иван	1973	Москва
Помазун Александр	1970	Ярославль
Попов Сергей	1956	Дубна
Порошин Алексей	1981	Чайковский
Пуляев Лев	1947	г.Королев, МО
Пухов Евгений	1980	Москва
Пушкарев Андрей	1977	Балашиха
Римарчук Григорий	1952	Зеленоград
Рогов Олег	1972	Сыктывкар
Родиков Николай	1970	Москва
Родин Александр	1958	Тула
Розов Андрей	1979	Кингисепп
Ротастикин Владимир	1959	Калуга
Рыжков Павел	1963	Мос.обл.,
Рябов Сергей	1975	Дубна
Сабиров Руслан	1977	Кукморский
Саврасов Александр	1962	Магнитогорск
Салов Михаил	1949	Москва
Семенов Евгений	1980	Кольчугино
Сидякин Антон	1978	Москва
Смирнов Геннадий	1947	Троицк
Снегирев Олег	1944	Москва
Снетков Евгений	1962	Кадуи
Соловьев Юрий	1951	Королев
Сорокин Владимир	1948	Протвино
Сосков Василий	1951	Воскресенск
Сосунев Борис	1965	Электросталь
Стениловский Александр	1983	Лыткарино
Степанов Андрей	1972	Москва
Страхов Алексей	1976	Чехов
Страхов Антон	1978	Чехов-2
Суворов Андрей	1972	Гатчина
Сухарев Игорь	1960	Москва
Терехов Михаил	1972	Москва
Усов Алексей	1954	Москва
Федькин Андрей	1962	г.Королев
Филиппов Александр	1957	Серпухов
Филькин Эдуард	1978	Рязань
Фомин Валентин	1940	Красногорск
Фомин Дмитрий	1982	СКА
Фролкин Сергей	1975	Москва,
Фрунзе Андрей	1984	Москва

ПУСТЬ БЕЗУМНАЯ ИДЕЯ, НЕ РУБАЙТЕ СГОРЯЧА

Несколько лет назад я предложил создать в разделе СМЛР новую рубрику, где любители лыжного спорта могли бы высказывать различные идеи, касающиеся лыжного спорта, пусть даже на данный момент эти идеи кажутся безумными. Но в жизни так часто бывает — то, что вчера казалось нереальным — сегодня уже вполне реально. Кто, например, несколько лет назад мог представить, что один из российских марафонов может претендовать на вступление в «WorldLorret»? Кандидатуры? «Лыжня России»? Даже обсуждать не хочется! «Праздник севера»? Годы идут, а организация гонки не становится лучше, да и число финишировавших постоянно не дотягивает до 1000. Но вот всего несколько лет назад появляется Деминский марафон, и уже на второй год существования становится вровень (по количеству финишировавших) с «Лыжней России», а на третий год — абсолютным лидером, как по количеству, так и по качеству организации гонки! И идея вступления российского марафона в «WorldLorret» уже не кажется безумной.

Но вернемся к нашей новой рубрике. Тогда я предложил две

безумные идеи, которые, конечно же, касались лыжных марафонов, а как иначе — положение обзывает.

1. Организовать лыжный марафон в честь предстоящей Олимпиады в Сочи. Естественно, марафон должен проходить в Красной поляне. Причем, кто его будет организовывать, меня не интересовало. Важна была идея сама по себе! Кстати, сейчас эта идея мне кажется не такой уж безумной.

2. Организовать еще один марафон на Кавказе в честь Юрия Визбора с названием «Домбайский вальс». Где? Конечно же, в Домбайской долине. Когда? Из песни слов не выкинешь — конечно же, в конце марта. Помните «месяц кончается март, скоро нам ехать домой»? И эта идея мне сейчас кажется не такой уж безумной! Долина по рельефу вполне позволяет проведение гонки, техники там (я имею в виду ретраки) достаточно, да и людей, которые помнят и любят песни Визбора, среди альпинистов и горнолыжников очень много!

3. Позднее у меня появилась идея проведения 50-километровой гонки «Лыжня России» не только в Москве, но и во всех городах, где проводятся массовые

соревнования «Лыжня России». Можно было бы сделать паспорт, где отмечались бы марафоны, проводимые в разных городах. Представляете паспорт с отметками 25–30 разных гонок с общим названием «Лыжня России»? Я даже обращался с этим предложением к координатору гонки «Лыжня России». И даже, представьте, он меня не послал, сказав, что над этим стоит подумать! Скажете — безумная идея? Согласен! А с приходом к власти господина Мутко эта идея стала в сто крат безумнее! Если говорить словами песен Высоцкого — «и тогда главврач Моргулис марафоны запретил». Но нет ничего в мире постоянного, и сейчас у власти другие люди, может быть, что-то поменяется (хотелось бы, чтобы в лучшую сторону)?

4. Возможен и другой вариант этой идеи: можно, чтобы марафон «Лыжня России» из года в год путешествовал по разным городам России. В этом случае можно будет сравнивать качество проведения гонки в разных регионах и, может быть, это будет способствовать более качественному ее проведению. А в итоге присваивать переходящий титул «Лучшая «Лыжня России»!

Ну, как вам мои безумные идеи? Хотелось бы получить ваши комментарии, которые можно разместить на форуме СМЛР на сайте skisport.ru. Принимается критика любая, как доброжелательная, так и недоброжелательная, и даже злобная. Последняя добавляет в несколько раз больше рейтинга!

А если у вас появятся свои «безумные идеи», присылайте их нам по адресу skimagaz@aha.ru, мы рады будем о них узнать и напечатать в следующем выпуске журнала. И совсем не обязательно это должно касаться марафонов.

Сергей ЕМЕЛЬЯНОВ



Президент СМЛР Сергей Емельянов вручает диплом и медаль мастера СМЛР Анатолию Кондратюку.

Фото: Иван Исаев



КЛАССИКА В КИРЖАЧЕ

Про гонку в Киржаче слышать доводилось, и не раз: 50 км, классика, памяти сотрудников спецназа ФСБ. Молва гласила, что там неплохая трасса, всегда с любовью подготовленная лыжня, хорошая организация. Но самому довелось побывать там лишь в этом году.

Действительность превзошла ожидания. В самом деле, приличная трасса, хорошая лыжня, блестящая организация. Но за скупыми цифрами количества финишировавших на основной дистанции по годам (2003 — 54, 2004 — 59, 2005 — 97, 2006 — 72, 2007 — 58, 2008 — 64, 2009 — 102, 2010 — 113) скрывался, как оказалось, целый лыжный фестиваль с участием большого количества любителей, школьников и откровенной малышни.

Когда мы познакомились с председателем оргкомитета гонки Ильёй Данилушкиным, он показал мне альбом, на страницах которого рассказывается об истории этой гонки, её почётных гостях:

«...11 марта 2001 года состоялась первая лыжная гонка памяти нашего друга Миши Серёгина, погибшего в Чечне. До сих пор не верится, что его нет с нами. Весёлый, энергичный, жизнерадостный парень, душа компании, готовый прийти на помощь по первому зову — это наш Мишка.

Многие его знали, хотя и не догадывались о его опасной работе. Теперь мы хотим, чтобы его не забыли. В память о Мише мы, его друзья, решили ежегодно проводить лыжную гонку.

В посёлке Красный Октябрь на базе Киржачского машиностроительного колледжа многие годы под председательством С.А.Панкратова работает лыжная федерация, состоящая из лыжников-любителей. Живя и работая в нашем посёлке, Михаил Серёгин постоянно принимал участие в проводимых соревнованиях. Он был заядлым лыжником. Позже, когда он перешёл на службу в подразделение «Вымпел», он постоянно интересовался спортивной жизнью посёлка, болел за выступления наших лыжников...»

Наверное, будет правильным назвать людей, стараниями которых родилась и проводится эта гонка: кроме Ильи Данилушкина, это Сергей Панкратов, начальник дистанции, Сергей Романов, помощник начальника дистанции, и Андрей Калёнов — главный судья соревнований.

А для меня теперь гонка в Киржаче — ещё одна качественная гонка классикой, ещё одна зарубка в памяти. Приезжайте и вы — получите удовольствие.

Иван ИСАЕВ

Хасанов Раиф	1968	Татарстан
Хорошев Андрей	1957	Краснознаменск
Хромов Вадим	1967	Электросталь
Худяков Алексей	1962	Обнинск
Цеховский Николай	1969	Москва
Чернов Сергей	1952	Москва
Чечеткин Сергей	1985	Сергиев Посад
Читнев Андрей	1960	Москва
Шаханов Борис	1960	Дедовск
Шашин Александр	1969	Кириши,
Шевырев Валерий	1962	Москва
Шибилкин Николай	1952	П.Посад
Шигаев Анатолий	1961	Москва
Шихунов Сергей	1975	Москва
Щепачков Алексей	1984	Н.Новгород
Яровиков Артём	1975	Москва

Абрамов Александр	1956	Ивантеевка
Абрамов Андрей	1968	Москва
Абрахманов Рашид	1961	Москва
Аверкиев Владимир	1955	Москва
Агафонов Николай	1956	СПб
Алгайкин Александр	1971	Краснознаменск
Анищенко Виталий	1938	Смоленск
Антипов Михаил	1976	Волгореченск
Антонов Сергей	1962	Железнодорожный
Арасланов Андрей	1981	Чайковский
Артамонов Григорий	1960	г.Москва
Афонин Владимир	1958	Москва
Ахметшин Павел	1978	Пермская,
Бакланов Юрий	1965	Москва
Баранов Анатолий	1952	Москва
Баранов Михаил	1966	Кострома
Барчуков Валерий	1964	Москва
Басанец Олег	1967	Коряжма
Бейзеров Игорь	1963	Колпино, Лен. Обл.
Белов Владимир	1969	Кстово
Бобров Александр	1953	Москва
Бобылев Александр	1969	Москва
Богданов Михаил	1952	Москва
Большаков Николай	1967	Пестово
Борисов Иван	1989	Конаково
Боровков Николай	1954	Н. Новгород
Боронин Сергей	1971	Москва
Ботт Максим	1991	с/к Нева
Бугров Виктор	1937	Щекино
Будник Александр	1972	Подольск
Бурдин Александр	1936	Москва
Бурцев Алексей	1963	СПб
Быстров Алексей	1972	Ржев
БЫСТРЯКОВ Михаил	1953	Лен. обл.
Ваганов Олег	1961	Троицк
Валуев Михаил	1977	Москва
Васильев Валерий	1963	Магнитогорск
Володько Виталий	1975	Москва
Воронин Дмитрий	1963	Москва
Гарашук Петр	1980	Ивановское-Луговое
Гарцев Евгений	1964	Ярославль
Гетьман Игорь	1953	Свердловский
Глухов Владимир	1951	Ярославль
Голышев Дмитрий	1964	Климовск
Горнев Алексей	1966	Киров
Горшков Энгельс	1941	Красногорск
Грачев Игорь	1979	Челябинская обл
Громов Роман	1984	Москва
Грунин Виктор	1960	Одинцово
Губачев Иван	1986	Одинцово
Гусев Алексей	1970	Коломна
Гусев Сергей	1953	М агнитогорск
Гусенков Роман	1962	Ивантеевка
Гущин Михаил	1963	Петродворец
Девяцкий Сергей	1976	Санкт-Петербург
Девятин Юрий	1958	Гатчина
Дерябин Алексей	1978	Калуга
Дмитриев Илья	1980	Москва
Долгоносев Анатолий	1963	Москва
Долгушкин Сергей	1968	Луховицы
Доценко Юрий	1963	Краснознаменск
Дубов Александр	1986	Москва
Дудаков Сергей	1952	Москва
Емельянов Сергей	1954	Новгород,
Ерохин Виктор	1957	ЛЛС, СПб
Ершов Владимир	1963	Фрязино
Ершов Владимир	1957	Москва
Жагорников Владимир	1962	Москва



Жестков Валерий	1949	Москва
Жилкин Александр	1957	Московская,
Жилияков Вадим	1968	Юбилейный
Жулин Степан	1982	Москва
Журавлев Виктор	1938	Москва
Залогин Геннадий	1966	С.Посад
Захарик Владимир	1948	Зeya
Земелькин Андрей	1986	Москва
Зотов Сергей	1956	Зеленоград
Ивакин Сергей	1981	Москва
Иванов Александр	1972	Москва
Иванов Андрей	1978	Яхрома
Игнатов Юрий	1963	П.Посад
Игошев Григорий	1982	Прикамье
Ильинский Александр	1958	Москва
Иринчев Константин	1958	СПб
Исаев Сергей	1982	Дубна
Казаков Георгий	1964	Чебаркуль
Карпов Андрей	1960	Сосновый Бор,
Карпунин Валерий	1956	Екатеринбург
Качуровский Константин	1952	Королев
Кашкаров Арсений	1987	Университет
Киприянов Сергей	1963	Челябинская обл.
Киселев Сергей	1956	Москва
Климов Александр	1984	Москва
Клинов Александр	1960	Тольятти
Князев Александр	1950	Ярцево, Смол. обл.
Коворов Сергей	1979	Москва
Ковяшов Эдуард	1968	Кострома
Козлов Сергей	1966	Кириши
Кокорин Александр	1954	СТЗ
Колошин Владимир	1966	Москва
Колпаков Игорь	1964	Москва
Коммиссаров Андрей	1975	Коломна
Конюшев Владимир	1950	Мурманская обл.
Корбан Константин	1968	Москва
Корниенко Сергей	1962	Саратов
Коробов Александр	1974	Красногорск
Котков Андрей	1983	Москва
Котлов Сергей	1965	Тольятти
Кочергин Василий	1937	Одинцово
Крукковский Илья	1980	Москва
Крупнов Николай	1957	Москва
Крылов Артем	1968	Москва
Крысин Александр	1960	МИД
Кубарев Михаил	1969	Москва
Кудинов Василий	1983	Озерск
Кудрявцев Александр	1986	Москва,
Кузьменко Владимир	1955	Хабаровск
Кузьмин Дмитрий	1976	Фрязино
Кузьмин Михаил	1967	Ковров
Ларин Владимир	1954	Краснознаменск
Лебедев Александр	1980	Москва
Лебедев Дмитрий	1958	Москва
Лебедев Павел	1965	Кострома
Левитин Альберт	1969	Химки
Липп Сергей	1985	Кострома
Лонгортов Дмитрий	1984	Салехард
Луговой Артем	1984	Королев
Лукьяненко Андрей	1975	Ржевка
Львов Валерий	1976	Москва
Малашкин Сергей	1974	Москва
Малинин Павел	1977	Коломна
Маличев Дмитрий	1974	Сосновый Бор,
Малкин Сергей	1970	СПб
Мамкин Сергей	1969	Татарстан, Казань,
Маслов Дмитрий	1973	ЯНАО-Тюмен
Машковцев Алексей	1969	Москва
Медведев Алексей	1984	Гатчина
Медведев Виктор	1947	Магнитогорск
Медведев Дмитрий	1970	Балашиха
Мельников Владимир	1949	Москва
Меньшов Валерий	1965	Москва
Метелев Андрей	1961	Железнодорожный
Минаков Алексей	1981	Москва
Митенков Кирилл	1989	Жуковский
Митин Александр	1967	Москва
Михайлюк Максими	1971	Москва,
Мозжечков Борис	1945	Москва
Морилков Сергей	1959	Пермь
Морозов Александр	1961	Москва
Моторин Александр	1954	Москва
Мохвин Николай	1983	Рыбинск
Муравьев Алексей	1971	Волосово
Мясников Владимир	1954	Городец
Неклюдов Владимир	1974	ГУВК



из семейного архива Гальцовых

ПОЛГОДА БЕЗ ЛЕНЫ

22 сентября 2010 года после тяжелой болезни умерла Лена Гальцова. Это был очень разносторонний человек. В 2004 году Лена установила рекорд, который вряд ли будет побит в ближайшее время. Она за 4 месяца пробежала 14 лыжных марафонов, среди которых «Гонка на выживание» и «Европа-Азия», «Авачинский» и «Мутновский», и возглавила рейтинг женщин-марафонцев по версии СМЛР.

Лену все знали как прекрасного человека. Я Лену первый раз увидел в мае 2003 года. Мы вместе бежали Московский международный полумарафон. Потом был лыжный марафон «Белочка». Лена удивляла своей интеллигентностью. За все время нашего знакомства я ни разу не слышал от нее грубого слова. Во время Московского Международного Марафона Мира в 2003 году Лена догнала меня после 10 км, и мы более 20 км бежали вместе. На Пречистенской набережной дул сильный встречный

ветер, и я предложил ей бежать за мной. А Лена предложила лидировать по очереди потому, что одному мне будет тяжело. В этом была вся Лена. Она не любила отсиживаться за чужими спинами. Уже в 2009 г., зная о серьезной болезни Лены, я бежал с ней 2-й этап Суперкубка в Лужниках. Лена бежала после очередного сеанса химиотерапии. Мы (Олег Носков, Марина Курулева, Ольга Винникова и я) знали, что ей будет тяжело бежать, и наша задача была сдерживать Лену, не давать ей увлечься скоростью. Должен ска-

зать, что это было нелегко. Лена все время хотела бежать быстрее. Приходилось постоянно снижать темп.

Мы с Леной вместе пересекли всю Россию от Питера до Камчатки, были в Кирове и Екатеринбурге, Мурманске и Иркутске. Не любила она «классику», но когда узнала, что мы собираемся на Байкальский альпинистский марафон памяти В.Пономарчука, сказала:

— Вы едете, и я поеду.

А в следующем, 2008 году, Лена стала единственной женщиной из европейской части Рос-

Лена Гальцова на трассе Рождественского марафона 2005 года.

← фото: из семейного архива семьи Гальцовых

сии, которая преодолела Байкальский марафон дважды. Перед вылетом из Шереметьево у Лены украли косметичку. Как же она переживала! Мы с Олегом Носковым успокаивали ее. Но напрасно. Прилетев в Иркутск и разместившись в пансионате «Голубые ели», мы поехали в Слюдянку. Пока я с Олегом осматривал окрестности, Лена запасалась косметикой. Она не могла себе позволить не очень хорошо выглядеть. Купив косметику и напудрив носик, Лена успокоилась и снова стала веселой и жизнерадостной. И произнесла:

— В следующий раз мы пробежим ногами через Байкал, а потом и БАМ-марафон.

Очень она хотела пробежать марафон по льду Байкала. Но не успела. И еще один марафон Лена отложила на следующий год. Это Воронежский памятник Лопатина.

Лена всегда была готова бежать новые марафоны. Когда

пробег «Хепоярви» увеличили до длины марафона, мы спросили Лену:

— Едем?

— Да.

И все.

Но больше всего Лена любила Камчатку. В 2010 г. ей был вручен специальный приз «За верность Авачинскому марафону». 8 раз она принимала участие в марафоне, организуемом клубом «Авачинская лыжня». Столько раз не все местные принимали участие в нем, а Лена приезжала из Москвы.

В 2006 г. мы были на лыжной базе «Лесная». 12 апреля забрались на Авачинский вулкан, при спуске я сорвался и «на пятой точке съехал, как лавина, прямо вниз». На следующий день нога болела так, что на нее нельзя было ступить. При посадке в такси ноге помогал руками. И тут прилетела Лена. Первый вопрос:

— Где были, что видели?

Узнав, что мы еще нигде не были, кроме вулкана, сразу же побежала организовывать поездку в Паратунку на термальные источники. Благодаря этим

источникам я смог закончить Авачинский марафон.

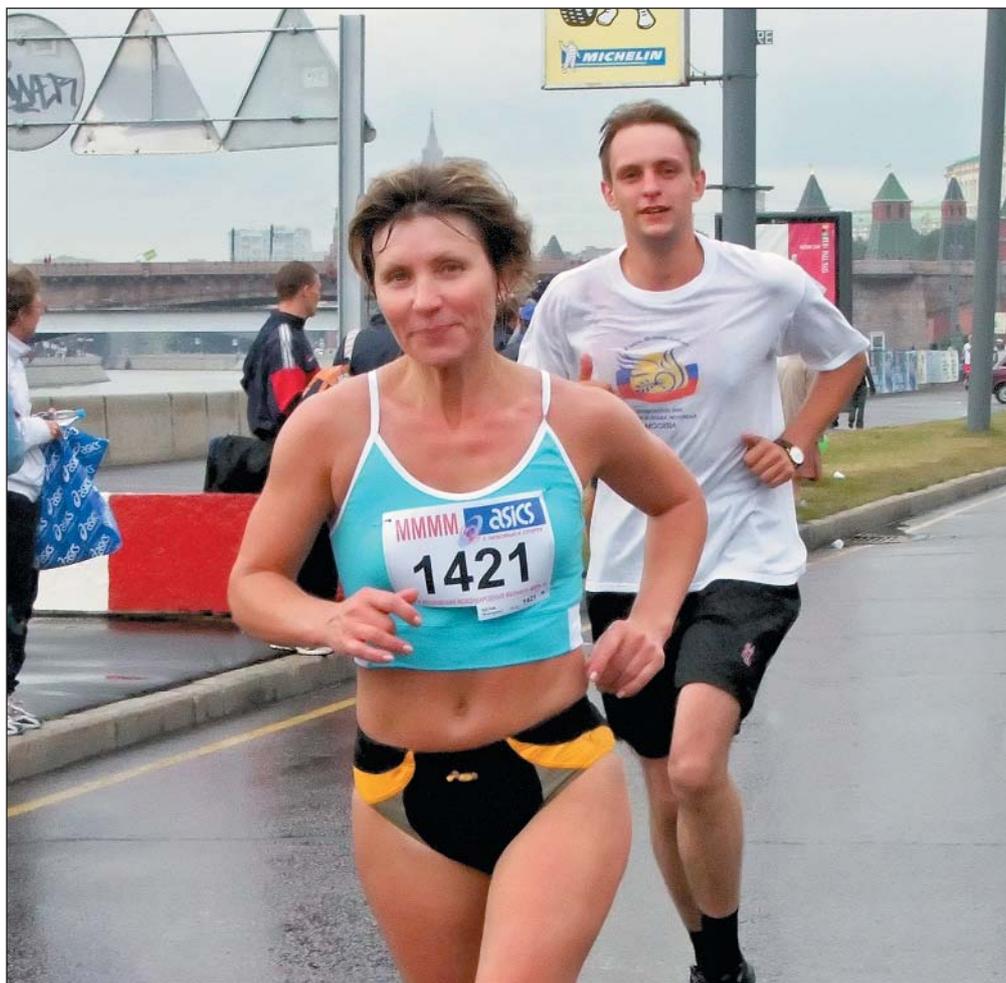
С Леной в 2006-2010 на всех марафонах (лыжных и беговых), проходивших в России и не в Москве мы жили под одной крышей. И тут проявилась еще одна черта Елены. В Мурманске она уговаривала хозяев квартиры, в которой мы остановились, взять дополнительные деньги за то, что они нас встретили в аэропорту ночью и обещали проводить в Мурманши рано утром. Похожая ситуация сложилась и в Петропавловске-Камчатском, когда хозяйка подсчитала стоимость проживания меньше, чем ожидалось (за 11 дней вместо 12).

Как было бы прекрасно, если таких людей, как Лена Гальцова, было бы больше...

Александр ФЕДЬКИН

Лена Гальцова на трассе Московского Международного Марафона Мира 2005 года.

▼ фото: из семейного архива семьи Гальцовых



Некрасов Геннадий	1967	Сосновый Бор
Нестеров Антон	1971	Дмитров.р-н
Нечаев Константин	1971	Мурманск
Никитин Андрей	1971	СПб
Николеско Владимир	1952	Саратов
Новиков Игорь	1964	Москва
Новиков Петр	1964	Дзержинск
Норкин Павел	1983	Москва
Носенко Артем	1978	Балашиха
Носов Владимир	1948	Солнечногорск
Овчинников Илья	1972	Москва
Одинцов Андрей	1961	Москва
Омаров Валерий	1960	Юбилейный
Осинкин Дмитрий	1978	Кувандык
Пальцев Андрей	1982	Солнечногорск
Панфилов Юрий	1948	Одинцово
Париенко Олег	1963	Подольск
Парыгин Александр	1947	Псков
Перышков Владимир	1947	Мурманская,
Петров Андрей	1972	СПб
Петров Владимир	1957	Дзержинский
Питин Геннадий	1934	Москва
Платонов Петр	1983	Москва
Поглазов Сергей	1986	Конаково
Подгорнов Кирилл	1970	Королев
Подгорнов Михаил	1961	Москва
Полыновкин Василий	1955	Ступино
Поляков Сергей	1953	Москва
Поляков Станислав	1960	Москва
Пославский Дмитрий	1983	Москва
Прохоров Виктор	1971	С-Петербург
Прошин Алексей	1976	Климовск
Пыжов Павел	1978	Москва
Пятков Александр	1953	Красногорск
Ракитский Вячеслав	1942	Москва
Рахманов Евгений	1978	Тверская обл.
Ревин Виктор	1975	Красноярск
Рогожин Владимир	1957	Можайск
Розов Алексей	1981	Зеленоград,
Рыжков Андрей	1969	Чебаркуль
Савенков Леонид	1961	Московская обл.
Савичев Александр	1954	Москва
Савосин Александр	1953	Москва
Саганский Богдан	1958	с.Первятичи
Седов Николай	1947	Москва
Седых Игорь	1964	Дубна
Семенчуков Евгений	1983	С.Посад
Сидоров Владимир	1964	Зеленоград
Сидоров Геннадий	1960	Москва
Скворцов Андрей	1972	Заволжский
Смелянский Дмитрий	1983	Москва
Смирнов Рудольф	1939	Москва
Смутин Валерий	1970	СПбГУ
Соколов Александр	1985	Москва
Соколов Евгений	1948	Москва
Соловьев Андрей	1965	Московская обл.
Соловьев Михаил	1988	Солнечногорск
Соловьев Юрий	1986	Подольск
Сорокин Константин	1958	Ликино-Дулево
Сорокин Константин	1962	Ликино-Дулево
Стиновицкий Михаил	1961	Москва САО
Сутягин Андрей	1980	Екатеринбург
Сухов Валентин	1946	Краснознаменск
Талигин Александр	1980	Надым
Тарасов Сергей	1977	С.-Петербург
Титов Сергей	1959	Москва
Тихончик Александр	1974	Трехгорный
Трипапин Владимир	1949	Одинцово
Тропников Алексей	1978	Коми,
Турецков Александр	1980	Москва
Туркин Алексей	1983	Выборг
Уриятмапели Тимур	1977	Москва
Федосов Вячеслав	1958	Краснознаменск
Федотов Вячеслав	1959	Москва
Фефелов Юрий	1955	Курганская обл
Филимонов Игорь	1963	Москва
Флавьянов Игорь	1970	СПб
Фомин Алексей	1977	Ярославль
Харламов Юрий	1953	Рузский.р.
Хаткевич Марк	1964	Переяславль-Залесс.
Цепков Евгений	1987	Переяславль
Цуриков Павел	1986	Бабушкино-81

полный рейтинг марафонцев России
можно скачать на сайте www.skisport.ru
в разделе «Протоколы / СМЛР»

**Ленинградский вокзал.
1-00. Милая сердцу
«Арктика».
Сколько лет я не ез-
дил в Мурманск?
Лет 10 или 11?
Пожалуй, не
меньше...**



КАРЕЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА



Мы идём с лыжными чехлами наперевес по перрону Ленинградского вокзала — кто-то по старинке с рюкзаком, кто-то с новомодными спортивными сумками-баулами «Madshus», «Fischег», «Atomic» на колёсиках. Мы собираемся в говорливые группы, ощетинившиеся лыжными чехлами, возле своих вагонов, достаём билеты для проверки, вручаем их проводникам. Мы едем... Нет, не в Мурманск. Чуть ближе. Мы едем в город с эпическим именем Калевала на Карельскую лыжную многодневку.

Вообще-то год назад я уже ехал этим же поездом, и тоже в Калевалу. То была поездка на самую первую «Карельскую сотню». Та гонка запомнилась, понравилась, поманила. Но поскольку в кризисный год мы недопустили целых два номера журнала, в недрах этих не вышедших номеров репортаж с той, самой первой «Карельской сотни», так и стигнул...

А потом была новость: Миша Афанасенков вместе с ребятами из «ВелТа» проводят теперь уже не «Карельскую сотню», а Карельскую шестидневную многодневку. И это обстоятельство снова поманило, и снова позвало в дорогу, ведь на территории нашей страны ни одной многодневной лыжной гонки до сих пор не проводилось.

Вспоминаю, как лёжа в палатке на льду озера посреди Гренландии ночью перед последним, заключительным этапом «Arctic Circle Race», я всё пытался спроецировать этот опыт на Россию. Всё примеривался — а могла бы состояться такая гонка в России?

Но особенно чёткой, осязаемой эта мысль стала после того, как мы с Сергеем Петровым приняли участие в недельном лыжном переходе «От границы до границы» (см. «Л.С.» №37). То было весьма памятное путеше-

В первый год лыжно резали просто по следу снегохода. Получалось, что она была проложена словно в ложбинке — палки нужно было ставить довольно близко от лыж и поэтому быть осторожным, чтобы самому себе не сломать лапки. Но согласитесь — какая красота?

Фото: Иван Исаев

«Карельская многодневка» прошла на стыке марта и апреля. На снимке: пресловутые мартовские коты греются на тёплом весеннем солнышке Калевалы.

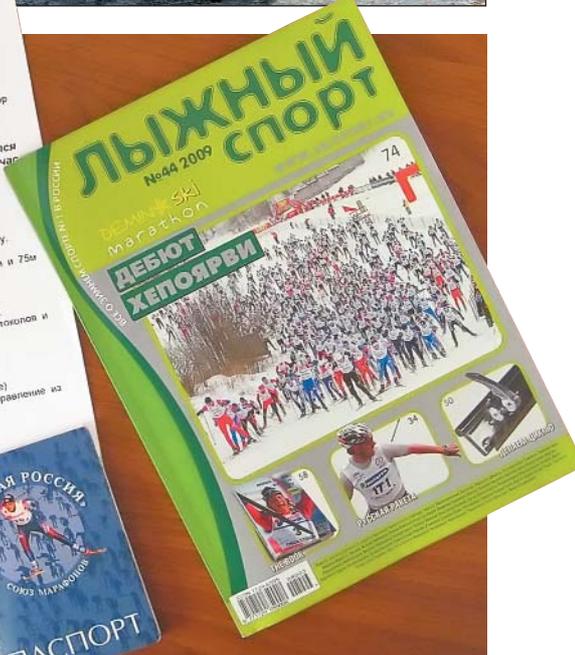
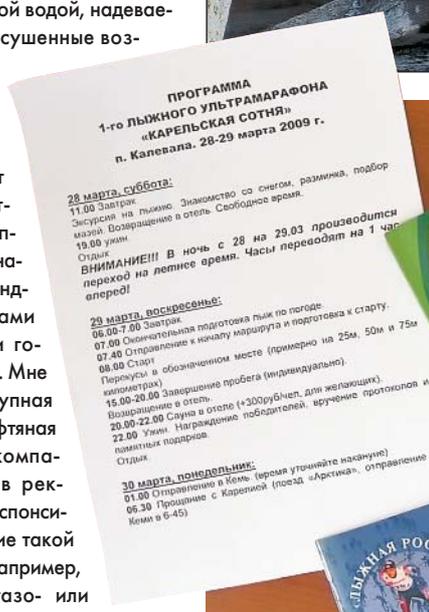
Фото: Евгений Куликов

ствие по просторам Финляндии вдоль Полярного круга с неспешными бросками-переходами по лесным просекам, замёрзшим болотам, льду огромных, иногда, казалось — бескрайних — озёр, с ночёвками сначала в комфортабельных гостиницах, потом — менее комфортабельных, а потом и просто в общеобразовательных школах на матрасах, положенных на пол в классах или актовом зале. Эти поездки запомнились потрясающей атмосферой международного лыжного братства. Помню, растроганный Сергей Петров едва не уронил скую слезу, расставаясь с нашими новыми финскими друзьями после 7-го дня «Rajalta Rajalle»:

— Видишь ли, какая штука — я ведь понимаю, что расстанемся мы с ними, скорее всего, навсегда. И какое-то такое щемящее чувство от всего этого возникает...

Помнится, я всё думал — можно ли в нашей стране провести такую лыжную многодневку? Я представлял себе ночлеги в избышках лесников или охотников, на нарах, вповалку над потрескивающей дровами печью, представлял себе умывание из ручной мойки ледяной водой, надеваемые поутру высушенныеazole печи лыжную одежду и обувь.

...Или нет, пусть это будут большие палатки-шатры, отапливаемые по аналогии с гренландскими палатками нагнетателями горячего воздуха. Мне рисовалась крупная российская нефтяная или газовая компания, которая в рекламных целях спонсирует проведение такой многодневки, например, вдоль нитки газо- или нефтепровода...



Паспорт члена Союза Марафонов «Лыжная Россия», программа первой «Карельской сотни» и свежий номер журнала «Лыжный спорт» вполне логично сошлись в этот день накануне гонки на журнальном столике возле моей кровати.

Фото: Иван Исаев

RUSSNEGOHOD.RU
ВАРЯГ 550



**НОВЫЙ РУССКИЙ
СНЕГОХОД**



550 PATRUL SWT



ТИКСЫ 250



АТАКА 551

МОДЕЛЬНЫЙ РЯД 2011

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



нас по номерам — мы засыпаем до одиннадцати, до позднего завтрака. Видимо, это заботливый Афанасенков обговорил с хозяевами возможность поспать после путешествия в автобусе ещё целых шесть часов.

После завтрака отправляемся пробовать снег, лыжно. Лыжня специфична. Этот резак Афанасенков купил и привёз из Москвы. Говорит:

— Резак весит 34 килограмма, а по правилам железной дороги любое багажное место должно быть не более 36 килограммов. Так что я на вполне законных основаниях затащил его в пассажирный вагон, закинул на вешалку багажную полку, и там он замечательно доехал до самой Кеми.

Резак необычен — режет чуть узковатую лыжню — к такой нужно уметь приспособиться. К тому же у ребят из «ВелТа» нет бороны, и резак тонет в пухлом снегу, прорезая колею в глубокой ложбине. Палки ставить не очень удобно, но! По меркам туристических гонок лыжня — просто супер! Обычно ведь такого рода туристические гонки проходят по натоптанной самими лыжниками лыжне. А лыжники (те, кто умеет профессионально готовить лыжню) 100-километровые гонки не проводят. А уж в Карелии, да по целому 100-километровому кругу?!

Мы едем по лыжне, знакомимся с местностью, фотографируемся, поскольку завтра, ско-

рее всего, многим будет не до фото. А сегодня — пожалуйста, милое дело: солнце, искрящийся снег, завтрашние друзья-соперники в качестве моделей.

Повторю, трасса «Карельской сотни» уникальна — она проложена одним кругом. Нигде в России вы такую гонку не проедете. Первые четыре километра — по озеру Куйто, потом — живописными полями с сосновыми перелесками мимо местного аэродрома и далее — в лес, где трасса идёт уже в основном по снегоходным просекам. И заключительные 20 километров — снова по Куйто. Эти последние двадцать километров — самые трудные. Оба раза лыжни там фактически не

Как видите, в этом месте снегоход не провалился, а лишь чуть-чуть просел, успев выскочить из снежно-водяного плена. Именно поэтому прокладчики трассы всё-таки решились пустить нас по этому варианту пути, и Андрей Олейников сумел сделать этот снимок. В тех случаях, когда снегоходы проваливались по-настоящему, нас уже на трассу не выпускали, для нас искали обходные варианты движения. Этот год преподнёс прокладчикам трассы настоящий сюрприз. Дело в том, что лёд на озёрах во многих местах треснул и просел, образовав между льдом и верхним довольно плотным слоем снега прослойку из проступившей через трещины воды. Толщина этой водяной прослойки достигала десятков сантиметров. Если снегоход проваливался, то он уходил вниз, до самого льда, погружаясь в воду на 30, 50, а иногда и на 80 см. Вытащить в таком случае снегоход из западни бывало непросто, для этого требовалось сразу несколько помощников и, как правило, несколько часов времени.

← фото: Андрей Олейников

было — лишь прутьки, заботливо расставленные вдоль трассы, указывали нам путь среди застругов, оставленных ветром, которому было где разгуляться на таком просторе.

В первый год я поснимал в начале гонки общий старт, из-за чего все лидеры уехали, чем я, признаться, был очень доволен — уехали и уехали, поедем потихонечку, не станем «заводиться». Где-то на 40-м километре догоняю мальчишку лет пятнадцати (как потом оказалось, именно столько Володе Кашаеву и было). Некоторое время едем вместе, потом я от него уезжаю. Но в 15 лет он проедет, представьте, всю сотню! Что меня особенно удивило — ехал Володя без подсумка, то есть ни мазей, ни питья, ни перекуса у него с собой не было — он терпел от одного пункта питания до другого, а пункты эти были расположены друг от друга на расстоянии 25 км.

На пунктах питания — пироги, печенье, чёрный хлеб, бутерброды с красной рыбой, чай, моршковый напиток, шоколад, изюм, солёные огурцы. В общем — всё необходимое и даже сверх того. Я приспособился на каждом пункте питания съедать два бутерброда с рыбой, запиная всё это напитком.

Лыжня, как я уже сказал, идёт в основном снегоходными просеками. Снегоход — это едва ли не единственное средство передвижения в Калевале зимой. Ну и, плюс, конечно, автомобиль. Но на



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

ЭКИП-ЦЕНТР

Велосипеды из ГЕРМАНИИ

Лыжная экипировка

МОСКВА
 - Сколковское шоссе, д. 31, ТЦ "Спорт-Хит", 1 этаж, тел: (885) 644-94-42
 - В-я улица Тевтопильщиков, д. 13, корп. 2, 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

ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН

26 МАРТА 2011 ГОДА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
 пгт. Верхошижемье, Кировская область

СТАРТ: 10³⁰

50 км, свободный стиль

Заявки по телефону (83335) 2-14-23

trushkova43@mail.ru

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

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



POLAR
 LISTEN TO YOUR BODY

Монитор с максимальными возможностями 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.polar-russia.ru

РЕКЛАМА

Лыжные столицы Австрии.

Авиакомпания Austrian приглашает на встречу с горнолыжной мечтой.

www.austrian.com

Зальцбург от 12300 руб.

Инсбрук от 16300 руб.

"все включено"

Austrian
We fly for your smile.



Накопите мили с Miles & More.

* Количество мест ограничено. Стоимость перелета в обе стороны включает все налоги и сборы. Применяются ограничения по тарифам. Дополнительная информация и бронирование авиабилетов: 8 (495) 995 0 995, на сайте www.austrian.com и в Вашем туристическом агентстве.



Это словечко — «велты» — придумал Миша Афанасенков. Так он называет братьев Эдгара и Леонида Озолина и Максима Ковалёва — владельцев и руководителей компании «ВелТ — Карельские путешествия». Эти парни и есть те самые люди, благодаря которым идея Михаила Афанасенкова провести в Карелии сначала 100-километровую гонку одним кругом по резаной лыжне, а потом и первую в истории страны открытую лыжную многодневку стала реальностью. Мне стало интересно — что это за люди, рентабелен ли их бизнес, почему они так живо откликнулись на предложение Афанасенкова?

Скажу честно, интервью с ними получилось огромным, и мне скрепя сердце пришлось кромсать его, выкидывая целые огромные и очень интересные куски об их житье-бытье в Калевале. И всё же даже из оставшегося, как мне кажется, вы сможете получить представление о том, кто они такие, и каким образом развивают свой бизнес в Калевале. Хочу лишь предупредить, что разговор наш состоялся в 2009 году ещё до старта первой «Карельской сотни». Идея многодневки тогда витала в воздухе лишь в виде самых первых, обрывочных и от этого абсолютно фантастических версий и гипотез. Если бы кто-то мне шепнул тогда, что уже через год я сам приму участие в первой российской лыжной многодневке, я бы никогда не поверил...

ВЕЛТЫ

— Вы давно здесь живёте?

— 10 лет. Мы сюда из Мурманска приехали, туризмом заниматься. Во всём виноват пресловутый 98-й год. В Мурманске мы занимались выездным туризмом. Но в 98-м году го-

род сильно потрянуло — у нас ведь на валюте половина города работала — флота, все сопутствующие службы и сервисы. А мы тогда организовывали чартеры в Болгарию, Турцию и т.д. Но потом, как громыхнуло, людям масло оказалось не на что ку-

пить, не то что за границу летать. И нашу авиакомпанию начали дербанить со всех сторон, москвичи стали разрывать её на части, и деньки её — стало видно — были сочтены. А здесь, в Калевале, случайно оказались, приехали отдохнуть. Посмотрели — места обалденные, есть стихийный туризм, но при этом никто никаких услуг не предлагает, то есть ниша абсолютно пустая. Мы всё свернули в Мурманске и переехали сюда.

— С семьями, с жёнами?

— Жён декабристов у нас ни у кого не оказалось, семьи, к сожалению, распались. Сначала жёны терпели-терпели наше вечное отсутствие, а потом... Этот бизнес требует постоянного присутствия. Мы ведь как думали — приедем, всё наладим, поставим, и вернёмся в Мурманск. Но ничего у нас не получилось, здесь кадровая проблема очень серьёзная. Это островок, от цивилизации оторванный очень сильно. Дорогу видели, по которой приехали? Понятно, да? («Л.С.»: 180 км за четыре с лишним часа). Здесь свой мир, свои устои, свои традиции. То есть приехать сюда и найти здесь ме-

«Человек-амфибия». Спортсмен среди музыкантов, певец — среди спортсменов. Хороший лыжник и самобытный автор-исполнитель Миша Деев.

◀ Фото: Владислав Жарков





неджега, который будет всем этим заниматься — нереально.

В первую очередь мы столкнулись здесь с проблемой кадров — начиная от сторожа и заканчивая управляющим. Приходилось людям всему учить и даже, я бы сказал, переучивать. Сферы услуг здесь практически нет, народ живет в основном лесом, то есть работать с людьми здесь не умели и не умеют. А ведь материал нашего бизнеса — это люди, клиенты. Единственное, кто здесь сталкивается с клиентами — это продавцы магазинов, парикмахеры, и всё. Оказывать какую-то услугу — никто не знал, как это делается. И вот приходилось всему учить, текучка была сумасшедшая. Берёшь человека, прощаешься, берёшь — прощаешься, люди темпа не выдерживали. Да и сейчас эта проблема есть. Если к нам приезжает клиент, его не интересует, банный день у нас или к сотруднику родственник приехал — мы днём и ночью обязаны оказать услугу. Немногие с этим справляются, но те, кто выдерживают — наша опора.

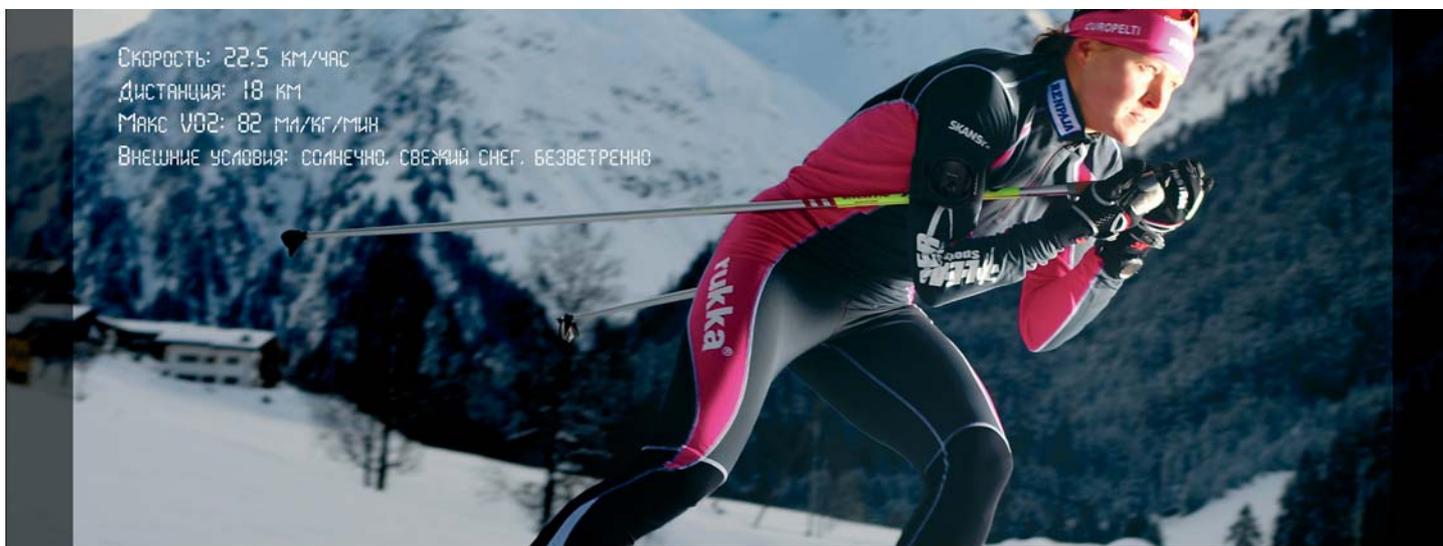


Уже вторая «Карельская многодневка» стала международной. Этим трёх финнов зовут Тармо и Мариэтта Полоярви (они муж и жена), а также Хейно Эрвоти. Год назад Тармо побывал с туристической поездкой в Петрозаводске, впервые увидел газету «Karjalan Sanomat», выписал её себе в Финляндию, и именно в этой газете потом и прочитал, что вскоре в Калевале пройдёт уже вторая по счёту 100-километровая гонка. Он немедленно списался с организаторами, забронировал себе место, и вот он — в Калевале.

Кстати, Тармо и Мариэтта несколько раз участвовали в финском лыжном переходе «От границы до границы». Но в России в лыжных соревнованиях, как они признались, приняли участие впервые. Вот только преодолеть 100 км им оказалось нелегко, и они заранее зарезервировали за собою право пройти в рамках этой гонки 50-километровую дистанцию. Однако тут возникла трудность — поскольку «Карельская сотня» проводится одним кругом, как пройти 50? В итоге они договорились с организаторами, что дойдут до первого питательного круга, сделают у контролеров соответствующие отметки и... отправятся по той же лыжной трассе в обратный путь. В итоге как раз и получились 50 км.

▲ Фото: Иван Исаев

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, FPO2. Если вместе с Suunto t6c вы будете использовать дополнительные датчики POD, то сможете дополнить свой дневник данными о скорости, дистанции и ритме движения. Узнайте больше о Suunto t6c на сайте www.suunto.com/t6c.

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

SUUNTO
www.suunto.com

Москва: м-н "Salomon", Калужское ш., 21, Мега Теплый Стан, т.787-57-66; м-н "Спортивно-Экипировочный центр", Олимпийский пр-т, 16/1, т. 502-98-47; м-н "Salomon", Котельники, 1-й Покровский проезд, 1/2, Мега Белая дача, т. 783-83-02; м-н "Кант", Электротрип проезд, д.7, к.2, ТК "Московские Альпы", т. (499) 317-61-01; м-н "Кант", ул. Куусинена, д.9, т. (499) 943-11-54; м-н "Finland Watch", Рязанский пр-т, 30/15, т. 500-26-55; м-н "Спорт часы", ТК "Спорт Хит" 3 эт., Спблковский ш., 31, т. 933-86-63; доб. 3020; м-н "Спорт часы", ТК "Экстрим" 1 эт., Смоленская, 63Б, т. 518-13-02; м-н "OutdoorStyle", БТ "Александровский", пр. Мира, 102, к.2, т. 646-66-78; м-н "Ювента спорт", ул. Максимова, 10, т. (499) 198-31-27; 166-04-98; м-н "Альпindustria", ул. Павловская, 18, т. (499) 165-91-92; м-н "Болдереру" Вологодский пер., д.7, стр.3, т. 741-35-96; ФК "Else Club", Исаевское ш., 5, т. (495) 234-44-44; м-н "Полар-спорт", БЦ "Контакт", Остаповский пр., 6, к.1, т. 648-67-99; м-н "Охотник", Головинское ш., 1, т. 645-62-77/78; м-н "Outdoor Style", Холодильный пер., 3, ТЦ "Ролл Холл", т. 604-42-26; м-н "Podium Fashion" в сети ФК World Class, т. (495) 795-37-87; м-н "Zibi", ТРК "Филион", Багратионовский пр-д, 5, т. (495) 662-89-63; Зеленоград: м-н "4SPORT", к.1824, тел. (499) 738-05-90; Дубна: м-н "Спортландия", пр-т Боголюбова, 18, ТЦ "Бриз", т. (49621) 92-412; Санкт-Петербург: м-н "Salomon", Лиговский пр-т, 26-38А, ТРК "Талерья", т. (812) 318-13-32; м-н "Кант", Гражданский пр-т, д.23, т. (812) 535-33-91; м-н "Кант", ул. Ивановская, д.7, т. (812) 560-06-60; м-н "Планета спорт", ул. Савушкина, 141, ТЦ "Меркурий", 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. Северная, 433, т. (861) 238-40-23; Тула: м-н "Карелия", ул. Демонстрации, 9, т. (4712) 30-10-42; Сочи: м-н "Активный отдых", ул. Рос. 67а, т. (8622) 64-77-97; Южно-Сахалинск: м-н "Снарэга", ул. Ленина, 219, т. (4242) 741-855; ТЦ "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", Проспект Ленина, дом 1, т. (848) 338-17-55; Саратов: ул. Достоевский пр., Кирова, 43-2 эт., т. (8453) 72-57-22; "СпортМир", ул. Железнодорожная, 43/55, т. (8453) 29-18-99; 58-83-48; "Спортландия", ул. Большая Горная, 359а, т. (8453) 39-61-10; Ставрополь: ул. "Юность", салон "Мои Часы", ул. Кулакова, 27/2; Новосибирск: м-н "Madhouse-905", ул. 1905 года, 83, т. (383) 291-21-82; Красноярск: м-н "Диана Спорт", ул. 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", Бульвар Архитекторов, 35, ТЦ Мега, т. (3812) 35-63-72.

МИР МАРАФОНОВ «Л.С.»



— С властями какие-то проблемы есть? Как они восприняли ваше здесь появление? Вы ведь для здешних залётные?

— Власть здесь к варягам, скажем так, индифферентна — они в ладоши хлопают любому проявлению активности, тем более инвестиционному — если хоть кто-то сюда приезжает, ему рады. То есть каких-то препон не было и нет, всё решается в рабочем порядке. Это море и земля по сравнению с тем, как решаются административные вопросы в городах. Здесь все можно решить в течение дня. Потому что просто хоть что-

то должно быть, должно жить, должно действовать. Тем более в последние годы, когда у нас здесь всё валится, леспромхозы закрываются, безработица растёт бешеными темпами. Градообразующие предприятия уже все закрылись, Калевалу пока единственное что спасает — воинская часть. Если закроют воинскую часть, посёлок сразу же умрёт.

— А чем она спасает? Там работа есть?

— Нет, но сейчас же центр отобрал всё у местных властей. Если раньше лес рубили, то каждый лесоруб должен был, грубо

говоря, заплатить попённую плату — предположим, доллар за один куб. Этот доллар делился пополам: 50% — в местный бюджет, и 50% уходило в республику и федерацию. А сейчас всё уходит в федерацию, и тебе назад что-то возвращают только по остаточному принципу. То есть всё отобрали! Сейчас доход районного бюджета — это подоходный налог с зарплаты и аренда земель или собственности. Но последние два здесь никому не нужны — имущество, которое можно сдать в аренду, либо ни для чего не пригодно, либо не представляет собой никакого интереса, сдача земли в аренду приносит копейки. Сдают землю



Я даже не понимаю, как так получилось, что победителю многодневки Сергею Гаврику досталась жёлтая футболка, а все остальным — оранжевые. Но не воспользоваться этим было бы глупо, и мы немедленно выстроили композицию с победителем в центре.

Фото: Владислав Жарков

в аренду, платят за неё 200 рублей в квартал — это что, доход?

И остаётся только подоходный налог. Поэтому пока воинская часть есть, а зарплаты там нормальные — им платят из федерального бюджета, соответственно, есть какой-то приток в местный бюджет. Закроют — всё, посёлка не станет. Потому что маляе предприятия, которые здесь есть, большого дохода не дают. Ну что — у нас, например, 25 человек работает — это что, много?

— У вас здесь 25 человек работает? Ничего себе!

— Нет, но у нас же не только гостиница, у нас турбаза, у нас маршруты...

— Маршруты летние?

— И зимние тоже. Например, снегоходные.

— А кто к вам приезжает?

— Мы в основном на россиян ориентируемся.

— Какую-то рекламу даёте?

— У нас основная реклама — Интернет и сарафанное радио. Мы начинали с того, что ставку делали на финнов, потому что их

С этими футболками мы попали в деликатную ситуацию. У Миши Афанасенкова после награждения остались четыре лишние футболки, и Сергей Гаврик предложил:

— А давай отдадим их тем, кто готовил трассу?

Мы спустились вниз к снегоходчикам и поинтересовались, сколько человек готовило трассу? Ответ нас обескуражил, ибо оказалось, что гонку, в которой участвовало 20 человек, обслуживало — 40. Понятно, что со своими четырьмя футболками для сорока человек мы выглядели не очень солидно. Тем не менее, мы всё же посчитали необходимым отдать эти четыре футболки — пусть уж сами между собою разберутся, кому они достанутся. Может, в этой гонке среди снегоходчиков тоже были свои чемпионы?

Фото: Иван Исаев



Мансардное помещение нашей гостиницы. Как видите, лодки отдыхают в ожидании лета, а мы пока здесь же, рядом, в выделенной нам специальной комнате, готовим лыжи.

► Фото: Иван Исаев

сюда, действительно, очень много ездило, россияне сюда вообще почти не ездили. Но они оказались для нас условными туристами — им нужны только ночёвка и питание. У них свои маршруты, им туроператор делает свою программу и возит на автобусе. То есть они нам оказались не интересны с точки зрения бизнеса, они деньги не тратят на дополнительные услуги. А вот с россиянами — другое дело — мы за 10 лет Калевалу «раскачали» до такого состояния, что сюда людей стало приезжать достаточно много.

— А сколько?

— Тысячи три за летний сезон — с мая по октябрь — мы обслуживаем точно.

— А что здесь делают эти люди?

— Отдыхают, общаются с природой. Сумасшедший темп города — он всех калечит. А сюда люди приезжают лечить свои души. У нас порядка 15 избушек в лесах — избушки, бани, лодки, квадроциклы — мы им всё обеспечиваем.

— Неужели вам удаётся защитить эти избы от мародёров, которые всё это могут сжечь, нахулиганить?

— У нас в этом плане спокойно. Во-первых, здесь всегда легко вычислить, кто это сделал. Поэтому не озорничают. Так, иногда случается по мелочи — выкрутят лампочку, котелок стащат, а по-крупному — нет.

И вот это у нас сейчас самый популярный вид отдыха — в избушках, они у нас постоянно заняты с конца мая и до начала октября. Лес, грибы, ягоды, рыбалка, приезжают семьями, компаниями, а уезжают — чуть ли не плачут, неохота после этого возвращаться к городской жизни.

— Дорого у вас стоит такой отдых?

— Не скажу, что дёшево, но мы за качество боремся. Если у



нас изба, то это именно изба, а не какая-то развалившаяся лачуга. У нас избы укомплектованы абсолютно всем: начиная от аптечки и заканчивая поварёшками, ложками, вилками. Средняя цена проживания — порядка 2.000 рублей за комплекс в сутки. Два человека приезжает, или восемь — цена не меняется. Тут тебе и лодка, и мангал, и коптильня, и дрова. Гостиница у нас в основном работает как перевалочная база. Ну, и отдых самым экономным вариантом — это тоже гостиница. И уже отсюда ездят на рыбалку, в лес, за ягодами, велосипеды берут напрокат.

— У вас и велосипеды есть?

— У нас, в принципе, полный спектр того, что можно предложить людям для отдыха: есть быстросходный катер, гребные лодки, байдарки, рафтинг, моторные лодки, квадроциклы, мотороллеры, велосипеды, рыболовные снасти и гермомешки, палатки, спальники. В общем, есть всё и в большом количестве — на любой вкус и на любой бюджет. Плюс — мы организуем экскурсионку — на водопад, или легкий прогулочный маршрут, или комбинированный — по лесу, например, смотрим оборонительные сооружения времен Великой Отечественной войны, стоянку одинокого монаха, остатки гидроэлек-

тростанции — её здесь ещё в 1927 году построили.

— Она сейчас работает?

— Нет, конечно. Правда, пытаются сейчас найти инвестора, чтобы реконструировать её хотя бы как музейный объект, но местная администрация ставит задачу максимум, чтобы сделать её функционирующей, потому что, в принципе, инженерно всё сохранилось. Она в своё время давала 70 киловатт, обеспечивала электроэнергией весь посёлок. То есть если сейчас она начнёт 70–100 киловатт выдавать, это будет большое облегчение для Калевалы, потому что

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

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

WWW.MARATHON-E.RU

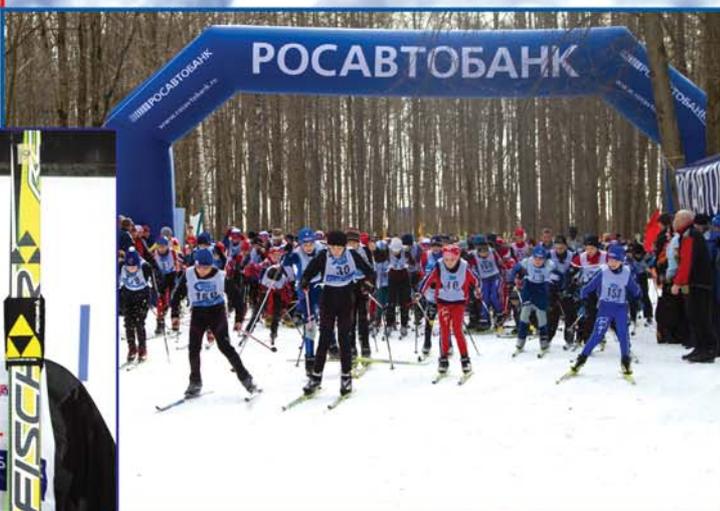
РОСАВТОБАНК ПРЕДСТАВЛЯЕТ

VIII ЛЫЖНАЯ ГОНКА ИВАНА УТРОБИНА

(финал ДУАТЛОН-ТРОФИ)

Красногорск, 13 марта 2011 года

**ДУАТЛОН
TROPHY**



■■■■■■■■■■РОСАВТОБАНК

XI ВЕСЕННИЙ ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ



Красногорск, 26 марта 2011 года

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

Предварительная заявка на участие в соревнованиях обязательна.

www.ascent-travel.ru

Лыжи, термы и экскурсии ждут Вас в Австрии!

Лыжи, горы & термы.

GASTEIN

www.gastein.com



www.paznaun-ischgl.com

**INNS'
BRUCK**
столица альп

www.innsbruck.info

ВЕНА
ТЕПЕРЬ ИЛИ НИКОГДА

www.vienna.info

Austrian

We fly for your smile.



Мы доставим Вас и Ваши лыжи в самое сердце Альп.

В зимний сезон 2011 прямые рейсы

Москва - Зальцбург/Инсбрук - Москва с авиакомпанией Austrian.

Дополнительная информация и бронирование авиабилетов: (495) 995 0 995, на сайте www.austrian.com и в Вашем туристическом агентстве. Накопите мили с Miles & More.



Туристические
Бренды



Вот оно, счастье лыжника-марафонца — после восьмичасового перехода прижаться к тёплой печке! На снимке — только что финишировавшая Оля Приходько.
 ► фото: Павел Юдаев

за воды, чтобы из парной, сделав несколько шагов по мосткам, можно было нырнуть сразу в воду. Потом к ним стали приезжать в гости отдохнуть и порыбачить сначала сыновья, потом друзья сыновей, потом знакомые сыновей, а потом и почти не знакомые люди. Сын подсказал, что нужно построить домик, в котором можно было бы принимать туристов — отдых у воды в глубине карельских лесов оказался востребован. Когда стало понятно, что идея — хороша, вслед за первым домиком появился рядом и второй.

Сегодня у тёти Гали с мужем — целое небольшое хозяйство на берегу озера: собственный дом, баня, два домика для приёма туристов, генератор, снегоход, вездеход УАЗ, «собственная» дорога. Собственная не в том смысле, что земля, по которой она проходит, принадлежит их семье, а в том, что дорога эта



ведёт с большой земли к ним на хутор, они её и поддерживают в порядке. Летом передвигаются по ней на УАЗе, зимой — на снегоходе. Собственно, это по тёти Гали с дядей Витей снегоходной дороге велты и нарезали нам лыжню, по которой мы приехали на хутор.

Сейчас у тёти Гали с дядей Витей — с велтами дружба и взаимовыгодное сотрудничество. Когда к ребятам приезжают туристы, они частенько предлагают им в качестве одного из вариантов отдыха — одну или несколько ночёвок на хуторе у тёти Гали с дядей Витей. Правда, с такой

оравой, какой ввалились к ним мы, тётё Гале с дядей Витей самим было не управиться, поэтому велты привезли с собой для нашего ночлега кое-какие продукты и чистое постельное бельё с полотенцами.

Иван ИСАЕВ



Kolazko

ВУОКАТТИ

13€/день* — ЗИМА

10€/день* — ЛЕТО

* Цена за 1 человека. Минимальная бронь — 1 неделя

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, КЛУБОВ И ГРУПП**

ГОВОРИМ ПО-РУССКИ!

Коттеджи расположены непосредственно возле лыжни. Во всех коттеджах — 2 канала российского ТВ, Интернет. Высылаем приглашения.

Брони и дополнительная информация по тел.: +358 40 754 39 45, +358 50 353 27 05
 www.kolazko.com e-mail: kolazko@kolazko.com



Признаюсь, я на этом участке трассы, идущем краем озера вдоль кромки леса, чуть не сварился заживо — так там было жарко. Уже в Москве на этом снимке увидел, какой элегантный выход из ситуации нашёл тогда Миша Афанасенков.

► фото: Владислав Жарков



Но если позабыть про утопленные снегоходы, позабыть про формажорные погодные обстоятельства, всё остальное порадовало.

Очень впечатлили пейзажи. Я не ожидал. Я уже по прошлой сотне знал, что это будет примерно как в Финляндии, но на четвёртый день, в среду, когда нас везли из Войницы 14 километров, и потом мы пошли по водоразделам, там холмы какие-то вдали, речки, потом спуск на озеро — такие виды потрясающие. В Финляндии всё гораздо однообразнее. Там тоже есть красивые места, но не так, чтобы они шли сплошной чередой. Там въехал куда-то, вот гора, вот подъёмничек, вот ёлочки заснеженные. Красиво, спору нет, но это одно место. А тут каждый изгиб местности приносит один вид другого потрясающее. Шёл, наслаждался. Очень порадовался, что здесь можно делать красивые вещи. Если преодолеть все эти сложности с погодой, с проступающей поверх льда водой, то перспективы порадовали.

— **Что говорят Максим, Эрик и Лёня*? Не обсуждал с ними итоги гонки?**

— Пока нет. Собственно, ты видел, им пока не до нас.

* «Л.С.»: Максим, Эрик, Лёня — организаторы гонки со стороны «ВелТа».

— **У меня складывается субъективное ощущение, что вряд ли за те деньги, которые мы заплатили в качестве стартового взноса, можно провести такую гонку. По-моему, кто-то в этой истории оказался в большом минусе.**

— Согласен, у меня тоже есть такое ощущение. Про рыночную стоимость такого труда говорить не приходится, это совершенно точно. С другой стороны, в это время года здесь найти какую-то другую работу не представляется

возможным, а так — хоть какая-то занятость. То есть если называть вещи своими именами — они работали задёшево. Но с другой стороны, они работали, они не сидели без дела. Но пока это работа больше за идею, за интерес, чем за какие-то деньги.

— **Какой выход? Отказываться от проведения гонки? Увеличивать стартовый взнос?**

— Не знаю. От меня это никак не зависит в данном случае. Как они говорят, они всё пере-

считают, и будут принимать для себя на будущее какое-то решение. Если они возьмутся проводить за те же деньги — хорошо, если назначат другую цену, ретранслирую это их предложение в лыжные круги, если найдутся желающие, опять-таки хорошо. Не найдутся — значит, нет, что мы тут сможем поделаться?

— **Это правда, что они специально к этой гонке построили большую избу где-то на острове для финального ночлега на 20 человек, которой**

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

ЛЫЖНЫЙ САЛОН


ski build
expo
Горнолыжный
инжиниринг

18-я Московская международная выставка горнолыжной индустрии
туризм, спорт, инжиниринг

21-23 октября 2011
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


Эрцог
WWW.ERTZOG.RU


SalonExpo
Event from Russia
www.skiexpo.ru
Sport Tourism Maintenance Service

41-й ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН МВТУ



ДАТА:
13 марта 2011 г.

МЕСТО:
Москва, лыжная база «Битца».

ДИСТАНЦИЯ: 50 км.

СТИЛЬ: классический.

СТАРТ: 11.30.

ОРГКОМИТЕТ:
Председатель Попечительского
Совета Марафона МВТУ –
Панфилов Алексей Юрьевич,
президент ФПК
«Гарант-Инвест».

Председатель оргкомитета –
Смирнов Георгий Алексеевич,
кандидат педагогических наук,
доцент МГТУ им. Баумана.

Директор Марафона –
Олег Николаевич Семенютин.

105094, Москва,
Госпитальная наб., 4/2.
Тел: (495) 263–2229,
факс (495) 263–0246.

РЕГИСТРАЦИЯ:

Индивидуальная, только в день старта
с 8.45 до 11.15.

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС:

250 руб., старше 60 лет – 100 руб.,
женщины – бесплатно.

УЧАСТНИКИ И НАГРАЖДЕНИЕ

Допускаются спортсмены не моложе 18 лет
(на день соревнований), сдавшие заверенную
личной подписью карточку с персональной
ответственностью за свое здоровье.
Стартующие разделяются на 6 групп:
общая, студенческая, ветеранская (45–59 лет,
60 лет и старше), женская и группа МГТУ.
Занявшие первые три места во всех
группах награждаются ценными призами.

ФИНИШ:

На финише все уложившиеся в лимит времени
5:00.00 при любой погоде, награждаются знаком
гонки, перекусывают в финишном городке
и получают диплом со своим результатом.

ПРОЕЗД:

От ст. м. Ясенево: авт. 101, 202, 165, 710
до ост. «Зона отдыха «Битца»».



Постоянный попечитель марафона МВТУ Алексей
Юрьевич Панфилов – Президент ФПК «Гарант-Инвест»
и ее бессменный организатор Георгий Алексеевич
Смирнов – кандидат педагогических наук, доцент
МГТУ им. Н.Баумана.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР:

ФПК «Гарант-Инвест».

СПОНСОРЫ:

- ТЦ «Ритейл Парк»,
- Торговая сеть «Мой магазин»,
- лыжники-выпускники МВТУ.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СПОНСОР:

Журнал «Лыжный спорт».



...и был торжественный вечер после гонки. Мы спустились вниз, в ресторан. Миша Деев пел песни, мы подпевали, народ «отходил», «отмокая» после 100-километрового испытания, перенесённого сегодня всеми нами. На стол подали салаты, потом — мясо под моршковым соусом с картошкой, мы заказали пива.

К нам спустился Андрей Ситников. Он на удивление легко и спокойно, подсев к нам, достал какие-то свои коробочки и баночки и принялся хрумкать редькой, морковкой, капустой. На лице его была написана улыбка...

Помню, я сфотографировал его, а потом мы все уехали за одним столом и начали под смех и шутки уплетать каждый своё: мы — мясо под моршковым соусом, запивая всё это пивом, а он — свои редьки-редисочки. Мы расспрашивали его о сыроедении, о том, почему и как он ко всему этому пришёл, как сумел так похудеть, а он рассказывал и рассказывал, а мы всё слушали и слушали, а вечер катился и катился к ночи, к позднему апрельскому закату, и всем нам было так хорошо...

А потом в Москве, перебирая съёмку и наткнувшись на эту фотографию, я вдруг подумал: ну почему я не догадался взять у него интервью?

И вот — удача. На второй «Карельской сотне» мы снова сошлись с ним вместе. И уж тут я своего не упустил. Вот только снимок этот из 2009 года, а текст — из 2010-го. Но я думаю, вы меня извините за это.

Андрей СИТНИКОВ:

КИНЗА —

ЭТО КАРАУЛ, КАК ВКУСНО!

— Ты говоришь, весил 105 кг? Как это ты так раздобрел?

— После ранения. Была ситуация, когда я вернулся фактически с того света. У меня были перерублены плечо, связки, артерии, была большая потеря

крови. Соответственно, врачи после операции сказали, чтобы года два вообще не двигался. Ну, соответственно, сразу начал набирать вес.

— Ты лежал в постели и ел, что ли?

— Не то чтобы лежал и ел... Когда молодой был, боевой вес был — около 76. А ближе к 38 годам дошёл до 106. Тогда, помню, в первый раз пошли мы в туристический поход в Сафроновской группе — так я оказался в нём самым последним. Вера Гурьева в тот день была среди нас лучшей. И после того как я пришёл к костру самым последним, я выпил там всю воду, какая оставалась. Сердце колотится, а я всё напиток не могу, я представляешь? Вот тогда-то я и поставил перед собой цель выиграть к концу сезона у Веры.

— Она у вас в группе была первой по женщинам?

— Она была первой во всей нашей группе, и среди мужчин, и среди женщин. Там был Серёга Бекетов, Верин муж, ещё кто-то — всего человек 10 или 15. И вот, представь себе, в конце сезона я поехал на Праздник Севера в Мурманск, и поехал туда в первый раз. И где-то километра за два до финиша я вдруг увидел впереди себя Веру, и на финише выиграл у неё метр, она меня не видела.

— Коварно «взял» её из-за спины?

— Точно, коварно. Тогда я пробежал этот марафон почти за четыре часа, и для меня это был очень хороший результат. После этого я понял, что если хо-



Пророщенное зерно. Когда из зёрнышка выклёвывается-пробивается росток длиной в два-три миллиметра, его можно употреблять в пищу.
 фото: Андрей Ситников



Фото: из архива Ильи Жданова

в холодильник. Два-три дня эту пшеницу можно есть, очень экономно.

— А рыбу, яйца ты ешь?

— Яйца уже нет, а вот рыбу и творог пока ем, пока не отказался.

— А почему от яиц отказался? Они так же плохо влияют на кишечник, как и мясо?

— Насчёт яиц пока не могу сказать, ещё сам не разобрался. Хотя вроде бы американцы уже доказали, что яйца полезны, что полностью перевариваются организмом, но я сам пока для себя не разобрался в этом вопросе.

— И насколько ты похудел после того, как отказался от мяса?

— Сейчас я вешу 80 кг, а сначала, когда перешёл на сыроедение, похудел до 75. Но сейчас начал прокачивать ноги, и вес увеличился.

— В тренажёрном зале прокачиваешь?

— В тренажёрный зал хожу, бегаю, прыгаю. Для того, чтобы поднять результат, нужно прокачивать в том числе и ноги, этим и занимаюсь.

— Слушай, мы вот сейчас сидели за завтраком с Володией Кочетовым, обсуждали тебя. Я ему говорю — сейчас пойду у Андрияхи брать интервью.

Мы с Володией Кочетовым (он слева) приглашали Ситникова стать членом нашего клуба «Три толстяка», но он со своими зернышками-редьками-редисочками кинул нас, став на удивление стройным. Пришлось нам переименовывать нашу компанию в «Два толстяка».

► фото: из архива И.Исаева

Он мне говорит: «Я вот не самый худенький на свете, но я не могу себе отказать в удовольствии после марафона выпить кружку-другую пива. И я не знаю, кто из нас больше прав — то ли Андрияха, который сейчас весь из себя такой спортивный, худой и прокачанный, но при этом не может себе ничего позволить, то ли мы с тобой — не самые худые парни, которые могут, тем не менее, почувствовать вкус, удовольствие от хорошей отбивной, бокала-другого холодного пива с устатку».

Ты мне скажи — а тебе вкусно так жить?

— Нет, если мне сейчас захотелось после марафона выпить пива, то я его выпью. Но это будет, предположим, раз в месяц. Если



мне захотелось выпить вина или пару рюмок водки, я себе в этом не отказываю — когда чего-то хочется, нужно себя баловать. Потому что если не будешь себя баловать, жизнь будет пресной, неинтересной. Но организм в таких случаях сам регулирует, сам

определяет дозу: почему-то больше двух бокалов уже ничего и не хочется, уже достаточно, чтобы насладиться и вкусом алкоголя, и хмелем, и хорошей компанией.

— Ну и что ты нам с Кочетовым посоветуешь? Как нам по-

Прошу выслать мне паспорт члена Союза марафонов «Лыжная Россия»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Число _____ месяц _____ год рождения _____

Точный адрес, содержащий:

Почтовый индекс _____

Область (край, республика) _____

Город (посёлок, деревня) _____

Улица _____

Дом _____ Корпус (если есть) _____ Квартира (если есть) _____

Телефон (если есть) _____

Спортивный разряд (если есть) _____

Место для фото



- АРСЕНЬЕВ**
♦ НП ЛК «Синегорье»
8-924-263-3161
8-914-729-0903
- АРХАНГЕЛЬСК**
♦ Магазин «Спортконтинент»
(8182) 64-33-53
- БАРНАУЛ**
♦ ПБОЮП Глумов Б.Г.
(3852) 63-63-19
- БРАТСК**
♦ Крицынская Е.В.
8-902-567-00-49,
(395) 326-00-49
- ВЕРХОШИЖЕМЬЕ**
♦ Крутихин В.М.
(83335) 2-17-88
- ВОЛОГДА**
♦ ЗЦ «Север-Спорт»
(8172) 54-35-90
- ВОРОНЕЖ**
♦ Волков В.А.
(47327) 76-74-51
- ДЕМИНО**
Ярославская обл.
♦ СК «Сатурн»
(4855) 29-61-43
- ЗАОЗЕРСК,**
Иркутская обл.
♦ ДЮСШ
(81556) 3-14-60
- ИГЛИНО,**
Респ. Башкирия
♦ Инноземцев П.Г.
(34795) 2-11-89
- ИЖЕВСК**
♦ Магазин «Турист»
(3412) 78-08-67
♦ Маг. Тамары Тихоновой
(3412) 55-96-16
♦ ООО «Эдельвейс»
(3412) 46-17-22
♦ Маг. «Атлетик»
(922) 684-86-22
- ИРКУТСК**
♦ Михин К.В.
(3952) 243-31-17
- КАНАШ**
Чувашия
♦ ДЮСШ
(83533) 2-50-95
- КЕМЕРОВО**
♦ СЗЦ «СибСпорт»
(3842) 36-92-72
- КИРЖАЧ**
Владимирская обл.
♦ СК им. Сергина
Данилушкин Илья
8-910-188-0999
- КИРОВ**
♦ А. Анашкин
(8332) 50-36-39
♦ Маг. «АЛА СПОРТ»
(8332) 37-63-60
- КОДИНСК**
♦ ДЮСШ
(39143) 7-41-91
- КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ**
♦ Магазин «Пионер»
(4217) 59-11-30
- КОРЯЖМА**
Архангельская обл.
♦ ДЮСШ т. (81850) 3-18-15
- КОТЛАС**
Архангельская обл.
♦ Магазин «Интерспорт»
(81837) 2-15-43
- КРАСНОТУРЬИНСК**
Свердловская обл.
♦ Фан-клуб Вирли Куйтунен
8-922-206-9267
- КРАСНОЯРСК**
♦ ООО «Спортивный мир»
(3912) 55-54-31
- КУРГАН**
♦ ЧП Степанова
(3522) 42-53-15
- КЫЗЫЛ**
♦ Саяты Олег Барчын
8-905-920-2448
- ЛЕСОСИБИРСК**
Красноярский край
♦ ДЮСШ №1
(39145) 2-24-96
- МАЛАЯ СЮГА**
Удмуртия
♦ Магазин «Атлетик»
(922) 684-86-22
- МОНЧЕГОРСК**
♦ Магазин «Спорт-Эксперт»
(81536) 7-54-30
- МУРМАНСК**
♦ ДЮСШ № 3
(8152) 25-13-61
- НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ**
♦ ПБОЮП Уташова В.Ф.
(8552) 59-42-74
♦ «Олимпия»
(8552) 46-96-18
- НИЖНИЙ НОВГОРОД**
♦ «Повольск-спорт»
(8312) 78-11-99
- НИЖНИЙ ТАГИЛ**
♦ «Манарага»
(3435) 25-18-41
- НИЖНЕКАМСК**
♦ Лещев А.
8-917-393-28-52
- НОВОСИБИРСК**
♦ Сергей Черный
8-913-947-9505
♦ Андрей Гавриленко
8-913-904-2003
- НОВОУРАЛЬСК**
♦ Бучкина Г.П.
(34370) 4-68-83
- ОЗЕРСК**
Челябинская обл.
♦ КОО «Роза ветров»
(35171) 2-55-19
- ОМСК**
♦ Клуб лыжников «Омич»
8-913-605-7692
♦ ЧП Игнатьева М.М.
(3812) 31-35-77
♦ Магазин «СпортТайм»
8-913-970-0564
- ПЕРМЬ**
♦ Магазин «Ювента-Спорт»
(342) 257-09-45,
218-32-48
♦ Магазин «Олимп»
(342) 218-32-48
- ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ**
♦ л/б «Песная»
(4152) 22-27-69
- РАДУЖНЫЙ**
Рязанская обл.
♦ Юрий Зацев
(916) 770-70-10
- РЯЗАНЬ**
♦ Водорезов С.В.
(4912) 41-82-41
- САМАРА**
♦ УСС «Чайка»
(846) 250-20-44
- САРАТОВ**
♦ Д. Никонов
(8452) 26-74-37
♦ ИП Аверьянова И.Е.
(8452) 58-83-48
- САРОВ**
Удмуртия
♦ Маг. ИП Логинов В.В.
(831) 307-63-62
- САЯНОГОРСК**
♦ Леонов В.П.
(39042) 2-18-20
- СУРГУТ**
♦ Алексеев А.А.
(3462) 34-30-44
- ТАМБОВ**
♦ Маг. «Экспл-центр»
(821) 244-59-63
- ТВЕРЬ**
♦ ДЮСШ
(4822) 38-17-31
♦ Маг. «Спорти»
(4822) 35-31-77
- ТОЛЬЯТТИ**
♦ Клуб лыжников «Лада»
(8482) 498-21-21
- ТОМСК**
♦ ЗАО «Спортцентр»
(3822) 65-02-94
♦ Малетин С.Г.
(3822) 77-62-12
- ТУЛА**
♦ Маг. «Экспл-центр»
(4872) 30-35-51
- УФА**
♦ Магазин «Интерспорт»
(347) 272-46-48
♦ Магазин «SKI MAX»
(347) 240-53-88
- ХАБАРОВСК**
♦ «Технология спорта»
(4212) 76-32-26
- ХАНТЫ-МАНСЙСК**
♦ ШВСМ-2
(34671) 3-77-27
- ЧЕЛЯБИНСК**
♦ «Профиспорт»
(919) 358-05-55
- ЧИТА**
♦ Новоселов А.А.
(914) 498-21-21
- ШАНГАЛЫ**
Архангельская обл.
♦ Счастливый Н.А.
(81855) 5-19-08
- ЮЖНО-САХАЛИНСК**
♦ Кулешов Александр
8-914-756-81-33
- ЯРОСЛАВЛЬ**
♦ Магазин «KETTLE»
(8452) 30-24-90

Министерство связи РФ

Ф. 112

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
---	--------------------------	-----------	--------------------------------------

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 80 руб. 00 коп.

Восемьдесят 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 80 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 80 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)

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

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:	
- в здании книжки в здании Олимпийского комитета РФ (Лужнецкая наб., д. 8)	
- в здании РГУФК (Сиреневый бульв., д. 8)	
- в здании МГАФК (п. Малаховка, ул. Сосновская, 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.skimax.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 «Тим Спорт»	260-93-93
ООО «МАНАРАГА»	216-14-90

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В СЫКТЫВКАРЕ (8212)

ЧП «Тимуров О.С.»	43-98-44
СЦ «Спортсервис»	31-20-70
Магазин «Экспл-центр»	44-59-63
ГУ РК «Центр спорт подготовки сборных 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



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., Ленинский р-н,
д. 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, д. 1, здание 2
Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON
Омск, бульвар Архитекторов, 35, ТЦ «Мега-Омск»
Тел. +7 (3812) 35-63-72



FISCHER ЛИДЕР*

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

Экипировочный центр А.Завьялова Тел.:+7/495/ 510 19 09

Розничный магазин в горнолыжном комплексе "Снеж.Ком" Тел.: +7/498/ 725 02 03

Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.:+7/495/ 410 00 14 www.fischer.ru

*по количеству медалей, завоеванных спортсменами, выступавшими на лыжах Fischer на ОИ в Ванкувере 2010

fischer.ru