

СЕРВИСЫ

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№53 2011

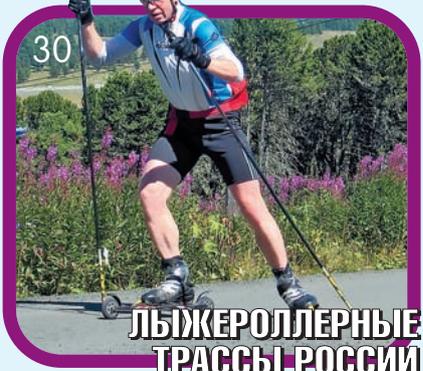
WWW.SKISPORT.RU

Чи Москва намерены вдвое увелич чество катков и лыжных трасс

овещания С.Собянин отметил, что ние ивно
комм еская уст дь вл ми. При эт
ие би до о сним с р аст
ос озл зовы словий в, го тив
кв
35 ело ро ило об в з
сь в 2,4 раза. Так, горок насчитывается 1 тыс. 417, дополните
ручения мэра возвели 626; катков - 1,4 тыс. (дополнительно
ли 579); лыжных трасс - 766 (дополнительно проложено 503)
обретены тепловые пушки, снего

~~766?~~ 16!

НА СТОЛ МЭРУ СОБЯНИНУ



30

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ



78

ЧУЖАЯ ПЛАНЕТА



18

ЛЫЖНЯ К ХРАМУ

ISSN 1729-6595
9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Барнаул Братск Верхошижемье Вологда Воронеж Дёмино Екатеринбург Заозерск Иглино Ижевск Иркутск Канаш Кемерово Киржач Киров Козинск Коряжма Красноуринск Курган Кызыл Лесосибирск Можга Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижний Тагил Новосибирск Озерск Омск Пенза Пермь Петропавловск-Камчатский Рязань Самара Санкт-Петербург Саратов Светлый Сургут Сыктывкар Тамбов Тверь Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Хабаровск Челябинск Чита Шангалы Южно-Сахалинск Ярославль

ATOMIC SKINTEC

**РЕВОЛЮЦИЯ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖ
МАЗЬ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНА!**

НОВЫЕ ATOMIC SKINTEC. Уникальные, многофункциональные и не требующие смазки лыжи. Уникальная вставка SKINTEC используемая под колодкой лыжи обеспечивает отличное отталкивание и скольжение, не зависимо от техники и состояния снега. Вставка SKINTEC на 30% короче, чем традиционная зона держания лыжи, что позволяет добиться превосходного скольжения. Конструкция лыжи позволяет легко менять модули SKINTEC, моментально адаптируясь к любым снежным условиям.

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
Елена Копылова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

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

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

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)

РАЗДЕЛЬ:

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

БИАТЛОН

Елена Копылова (copyk@mail.ru)

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ

Сергей Коновалов (single_l@inbox.ru)

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)
Павел Черепанов (compnex@mail.ru)
Мария 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 № 2261

СОДЕРЖАНИЕ

№ 53
2011 г.

2



ГЕОРГИЙ СМИРНОВ:
**НАШИ ЮБИЛЯРЫ
2012 ГОДА**

4

ФОТОГРАФИЯ С ИСТОРИЕЙ,
ИЛИ ИСТОРИЯ С ФОТОГРАФИЕЙ:
С ДНЁМ ПОБЕДЫ!

6



ФОТОГРАФИЯ
С ИСТОРИЕЙ,
ИЛИ ИСТОРИЯ
С ФОТОГРАФИЕЙ:
РЕТРАК КАЛЕВАЛЫ

8

РЕПЛИКА «Л.С.»:
**КОМАНДНАЯ ТАКТИКА —
НОВЫЙ ДОПИНГ,
ИЛИ НОВАЯ ЭРА
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ?**

12

ФОТОГРАФИЯ С ИСТОРИЕЙ,
ИЛИ ИСТОРИЯ С ФОТОГРАФИЕЙ:
**ПОЛГОДА БЕЗ
ПАВЛА КОНСТАНТИНОВИЧА**

18



ЛЫЖНЯ К ХРАМУ

30



ИЛЬЯ ОВЧИННИКОВ:
**ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ
ТРАССЫ РОССИИ
(ЧАСТЬ 1)**

48



**УТРО, СОЛНЦЕ,
ЗАПАХ ОКЕАНА,
НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ!**

Зачем понадобилось двум москвичкам
ехать на край света поздней
дождливой осенью?

58



ПАТРИК ФИЛД:
**ВАМ НУЖНО СУМЕТЬ
ПОКАЗАТЬ И ДЁМИНО,
И РЫБИНСК,
И ЯРОСЛАВЛЬ
С САМОЙ
ЛУЧШЕЙ
СТОРОНЫ**

66



СЕРГЕЙ БИРЮКОВ:
**ТЕСТИРОВАНИЕ
НАЛОБНЫХ
ФОНАРЕЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ЛЫЖНЫМ
СПОРТОМ.**

76



АРТЁМ и МАЙЯ
ОНИЩЕНКО:
ЧУЖАЯ ПЛАНЕТА
Рассказ о первой победе россиянина
в самом северном в мире
лыжном марафоне

96

ТЕМА НОМЕРА:
**ЛЫЖНЫЕ
ТРАССЫ
МОСКВЫ**



96

**766? 16!
НА СТОЛ СОБЯНИНУ**

102

А КАК В ФИНЛЯНДИИ?

106

**766 ЛЫЖНЫХ ТРАСС
ОТ МОСКОМСПОРТА**

Правда? Преувеличение?
Разбираемся вместе с читателями
www.skisport.ru.

110

**16 ЛЫЖНЫХ ТРАСС МОСКВЫ
ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

АТОМИС	2-я обл.	СНОУ СТАР	65
ЮВЕНТА	3	ЭКИПЦЕНТР	65
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	5	ПОВОЛЖЬЕ СПОРТ	67
KV+	7, 9, 55,	МАРАФОН ЛИПАШОВА	69
MULTISPORT	11, 92	SUUNTO	73
SKIWAX	13-17	КАМЧАТСКАЯ ЛЫЖНАЯ НЕДЕЛЯ	75
ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»	23	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	81
SALOMON	25, 28-29	ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА	83
СПОРТДЕПО	27	СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ	87
SPINE	37	КОЛАЗКО	103
АВТ-ТРЕК	41	АСЕНТ ТРЭВЕЛ	105
POLAR	45, 71	КЛУБ «РОМАНТИК»	109
СИА СПОРТ	46-47	POLAROID	113
WINFORCE	56-57	FISCHER	117-141, 4-я обл.
GARMIN	65	ЛЫЖНЫЙ САЛОН	142



И. Исав

Георгий СМЕРНОВ:

НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2012

70 ЛЕТ

**Анатолий
АКЕНТЬЕВ**
(14 февраля)

Известен как спортсмен, тренер, администратор. Спортсмен, на союзном «счете» которого 14 наград, половина из них — высшего достоинства. Выступал в период 1962-1973 гг. Участник ЧМ 1966 г. и ОИ 1968 г. Мастер спорта международного класса. С 1973 по 1987 гг. — главный тренер СА и ВМФ. Заслуженный тренер РСФСР и СССР. Депутат Верховного Совета СССР (1989 г.). Начальник команды ЦСКА (до 1992 г.). Президент ФЛГ России с 1996 по 2004 г. Был вице-президентом FIS (с 1980 г.).

70 ЛЕТ

**Владимир
МАЛАШЕНКОВ**
(20 февраля)

Посвятил себя благородной работе в студенческом обществе «Буревестник». Вначале выступал сам, защищая герб старинного русского города Владимира и, надо сказать, неплохо: 5-е место на дистанции 70 км в чемпионате страны 1975 года. Затем тренерская работа во Владимирском педагогическом институте. Здесь он подготовил одного из выдающихся лыжников мира периода 1988–1997 годов, обладателя 8 наград Олимпиад и ЧМ — Алексея Прокуророва. Владимир Малашенков — заслуженный тренер СССР.

70 ЛЕТ

**Галина
КУЛАКОВА**
(29 апреля)

Её успехи приходится на 1968–1982 гг. Обладательница четырех высших наград на ОИ и пяти на ЧМ (всего 18 медалей). Только золотыми снежинками отмечены ее выступления в 1972 и 1974 годах. На всесоюзной лыжне завоевала 51 медаль. Из них личных — 36 (23+7+2) и 15 в командных гонках (12+2+1). Заслуженный мастер спорта СССР. Кавалер ордена Ленина, «Знак Почёта» и ряда медалей. В 1983 г. Международный Олимпийский

комитет отметил ее спортивный талант серебряным орденом. Живёт в Ижевске.

70 ЛЕТ

**Алевтина
ОЛЮНИНА**
(15 августа)

Обладательница двух высших наград на ЧМ 1970 года. Первая — за победу в 10-километровой личной гонке. Вторая — за эстафету 3x5 км, где поэтапно бежали: Нина Балдычева, Галина Кулакова и Алевтина Олюнина. Почти аналогичный успех ждал ее и на ОИ 1972 года. «Золото» в эстафете (Любовь Мухачёва, Алевтина Олюнина и Галина Кулакова) и «серебро» на любимой 10-километровой дистанции. Заслуженный мастер спорта СССР. Кавалер двух орденов «Знак Почёта».

65 ЛЕТ

**Нина
БАЛДЫЧЕВА**
(18 июля)

Защищала честь Союза на международной арене с 1970 по 1980 гг. «Железный» стартер: в этой роли она дважды становилась чемпионкой мира (1970, 1974 гг.) и один раз чемпионкой ОИ (1976 г.). В индивидуальных гонках дважды добивалась бронзовых медалей (1970, 1976 гг.) на дистанции 5 км. На чемпионатах СССР завоевала 20 медалей (9+7+4). Заслуженный мастер спорта СССР. Отмечена рядом правительственных наград.

65 ЛЕТ

**Любовь
МУХАЧЁВА**
(23 июля)

Невысокая, плотно скроенная спортсменка, бег которой со стороны напоминал движения задиристо-залихватского мальчишки. Выступала в период 1970–1976 гг. Стартуя внутри страны, выиграла 5 золотых наград, причем все в составе эстафетных команд спортивного общества «Труд». На ОИ 1972 г. она была с «золотом» в составе эстафетной команды. В личных стартах заняла 4-е и 6-е

места на 10 и 5 км. Заслуженный мастер спорта СССР. Награждена орденом «Знак Почёта».

60 ЛЕТ

**Раиса
СМЕТАНИНА**
(29 февраля)

Говоря о ней, журналисты постоянно упоминают цифру 21. Она 21 год была в сборной команде СССР. Столько же раз на международном пьедестале была причастна к подъёму государственного флага, завоевав 21 медаль (12 личных и 9 эстафетных). Участница пяти Олимпиад (1976, 1980, 1984, 1988, 1992 гг.) и восьми ЧМ. Она четырёхкратная олимпийская чемпионка и четырёхкратная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта СССР. Кавалер многих правительственных наград и Ордена Международного Олимпийского комитета. Живёт и трудится в Сыктывкаре. По северному обаятельна, немногословна, надёжна и скромна.

60 ЛЕТ

**Любовь
ЛЯДОВА**
(17 ноября)

Победительница IV зимней Спартакиады народов СССР 1978 г. на дистанции 5 км. Участница ЧМ 1982 г. и ОИ 1984 г. В составе эстафетной команды на ЧМ 1982 г. завоевала серебряную награду. В личной гонке чемпионки на дистанции 20 км была четвёртой. Это же место она заняла, стартуя в составе олимпийской команды 1984 г. Мастер спорта международного класса.

50 ЛЕТ

**Антонина
ОРДИНА**
(24 января)

Выступала за спортивное общество «Динамо». На VI зимней Спартакиаде народов СССР в Красноярске (1986 г.) выиграла два первых места (5 и 10 км) и одно второе (20 км). Спортивная фортуна улыбнулась спортсменке на ЧМ 1987 г. в Германии. Здесь она удачно выступила вместе с Ниной Гаврылюк, Ларисой

Лазутиной и Анфисой Резцовой в эстафете 4x5 км и завоевала звание чемпионки мира. Начиная с 1993 г. Антонина, приняв шведское подданство, продолжила свои выступления под флагом этой страны.

50 ЛЕТ

**Лилия
ВАСИЛЬЧЕНКО**
(8 июля)

Попав в состав юношеской сборной команды страны в 1982 г., она заняла третье место на чемпионате мира среди юниоров. Затем в 1985 г. на ЧМ в Австрии она неплохо выступила лично, заняв на 10 и 20 км соответственно 11 и 8 места. В эстафете 4x5 км, где она стартовала на третьем этапе, наша команда в составе Тамары Тихоновой, Раисы Сметаниной, Лилии Васильченко и Анфисы Резцовой, опередив на финише на 7 секунд норвежек, выиграла золотые медали. Мастер спорта международного класса.

50 ЛЕТ

**Юлия
ШАМШУРИНА**
(16 июля)

Девушку из Удмуртии заметили в 1979 г., когда она выиграла два первых места в состязаниях среди девушек. Первую взрослую золотую медаль она получила в 1983 г., когда «забойщицей» стартовала в эстафете за команду общества «Урожай». Выступала на ОИ 1984 г. в Сараево. Для новичка неплохо: 5 км — 12 место, 10 км — 8 место, 20 км — 15 место и в эстафете — 4-е. Она чистая «классистка». На ЧМ 1989 г., идя этим стилем, она на 10 км была четвертой, а на 15 км — седьмой. Ей доверили идти первый этап в эстафете, где вместе с Раисой Сметаниной, Тамарой Тихоновой и Еленой Вяльбе они получили «серебро». До заветного первого места, которое завоевали финки, не хватило 7 секунд. Мастер спорта международного класса.



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»:

МОСКВА, ул. Максимова, д. 10.

Тел.: +7 (499) 196-31-27, 196-04-97, 196-04-98. sl@uventasport.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. Куйбышева, д. 175. Тел.: +7 (343) 385-01-11

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

www.uventasport.ru



Э. Фролов

С ДНЁМ ПОБЕДЫ!

Эта история началась в начале мая, накануне Дня Победы. Дело в том, что каждый месяц мы на сайте нашего журнала (www.skisport.ru) выбираем лучшее фото и вручаем призы его автору. Вот и в апреле было прислано немало фоторабот, из которых нам надо было определить лучшую.

Одной из карточек, присланных на конкурс, стала фотография Эдуарда Фролова «Иду на марафон». На ней был изображён пожилой мужчина в номере Марафона Праздника Севера в Мурманске, с лыжами в руках, а в подписи было указано, что это не просто лыжник-ветеран, а почётный гражданин Мурманска и ветеран Великой Отечественной Войны.

Одна из наших активных читательниц, лыжница из МГУ, а также наш коллега-журналист Мария

Кулаева обратила внимание редакции на это фото и предложила учредить специальный приз в честь 9 мая — не для автора фотографии, а для её героя. Посоветовавшись, мы решили отправить в Мурманск денежный перевод и альбом «Ванкувер-2010».

Чтобы узнать, как это сделать, мы связались с автором фотографии, и оказалось, что «наш дедушка» — известнейший в Мурманске человек, а зовут его Михаил Иванович Беседин. Михаилу Ивановичу — 93 года, и он до сих пор ведёт активнейший образ жизни, каждое утро начинает с пробежки и принимает участие в соревнованиях — в том числе и в Празднике Севера. А вообще на счету Михаила Ивановича участие в 45 Праздниках Севера, 27 Московских Международных Ма-

рафонах Мира, 31 Королёвском космическом марафоне. Помимо всего прочего он является поклонником зимнего плавания и зимой регулярно окунается в прорубь — и это в его-то годы! Поистине уникальный человек.

Родился Михаил Иванович в 1917 году в Ставропольском крае. В семье было 12 детей, а когда Мише Беседину было 15 лет, умер отец. После смерти отца Беседин занесло в Махачкалу, где он окончил школу и устроился на работу бухгалтером. В 1939 его призвали в армию: сначала в Московскую область, потом в Белоруссию, а потом — на финскую кампанию. Во время Великой Отечественной Михаил Иванович участвовал в обороне Мурманска, а после победы вернулся в Заполярье восстанавливать город из

руин. Через некоторое время у Беседина начались проблемы с лишним весом, и он стал активно заниматься спортом: бегом, лыжами, велосипедом, моржеванием...

Итак, мы выслали нашу посылку Эдуарду Фролову, чтобы он передал её Михаилу Ивановичу Беседину, что он с удовольствием и сделал, заодно сфотографировав ветерана с альбомом «Л.С.» и со всеми его многочисленными наградами. По словам Эдуарда, Михаилу Ивановичу было очень приятно такое внимание со стороны нашего журнала.

К сожалению, через два месяца, в июле, из Мурманска пришла грустная весть: Михаил Иванович Беседин закончил свой славный и долгий жизненный путь.

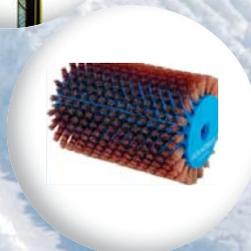
Андрей КРАСНОВ

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**



ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ — ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖ

зима 2011-2012



приглашаем за покупками в наш интернет-магазин www.skiline.ru



розничная торговля
Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»

- ▶ Владимирский пр., 6/1,
тел.: (812) **6-444-111** (доб.310)
- ▶ Новосибирская ул., 2,
тел.: (812) **6-444-111** (доб.320)
- ▶ Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 эт.,
тел.: (812) **6-444-111** (доб.330)



оптовые поставки
Офис «ГАЙС СПОРТ»

- ▶ Тихорецкий пр., 9, корп. 5,
тел./факс: (812) **6-444-111**
- ▶ info@skiline.ru
- ▶ www.skiline.ru



из архива М.Афанасенкова

РЕТРАК

КАЛЕВАЛЫ

BOMBARDIER LTD
MADE IN CANADA

История эта, как в романах, начиналась параллельно несколькими сюжетными линиями в абсолютно разных местах.

В 1981 году в Канаде фирма Бомбардье выпустила небольшой ретрак, который купил себе финн Юрио Кяккеля, живущий неподалёку от курорта Рука и готовящий там местные лыжни. С 1984 года мимо этих мест стала проходить знаменитая лыжная многодневка RajaltaRajalleHiihto. Так что часть лыжней этой многодневки готовилась именно этим ретраком, и так из года в год.

...В 1976 в Подмоскowie прошла первая стокилометровая гон-

ка туристов, далее проводящаяся ежегодно и ныне известная как «Сафроновская сотня».

С 1990-х Михаил Афанасенков (далее М.А.) регулярно стал ходить по Карелии на байдарках, в том числе активно пользоваться услугами фирмы ВЕЛТ из Калевалы для сложной логистики.

И так бы это всё и продолжалось, если бы не два события. В 2006 году корреспонденты журнала «Лыжный спорт» Сергей Петров и Иван Исаев съездили на RR-hiihto и написали об этом статью в «Л.С.» №37, и почти одновременно, с 2004 года, М.А. попробовал себя в «Сафроновской сотне». За-

тем вышел журнал с той самой статьёй, и М.А. поехал в Финляндию и тут же «заболел» этим финским пробегом. Впечатления были настолько сильные, что захотелось иметь нечто подобное и в России. Тут как раз пригодилась дружба с фирмой ВЕЛТ: сначала был куплен резак, а вскоре уже проведена и первая «Карельская сотня», а вслед за ней и «Карельская неделя» (подробнее см. статью в «Л.С.» №49). Но уровень лыжни всё же недотягивал до финского, поэтому руководство фирмы ВЕЛТ встретилось с Юрио Кяккеля и попросило его подготовить трассу в 400 км «по-фински». Посчитали — полу-

чило слишком дорого, порядка 6.000 евро. Но к тому моменту у Кяккеля был уже новый современный ретрак, и Юрио предложил: «А вы купите у меня старенький — вместе с навесной гидравликой даже дешевле обойдётся!» Так в Калевале, во дворе туристического комплекса ВЕЛТ, и появился этот симпатичный ретрак. Он в отличном состоянии, на ходу, и «бьёт копытом», предвкушая работу на «Карельской неделе 2012». За один рабочий день он способен проложить до 200 км лыжной трассы.

Михаил АФАНАСЕНКОВ

KV+



* РАЗРАБОТАНО ДЛЯ
РОССИЙСКОГО КЛИМАТА

* ПРОДУМАНО
ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ
И ПРОФЕССИОНАЛОВ

* ОПТИМАЛЬНАЯ ЦЕНА

* ИТАЛЬЯНСКИЙ ДИЗАЙН

* ОПТИМАЛЬНЫЙ
ПОДБОР ТКАНЕЙ

ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

www.kv2.ch 



Андрей КОНДРАШОВ:

КОМАНДНАЯ ТАКТИКА —

НОВЫЙ ДОПИНГ,

ИЛИ НОВАЯ ЭРА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ?

Среди прочих значений английского слова «doping» есть и такие: 1) является возбуждающим средством, что придает энергию, прилив сил; 2) секретная информация; предсказание на основании тайной информации (на скачках, бегах). Так вот, новый допинг в лыжных гонках, который можно описать представленными определениями

Александр Легков без страха и упрека бросается в погоню за Йоханом Улссоном, и тащит, тащит на себе группу преследователей всё вперёд и вперёд, чтобы... (см. следующий разворот)

фото: Reuters ▶



Кондрашов — хитрец. Когда он предложил разместить практически один и тот же материал и в журнале, и на сайте, я запротестовал: «Для журнала нам нужны только эксклюзивные, ещё нигде не печатавшиеся материалы».

На что он ответил:

— Ну уж если не интересно посмотреть, что об этом люди думают?

Интересно. Опубликовали. Посмотрели. Получилась одна из самых комментируемых новостей месяца. А комментарии? Вот они, ниже. Мы постарались компоновать их таким образом, чтобы был паритет, баланс между теми, кто не принял эту идею Андрея, и теми, кто его безоговорочно поддержал.

Иван Исаев,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»

+ Александр Кулешов:

Огромное спасибо автору за интересную и нужную статью. Тренерам сборной пора призадуматься об этом, принять на вооружение. Лыжные гонки все больше и больше напоминают велоспорт и шорттрек.

— Алексей Жилин:

Баян, как говорится. Точка зрения Андрея Кондрашова по этим вопросам давно известна. Тема командной работы в лыжах много обсуждалась и на этом сайте, не хочется повторяться. Но пару слов напишу.

1. Велоспорт — смотробен? Я 2 года смотрю Тур де Франс по Евроспорту. Равнинные этапы — невероятная скука, отчасти по-

ложение спасает Курдюков (попробуйте выключить звук ради интереса и последить часок за сонным пелетоном и дежурным отрывом). Интерес возникает тогда, когда главные действующие лица начинают бороться друг с другом один на один — в разделке и на горных финишах. Это и есть настоящий спорт.

2. Велосипед — пример для подражания? Тогда почему в программе Тур де Ски есть гонка с гандикапом, в которой лидер с отрывом менее 30 сек почти обречен? Можете представить, например, предпоследний этап ТдФ в таком формате? То-то и оно — преимущество группы в велосипедке несоизмеримо больше, чем в лыжах, и это объективный и

ми, к запрещенным не относится. Более того, он уже неоднократно показал свою эффективность на практике, то есть в соревновательных условиях. Самые заметные примеры демонстрировали шведские спортсмены.

Вспомним:

- мужское преследование в олимпийском Ванкувере 2010 г. Шведские лыжники сначала «прикрывали» побег Юхана Улссона от основной группы. А когда стало понятно, что беглецу не удержаться лидером до финиша, шведы отрядили в борьбу за победу Маркуса Хеллнера, который и стал чемпионом;

- чемпионат мира 2011 г. в Осло. Снова преследование 30 км. Когда один из главных фаворитов Хеллнер отстал от лидеров после первой половины дистанции, на помощь ему был делегирован олимпийский чемпион Даниэль Рикардссон, имевший реальные шансы на медальное место в этой гонке. В ущерб собственному результату Рикардссон «подтащил» отставшего компаньона к основной группе. Хеллнер был очень близок к призовому месту. Не повезло. Но командные взаимодействия сборной Швеции вызвали уважение и даже восхищение.

Другие примеры командных взаимодействий лыжников не первый год наблюдаются в марафонских гонках. И совсем случайно первые настоящие клубные лыжные команды появились в из-

вестной серии сверхмарафонов WORLDLOPPET. Успехи в этих соревнованиях чаще стали приходить к тем, кто подстраховывается командными приемами. Например, сопровождением своего лидера, «прикрытием» его или «разгоном» капитана, то есть выполнением функций пэйсмейкеров (pace-maker) и т.п.

Понятно, что командная тактика «работает» в гонках с общего старта. Но ведь программа соревнований по лыжным гонкам отличается теперь значительным преобладанием масс-стартов и его разновидностей: преследование со стартовым гандикапом, эстафеты, спринты. На долю стандартных «разделок» (гонка с интервальным стартом) приходится всего четвертая часть расписания Кубка мира, а на чемпионатах мира и Олимпийских играх — и того меньше. Таким образом, господство масс-стартов вместе с другим фактором — ростом соревновательных скоростей — рождает необходимость использования командных маневров на лыжне по примеру велосипедных гонок.

Пора признать, что современные лыжные гонки подстраиваются под велосипедные форматы, и весьма успешно в том смысле, что телевизионные рейтинги (а это — основной объективный показатель популярности среди зрителей, болельщиков) растут стремительно как раз у многоэтапных соревнований. Новогодняя много-

неустрашимый фактор. Никогда в лыжах не будет такой командной работы, как в вело, и слава богу.

Андрей Арих:

Читал, разинув рот :) Очень интересно и точно в цель!

Иван Исаев:

Мне кажется, автор сильно преувеличивает возможности реализации командной тактики в лыжных гонках. Не в первый раз слышу о необходимости ведения командной борьбы в нашем виде спорта и ни разу не видел прямых и точных свидетельств наличия таковой. В том же Ванкувере, будь у Улссона чуть больше сил, он просто приехал бы на финиш первым и стал бы олимпийским чемпионом. И никакой командной тактикой там и не пахло

бы, и пели бы мы славу безумству храбрых и умению вести борьбу с открытым забралом в исполнении Улссона.

Кстати, вот вам мнение Максима Вылегжанина на этот счёт:

— Я пересматривал все гонки и с Олимпиады, и с чемпионата мира, и мне не показалось, что где-то шведы специально работают на какого-то одного человека. Если у тебя нет сил, то никакая командная тактика не поможет.

Венер Закирьянов:

Кондрашов прав абсолютно. Лично мне, перешедшему из лыж в велогонки, видно это невооруженным взглядом. Мои ребята, готовые лучше технически, на более лучшем инвентаре, уверенно разбирались с велосипедистами один на один,

KV2+

* УЛУЧШЕННАЯ
БАЛАНСИРОВКА
ТРУБКИ

* САМЫЙ
ЭРГОНОМИЧНЫЙ
КАПКАН

* САМЫЙ
ОПТИМАЛЬНЫЙ
РАЗМЕР ОПОРЫ

* САМЫЙ ЛУЧШИЙ
КОЭФФИЦИЕНТ
МЕЖДУ ВЕСОМ
И ЖЁСТКОСТЬЮ

* СПЕЦИАЛЬНАЯ
РАСКРАСКА ТРУБКИ



Martin Johnsrud Sundby

Бронзовый призёр чемпионата мира 2011 года в Осло (15 км)



ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО
ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

www.kv2.ch



но не могли оторваться от группы, вырваться из её объятий. Пришлось приспособливаться, переучиваться.

Прав Андрей и в том, что революция уже свершилась, хотим мы этого или нет. А наша система подготовки лыжников этого по-прежнему не замечает — а это ведь совсем другой подход к тренировке гонщика. Поэтому таких гонщиков просто нет в мире, ПОКА нет. Реплика Исаева это только подтверждает.

— Леонид Кузьмин:

Разговоры о командной тактике в лыжных гонках — просто золотое дно для ТВ комментатора. Но в реальности преимущества этой тактики (первому труднее, второму легче) находят

только в головах ТВ комментаторов и замороженных ими тренеров и спортсменов. А когда спортсмены искренне в это верят, то и в самом деле им становится трудно лидировать, и легче находиться на эшелонированных пози-

циях. Но эта вера не может изменить законов физики.

В первую очередь, средняя скорость у лыжников примерно в два раза ниже скорости велосипедистов. Влияние аэродинамического сопротивления (при про-

дневка TOUR de SKI с каждым годом бьет свои же рекордные показатели ТВ-привлекательности.

Вспомню ещё другую многодневку — российскую — «Спринт-Тур». Её премьерный показ на отечественном ТВ в неудобное рабочее время на буднях собирал аудиторию, превосходящую другие спортивные трансляции в прайм-тайм.

Разумеется, зрительский интерес напрямую зависит от регламентов соревнований. Так вот, измерения показывают, что телерейтинги благоволят масс-стартам.

...Оказаться на финише снова лишь четвёртым.

Быть может, сумеют россияне в этой гонке сработать командой, побереги они Легкова, он и смог бы оказаться в этой гонке на пьедестале почёта? С другой стороны, где взять в России гонщиков, которые согласились бы (а самое главное — смогли!) в этой или какой-то другой гонке выполнить для Легкова роль грегари, помощников, чернорабочих?

Сложный вопрос...

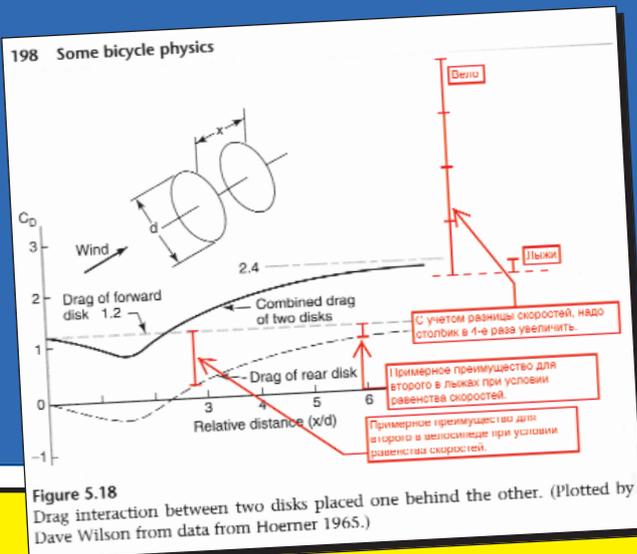
← фото: Reuters

чих эквивалентных условиях) уменьшается в 4 раза. Например, у марафонцев средняя скорость чуть ниже, чем у лыжников, а дистанция между бегунами может быть значительно меньше, чем у лыжников. Но почему-то глупые бегуны не отсиживаются за спинами друг у друга, не останавливаются перед финишем, предлагая сопернику пройти вперед. Нет на них Андрея Кондрашова.

Второй момент — это дистанция между лыжниками. Момент этот даже более важный, чем скорость. По причине применения лыж и палок дистанция между лыжниками много больше, чем между велосипедистами и бегунами, и уменьшить эту дистанцию практически невозможно. Есть такая хорошая книга: Bicycling Science, 3rd Edition. На стр. 199 в этой книге есть Figure 5.20. И этот график очень наглядно демонстрирует, почему командная тактика в лыжных гонках есть плод воображения Кондрашова и Ко. Да и плод этот не так безобиден, как кажется. Успешное зомбирование спортсменов привело уже к весьма унылому зрелищу.

+ В. Белов:

Кондрашов на 100% прав в своих мыслях. По-другому не получится. Скорости другие, трассы



Умелые командные взаимодействия по примеру велогонки лишь добавят интригу в лыжных состязаниях.

А какие соиздавательные перспективы по образу и подобию тех, что демонстрируют велосипедисты в своих гонках, открываются у командной стратегии в лыжных многодневках! Совсем скоро, в 2016 году, состоится первый многоэтапный чемпионат мира по лыжным гонкам (чемпионат-многодневка). У меня нет сомнений в том, что его сможет выиграть только тот лыжник, который будет пользоваться поддержкой своих сокомандников. Другими словами, чемпиона сделает сильная команда, мотивированная на победу своего лидера.

Конечно, новая тактика гонок заставит пересмотреть тренировочные схемы, заставит менять психологию спортсменов и привлечет другие существенные изменения в подготовке лыжников. Но это — тема другого обсуждения. А пока следует задуматься над тем, что ко-

мандная тактика в лыжах — уже не миф, а реальность. Пока ею умело пользуются немногие, и потому её использование на фоне бездействия конкурентов может оказаться допинговым воздействием. Но только такой допинг не запрещён. А если и другие возьмут на вооружение новые



тактические приемы в масс-стартах, то тогда мы станем свидетелями новой эпохи в лыжных гонках, требующей других методических, тренировочных подходов. Надо признать, что это время уже наступило! И теперь нам нужно от него не отстать, потому что ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ СТАНОВЯТСЯ КОМАНДНЫМ ВИДОМ СПОРТА.

На соседней странице изображение того, кто лидировал в этой гонке всего лишь на протяжении 500 метров. Зато — самых последних метров. На соседней странице — изображение человека, за которого всю черновую работу на трассе проделали другие, а олимпийским чемпионом при этом стал всё-таки именно он.

А перед вами изображение человека, который лидировал в этой гонке гораздо больше победителя, несомненно, проделал объём работы на трассе — едва ли не больше всех и которому, увы, как мы с вами знаем, не нашлось места на пьедестале почёта.

Фото: Алексей Панфилов

другие, лыжники вообще другие, и выигрывать на топ уровне можно, только умножая высокие индивидуальные качества на высокоэффективную командную тактику.

— Александр Будник:

Я согласен с Леонидом, согласен, что для комментатора это золотое дно. В велоспорте (который везде ставится в пример) есть подвид — маунтинбайк. Вид, кстати, по своей рваной и техничной работе похожий на лыжи; так вот, даже в байке вопрос командной тактики уже уходит на второй план, на первый — индивидуальные действия спортсмена, его тактическая и техническая готовность и возможность победного ускорения незадолго до финиша или в финишном створе. Что уж говорить про лыжи? Пример — тот же Долидович, какая у него команда? Есть у него грегари во время гонки? Правильно, нет. Он, тем не менее, с успехом заезжает в «десятку» на мире. Про Нуртуга даже говорить не буду. Наши Вылегжанин и Черноусов то же самое — торили себе дорогу к медалям каждый сам. А Евгений Деменьев, кто ему помогал в Турине? А кто мог остановить Петухова в Рыбинске в

этом году? Ни одна команда бы этого не сделала.

+ Венер Закирьянов:

Александр Будник, посмотрите финиш Деменьева в Турине. Перед Женей как будто специально все расступались на последних километрах. Такого больше не повторится никогда, потому что иностранцы тоже учатся на своих ошибках. Будь в Турине хоть один лыжник с велосипедным мышлением, Женя вряд ли выбрался бы даже из «двадцатки»...

— Горячев Евгений:

При всём уважении к Кондрашову, не могу согласиться с ним! Пересматривал десятки раз упомянутые трансляции, НЕТ там никакой командной тактики! Нет гонщиков, которые приносят себя в «жертву» :) Если шведы набрали хорошую форму и ехали в головке, так это ещё ни о чём не говорит! Драфтинг в лыжных гонках не работает! «...Рикардссон «подтащил» отставшего компаньона...» Да ерунда всё это! В лыжных гонках подтащить нельзя! В велоспорте, да, а в лыжах нет! Сомневаюсь, что кто то из мирового или российской элиты захочет быть грегари :)

+ Кузьма Кузьмич:

Кондрашову уважение за умение видеть новые и перспективные тенденции!

— Я Скромный:

Не напомните мне, что «грегари» у Нуртуга?

+ Андрей Краснов:

Леонид Кузьмин напоминает мне Зенона Элейского, который математически доказал, что движения нет, а его оппонент встал и начал перед ним ходить...

Я не столь подкован в математике и физике, но точно знаю, что сзади — накатываешь, что, особенно если ветер, что довольно часто бывает в лыжных гонках, задние едут и

«курят», а передний упахивается. Думаешь — что же он еле едет, выходишь вперед и всё понимаешь. Если будет группа, которая будет лидировать и тащить своего капитана, а тот будет только сидеть сзади, то у него сохранится гораздо больше сил, чем у остальных на финише.

— Наст Настов:

Да это Андрей Кондрашов воспламеняет публику. Лыжники понимают — наш спорт индивидуальный. Дотерпишь, ускорись, и ты в призах. Может, Андрей думал про волейбол — там кто мяч сильнее заколачивает, на того и играют? А в лыжах терпелив-одиночки. В этом и интерес.

ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

MULTI-SPORT

Alpina • Rossignol • Karhu

OneWay • Leki • Atomic • Salomon

Star • Rex • Rottefella

Москва, ул. Шухова 5/7, м. Шаболовская

www.multi-sport.ru

info@multi-sport.ru

[skype: multi-sport](https://skype.com/multi-sport)

(495) 767-16-61



С. Никифоров

ПОЛГОДА

БЕЗ ПАВЛА КОНСТАНТИНОВИЧА

Дело было в августе 2011 года. Сборная Московского Государственного Университета по лыжным гонкам впервые отправилась на сбор в эстонский Отепя. Традиции летнего сбора в нашей команде существуют давно. Сначала, ещё в советские времена, это были Раубичи, потом, во время смены поколений, сборы не проводились вовсе, но с 2004 года сборная вновь начала готовиться с лета. Первые три года мы ездили в Тверскую область, на спортивную базу московских биатлонистов во Врево, затем по следам наших предшественников в Раубичи, а в этом году решили попробовать провести сбор в Эстонии.

В самом начале сбора наш тренер Сергей Иванович Дорошенко поручил мне организовать встречу нашей команды с прославленной советской лыжницей Алевтиной Павловной Колчиной,

которая живёт на хуторе рядом с Отепя. Прошлой зимой у Алевтины Павловны умер муж, также знаменитый лыжник, Павел Константинович Колчин, с которыми они делили все радости и трудности спокойной хуторской жизни, и она осталась одна. Поэтому наш к ней визит должен был стать не просто экскурсией. Вести хозяйство одной не так-то просто, и мы предполагали, что сможем не только пообщаться с легендой лыжи, но и помочь ей с делами.

В один из дней я позвонил Алевтине Павловне и договорился о том, что мы заедем, чему, надо сказать, она была очень и очень рада. Как добраться до хутора Колчиных, нам объяснил Андрей Кондрашов. Путь был довольно сложный, но мы ни разу не сбились, и вот уже лес расступился, и мы увидели хутор, а у его ворот — хозяйку. Она сразу

обняла и расцеловала всех нас, а мы предложили свою помощь. Дел, конечно же, было немало. Пока парни перетаскивали и укладывали дрова, девчонки занимались прополкой грядок, а потом Алевтина Павловна собрала нас и стала показывать, как надо ходить на лыжах: как правильно распределять равновесие, как правильно отталкиваться, чтобы загружать колодку, как держать спину. Такие уроки запоминаются на всю жизнь и дорогого стоят. Мы решили, что на будущий год проведём под руководством Алевтины Павловны тренировку на лыжероллерах. Затем легенда лыжных гонок провела нас в дом и, конечно же, показала и дала поддержать в руках медали: золотые медали с чемпионатов мира и Олимпийских игр, завоёванные ею и её мужем. В завершение нашего ви-

зита мы и сделали эту фотографию, которая сейчас перед вами.

Надо сказать, что живётся Алевтине Павловне сейчас непросто. Муж умер, сын болеет, так что всё хозяйственное бремя легло на её до сих пор хрупкие, но крепкие плечи. К счастью, помогают лыжники. Кроме команды МГУ, к Колчиной постоянно приезжает спринтерская сборная команда России под руководством Юрия Каминского. Приезжают помогать и эстонские лыжники, воспитанники Алевтины Павловны и Павла Константиновича — уже со своими молодыми учениками. И я уверен, что таким образом мы все принимаем эстафету у того, советского, первого поколения лыжников, и сами потом передадим её тем, кто придёт за нами.

Андрей КРАСНОВ

100
МЕТРОВ ОТ СТАНЦИИ
МЕТРО "ПАВЕЛЕЦКАЯ"



- ШИРОКИЙ ВЫБОР ЛЫЖНОЙ СМАЗКИ И ИНСТРУМЕНТОВ (SWIX, TOKO, VAUNTI, RODE, START, HOLMENKOL, 9-Й ЭЛЕМЕНТ)
- ЛЫЖИ, ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ, ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ
- КРЕПЛЕНИЯ NNN И SNS
- ТЕРМОБЕЛЬЕ, ШАПКИ И АКСЕССУАРЫ
- СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ
- СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ
- СПОРТИВНЫЕ ОЧКИ BLIZ
- СПОРТИВНЫЕ ПЕРЧАТКИ
- ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ
- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ БАНДАНЫ BUFF®

НОВЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАГАЗИН В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ!

В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ: С 20 ОКТЯБРЯ
ПО 20 НОЯБРЯ ВСЕМ ПОКУПАТЕЛЯМ
СКИДКА 5% НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УСЛОВИЯ ДЛЯ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
И ОБЪЕДИНЕНИЙ.

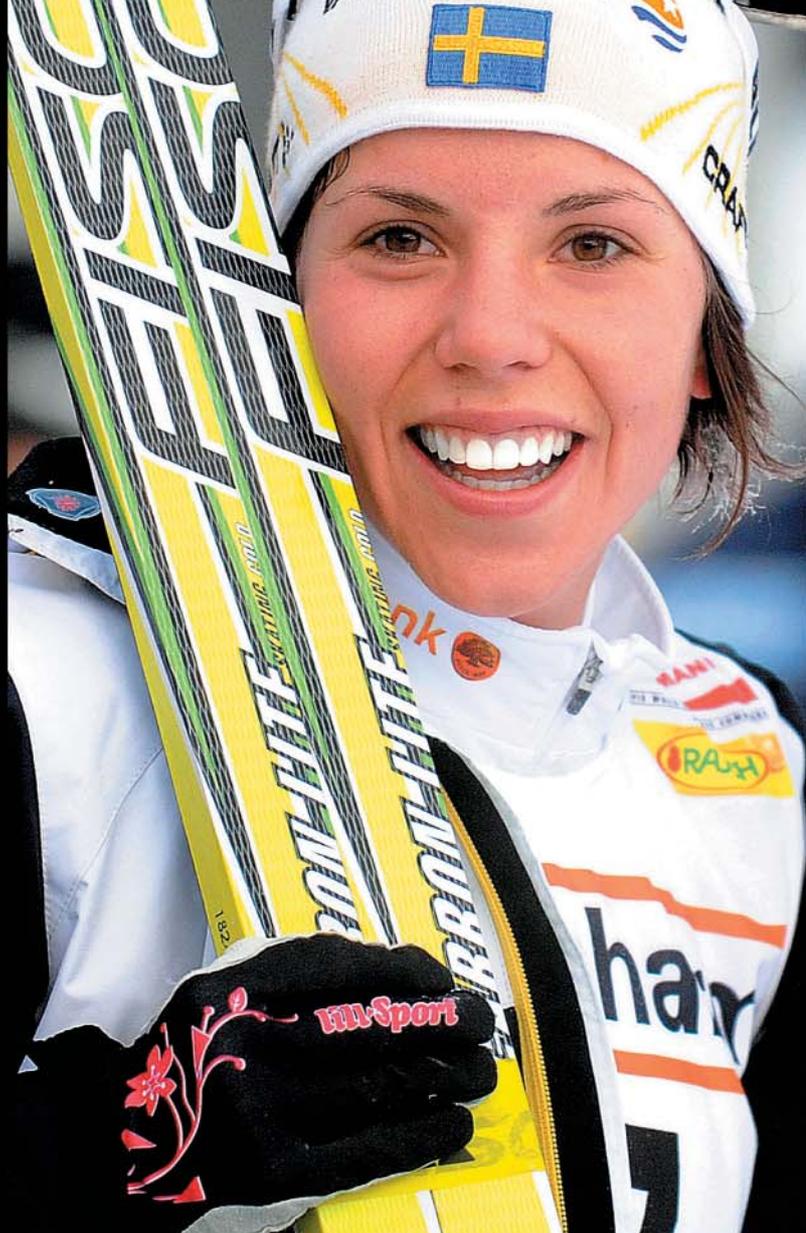


МОСКВА, УЛ. КОЖЕВНИЧЕСКАЯ, Д. 7, СТР. 1
(ТЦ "КОЖЕВНИКИ"), 4 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (499) 579-3041

skiwax

ПЕРЧАТКИ И ВАРЕЖКИ МАРКИ LILLSPORT (ШВЕЦИЯ)

– это продукция высочайшего качества, изготовленная с применением самых функциональных материалов. Данные перчатки используются 10 Сборными командами по лыжным видам спорта, включая атлетов национальных сборных Швеции, Норвегии и Финляндии по лыжным гонкам. На Олимпийских играх и на этапах Кубка Мира спортсменами, выступающими в перчатках марки LILLSPORT было завоевано более 100 медалей. Среди них – Томас Вассберг, Гунде Сван, Торгни Морген, Катарина Нойманова, Бьорн Дэли, Владимир Смирнов, Матиас Фредрикссон, Тобиас Фредрикссон, Пер Олофссон, Магдалена Форсберг, Бьорн Линд, Маркус Хеллнер, Эмиль Йонссон и Шарлотта Калла.



1 950 руб

Coach

Утепленные перчатки для гонок и тренировок анатомического покроя. Ветрозащитная изоляция Isowind. Ладонная часть – из натуральной кожи лося с усилением между большим и указательным пальцем из материала Clarino.



1 950 руб

Legend Gold

Гоночные перчатки анатомического покроя. Ветрозащитная изоляция Isowind. Ладонная часть – из натуральной кожи северного оленя с усилением между большим и указательным пальцем



1 800 руб

Legend Blue+Red

Гоночные перчатки анатомического покроя. Ветрозащитная изоляция Isowind. Ладонная часть – из материала Clarino с усилением между большим и указательным пальцем

Приобрести перчатки и варежки марки LillSport вы можете:

В магазине "SKIWAX SPORT" (Москва, ул. Кожевническая, д. 1, стр.7 (ТЦ «Кожевники»), 4 этаж, тел. (499) 579-3041, время работы: 10 до 19-30 с ПН по СБ, а в воскресенье – с 10 до 18-30



По вопросам оптовых
закупок обращайтесь:
vm@skiwx.ru,
тел.: +7 (915) 110 08 70
факс: +7 (495) 645 84 43



770 руб

Red Unlined

Спортивные перчатки анатомического кроя. Ладонная часть изготовлена из материала Clarino. Внешняя часть – из мягкого, дышащего, синтетического материала.



1 950 руб

Lobster

Трехпалые варежки "лобстеры" с ветрозащитной изоляцией Isowind. Ладонная часть – из материала Clarino с усилением между большим и указательным пальцем. Анатомический крой делает варежку очень удобной для хвата лыжной палки.



1 550 руб

Mitt I

Варежки с ветрозащитной изоляцией Isowind. Ладонная часть – из материала Clarino с усилением между большим и указательным пальцем. Анатомический крой делает варежку очень удобной, особенно для использования с лыжными палками.

Интернет-магазин
www.skiwx.ru



В ОЧКАХ BLIZ ВЫСТУПАЮТ АТЛЕТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ НОРВЕГИИ, ШВЕЦИИ, КАНАДЫ И ФИНЛЯНДИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ. НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ОСЛО АТЛЕТАМИ, ВЫСТУПАЮЩИМИ В ОЧКАХ BLIZ БЫЛО ЗАВОЕВАНО 14 МЕДАЛЕЙ, НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ВАНКУБЕРЕ – 15 МЕДАЛЕЙ.

Линия Pursuit

- Профессиональные спортивные очки, используемые лыжниками, биатлонистами, бегунами и велосипедистами.
- Линзы из поликарбонатного стекла, 100% защита от UVA, UVB, UVC.
- Силиконовые подушечки в носовой части очков с возможностью индивидуальной регулировки. Силиконовые заушные части дужек подгибаются под любой размер головы.
- Возможность использовать оптический адаптер с коррекционными линзами (адаптер крепится к очкам, адаптер в комплект поставки не входит)
- Возможность замены линз.

В комплекте:

- 2 фильтра
- жесткий защитный чехол,
- ткань для протирки,
- съёмная защита от пота



1 800 руб

9052-19 Pursuit Black

Фильтры – оранжевый зеркальный и серый зеркальный



1 800 руб

9052-42 Pursuit Black/Red

Фильтры – оранжевый зеркальный и серый зеркальный

Линия Pursuit XT

- Профессиональные спортивные очки, используемые лыжниками, биатлонистами, бегунами и велосипедистами.
- Линзы из поликарбонатного стекла, 100% защита от UVA, UVB, UVC.
- Силиконовые подушечки в носовой части очков с возможностью индивидуальной регулировки. Силиконовые заушные части дужек подгибаются под любой размер головы.
- Возможность использовать оптический адаптер с коррекционными линзами (адаптер крепится к очкам, адаптер в комплект поставки не входит)
- Быстрая система замены дужек на резинку, возможность замены линз.

В комплекте:

- 2 фильтра
- жесткий защитный чехол,
- ткань для протирки,
- съёмная защита от пота,
- съёмная резинка



2 500 руб

9054-42 Pursuit XT Norway (Red/White)

Фильтры – розовый контрастный и синий мультикоleur («бензин»)



2 500 руб

9054-80 Pursuit XT Grey Carbon

Фильтры – оранжевый контрастный и серый зеркальный

Линия Race

модели аналогичные линии Pursuit XT, но оправа разработана специально для женщин, юниоров и спортсменов с узкими лицами



2 500 руб

9056-62 Race Sweden (Yellow/Blue)

Фильтры – желтый контрастный и синий мультикоleur («бензин»)



2 500 руб

9056-41 Race Hot Pink

Фильтры – серый зеркальный и янтарный

Линия Motion

- Профессиональные спортивные очки, используемые лыжниками, биатлонистами, бегунами и велосипедистами.
- Линзы из поликарбонатного стекла, 100% защита от UVA, UVB, UVC.
- Силиконовые подушечки в носовой части очков с возможностью индивидуальной регулировки.



1 100 руб

9060-10 Motion Metallic Black

Фильтр – серый зеркальный

Приобрести очки и маски марки BLIZ вы можете:

В магазине "SKIWAX SPORT" (Москва, ул. Кожевническая, д. 1, стр.7 (ТЦ «Кожевники»), 4 этаж, тел. (499) 579-3041, время работы: 10 до 19-30 с ПН по СБ, а в воскресенье – с 10 до 18-30



По вопросам оптовых закупок обращайтесь: vm@skiwax.ru,
тел.: +7 (915) 110 08 70
факс: +7 (495) 645 84 43

Линия Speed

модели с теми же свойствами, что у линии Motion, но оправа разработана специально для женщин, юниоров и спортсменов с узкими лицами



850 руб

9061-30 Speed Blue

Фильтр – серый зеркальный



5 900 руб

9059-16 Black Photocromatic/Polarized

Фильтры – фотохроматический/поляризационный с золотым мультinaпылением и прозрачный



4 300 руб

9059-62 Proflip Yellow

Фильтры – розовый с синим мультinaпылением и прозрачный

BLIZ

Козырьки-маски Proflip

- Профессиональная маска-козырек, используемая лыжниками, биатлонистами и атлетами других дисциплин.
- Небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла, 100% защита от UVA, UVB, UVC.
- Угол наклона козырька регулируется и фиксируется в нескольких положениях.
- В носовой части маска снабжена мягкой силиконовой накладкой.
- Возможность замены линз. Линзы с мультinaпылением защищают от раздражающего отраженного света и бликов.

В комплекте:

- 2 фильтра
- жесткий защитный чехол,
- ткань для протирки



4 300 руб

9059-13 Proflip Black

Фильтры – розовый с красным мультinaпылением и прозрачный



4 300 руб

9059-42 Proflip Red

Фильтры – розовый с синим мультinaпылением и прозрачный



За тридцать с лишним лет жизни в лыжных гонках никак не могла предположить, что священнослужитель и православная церковь будут не только выступать в роли ангела-хранителя моего любимого вида спорта, но и заменят собою спортивных чиновников, практически забывших о существовании детско-юношеского спорта, организуют при храме лыжную спортивную школу и будут проводить настоящие соревнования по лыжным гонкам на призы Храма. Однако наша сегодняшняя действительность преподносит именно такие чудеса.

ЛЫЖНЯ К ХРАМУ

С отцом Василием мы познакомились на лыжном стадионе в Красногорске, где он проводил эти необычные состязания, ставшие уже традиционными. Потом я с удивлением узнала, что команда воскресной школы Елисаветинского Храма выезжала в прошедшем сезоне на III всероссийские лыжные соревнования на призы газеты «Пионерская правда» в Ижевск и вернулась домой с победой. И когда стало известно, что в Опалихе, где находится этот уникальный приход, состоится праздник, посвященный юным лыжникам и другим воспитанникам воскресной школы, я отправилась в этот подмосковный микрорайон с огромным желанием пообщаться с прихожанами и с самим священником, возродившим в некогда очень спортивном подмосковном местечке настоящую спортивную жизнь.

— Отец Василий, что побудило вас создать при Храме настоящую лыжную школу и в некотором роде взять на себя те функции, которые должно выполнять государство?

— Я абсолютно уверен, что сегодня очень важно возрождать то, что мы в новейшей российской истории потеряли. Просто жизненно необходимо вернуть то хорошее, что было в советские

времена, особенно в советской спортивной школе. Я об этом знаю по собственному опыту, поскольку прошел через эту школу. В свое время, когда я еще был мальчишкой, мой дядя подарил

мне новенькие лыжи, и я на них не просто катался, но и в соревнованиях участвовал. У нас в Красногорском районе лыжи были очень популярным и массовым видом спорта.

Ни для кого не секрет, что лыжные гонки — самый полезный для здоровья вид спорта. Занятия всегда проходят на свежем воздухе и развивают весь организм. И мы с матушкой, пока была такая возможность, каждые выходные выходили кататься на лыжах. Естественно, не бегали, как спортсмены, но подолгу гуляли по лыжне, дышали свежим морозным воздухом и любовались заснеженным лесом. И чувствовали себя замечательно.

Сегодня почти весь детский спорт стараются поставить на коммерческие рельсы. Но это неправильно: не все родители в состоянии оплачивать физкультурные занятия своих чад. А хочется,



На старте участники традиционных соревнований на призы Елисаветинского Храма. И все настроились на честную борьбу. А победит тот, кто много и настойчиво трудился.

◀ фото: из архива автора

Встреча бывших коллег на красногорских лыжных трассах — в советские времена Андрей Харитонович работал вместе с заслуженным тренером СССР Александром Грушиным в ЦС «Буревестник».

фото: из архива автора ▶

чтобы все нынешние дети познавали радость общения со спортом вне зависимости от благосостояния их родителей. Мы в Храме стараемся помочь им в этом, и тут нет ничего странного: церковь должна быть доступна для людей и должна участвовать во всех прогрессивных начинаниях общества: и в Интернете, и в музыке, и в спорте. Особенно это важно для молодежи. Ведь если мы не будем заниматься нуждами наших молодых прихожан, этим займется кто-то другой и увлечет их в свою сторону. А будет ли для них это полезно?

В свое время мы пытались помогать наркозависимым молодым людям. Немало сил на это потратили. А потом я понял, что лечить этих людей, конечно, нужно. Но гораздо важнее сделать так, чтобы молодежь в подобную зависимость не попадала. Лечение нар-

Фото на память. Победители и призеры традиционных соревнований на призы Елисаветинского Храма стремятся запечатлеть это яркое событие. Ведь такие гонки в нашей стране, да и во всем мире пока ещё — большая редкость!

▼ фото: из архива автора



команов — очень сложный и длительный процесс. А когда подросток чем-то увлечен, у него не будет слишком много свободного времени для безделья, а значит и необходимости это свободное время чем-то пагубным убивать.

— Чем больше ребенок занят, тем меньше у него «тараканов» в голове...

— Абсолютно точно. Но и в этом деле самое главное не пере-

борщить. Детство у ребенка всё-таки тоже должно оставаться. Я все время говорю своим прихожанам, у которых есть дети, что самое главное, чтобы у них было детство и чтобы оно не пролетело мимо! А для этого необходимо, чтобы кто-то их в этом направлял. Я всегда против того, чтобы из детей делать вундеркиндов. В этом случае родители в чем-нибудь да обкрадывают свое чадо. А спорт как раз этого не позволяет. Грамотный педагог должен внима-

тельно следить за физическим развитием ребенка. Увы, не все уделяют этому вопросу должное внимание. Оттого и современная молодежь в большинстве своем физически не здорова.

— Но ведь люди должны были вам поверить, чтобы безбоязненно приводить сюда своих детей...

— В церкви все начинается с прихода. Когда в храм приходит





Андрей Харитонович со своими воспитанниками.

фото: из архива автора

новый священник, приход к нему присматривается: что он из себя представляет, что он будет делать для прихода, и как он будет делать. На это формирование отношений уходит не один год. И обязательно при храме открывается воскресная школа. Была создана она и у нас в Опалихе. Постепенно наш приход окреп, стали появляться благодетели, которые поддерживали наши начинания в материальном плане. В воскресной школе мы стали открывать различные кружки, вести занятия в которых стали наши же прихожане. Была среди них и семейная пара — Татьяна и Андрей Харито-

нович, оба в свое время закончившие институт физкультуры. Однажды ко мне подошел Андрей и сказал, что готов заниматься с детьми в нашей воскресной школе спортивной подготовкой. Я сразу же его поддержал. Только предложил сначала закупить на средства Храма инвентарь, на котором будут заниматься дети. Но заметил, что он должен быть одинакового качества, потому что в церкви нельзя устраивать среди детей конкуренцию: у одного лучше, а у другого хуже. Но и каждый ребенок должен нести ответственность за тот инвентарь, которым он пользуется.

Наши друзья-благодетели сразу же подтвердили готовность все необходимое оплатить, зная, что мы работаем не на сиюминутный результат, а на то, чтобы дети спокойно росли и развивались. И теперь у наших юных спортсменов есть не только весь необходимый зимний лыжный инвентарь, но и все, что нужно для летней подготовки, даже велосипеды.

— **И много ребятни записалось в спортивную секцию при Храме?**

— Поначалу немного — человек 8. Но я убеждал Андрея, что

торопиться не нужно, когда появятся первые результаты, группа постепенно разрастется. И на самом деле, уже после первых соревнований детишек заметно прибавилось.

Должен заметить, что Андрей к каждому ребенку предъявляет очень серьезные требования. Он совсем не демократичен. И, может быть, даже авторитарен, но меня это устраивает, потому что дисциплина в любом деле должна быть. Иначе все эти занятия не имеют смысла, и не будет результата.

Постепенно группа разрослась, сформировался настоящий коллектив, стали появляться помощники. Его супруга Татьяна взяла на себя работу с более младшими лыжниками, ведь в нашу секцию стали подтягиваться 8-9-летние ребяташки. Да и некоторые родители стали подключаться.

— **А где проходили тренировки?**

— Сначала все катались вблизи Опалихи. Потом встал вопрос о том, чтобы вывозить детей кататься на красногорские трассы. Я обратился к своим двоюродным братьям, которые по бизнесу связаны с автобусными перевозками, с просьбой о помощи. И по мере необходимости они стали давать ребяташкам транспорт. А потом мы решили купить для Храма свой автобус. Так у наших юных лыжников появился и персональный транспорт.

Когда же наступило лето, возник вопрос о том, что детишек надо вывозить на природу. А у нас, Божьей милостью, есть матушка Елисавета, она была пострижена в монахини, и сейчас — игуменья монастыря в Осташкове. Мы с ней договорились, что приедем к ней детей на лето — поживут в монастыре,купаются в озере Селигер и по мере необходимости по-



«Поможем дружно монастырю!» Во время летнего проживания в монастыре ребяташки не только оздоравливаются и тренируются. Они охотно помогают в восстановлении монастыря, заодно выполняя и тренировочную нагрузку. Ведь работа с камнями — один из видов ОФП у лыжников.

фото: из архива автора

Лыжник, как и юный боец, в лесу должен быть подготовлен к любым испытаниям. Да и от травм никто не застрахован: бежал, споткнулся... очнулся — надо что-то делать с травмой. Вот тут-то и помогут навыки, приобретенные в таких военно-спортивных лагерях: можно и шину из подручных материалов сделать, и травмированного на подручных же «носилках» до травмпункта донести.

фото: из архива автора ▶

могут ей в хозяйстве. Все были готовы к тому, что жить в монастыре придется в спартанских условиях, что будут там трудиться, а не только отдыхать на природе. И надежды не обманулись: и ребятишкам, и тренерам, и нашему алтарнику, который сопровождал группу, в монастыре очень понравилось. И дети наши понравились монастырю. Так у нас появилась летняя база. Но в монастырь мы отправляем лишь тех детей, которые активно участвуют в жизни воскресной школы, в занятиях и в тренировках, в конкурсах и соревнованиях нашей спортивной группы, посещают главные события прихода.

— И как спортивная группа вписывается в жизнь монастыря?

— Ну, во-первых, мы в эту поездку с Андреем и ребятами обязательно отправляем своего повара и медсестру, чтобы не обременять монастырь дополнительными хлопотами. И ребята ведут там довольно обособленную жизнь по своему графику. Но обязательно наша спортивная группа помогает монастырю в хозяйственных работах.

И что мне особенно нравится — ребятишки ведут в монастыре очень здоровый образ жизни. Утром Андрей поднимает их на зарядку: они бегут на озеро, разминаются, купаются, там же умываются. Вода на Селигере чистой. Затем бодрими и веселыми завтракают. Если до обеда надо чем-то помочь матушке-настоятельнице — они помогают, если нет — идут на тренировку.

— И духовное воспитание дети получают?

— Насильно мы никого в Храм не загоняем. Они идут туда сами. Гораздо важнее, чтобы ребенок с почтением относился к православной вере, а не изображал, что он неистово крестится. Не можем мы забывать и того, что



нашу лыжную секцию посещают еще и мусульмане. И они тоже учатся уважению к вере. Это очень важный момент. А фанатизм нигде не приветствуется: ни в вероисповедании, ни в жизни, ни в спорте. Ни в чем нельзя творить себе кумира. Даже если ты не выиграл в соревнованиях — ничего страшного. Спорт должен оставаться делом радости и отдыха. Всегда нужно понимать, что проигрыш в соревнованиях — не трагедия всей жизни, а лишь посыл для самосовершенствования. И большая беда, если ты начинаешь воспринимать поражения, как трагедию. Это главный сигнал о том, что человек сломлен духовно, что у него ничего нет внутри, и он работает, как заведенная машина. Конечно, во многом это состояние зависит от тренера, от того, насколько он хороший педагог и психолог, и как он настраивает своего ученика. Ведь счастье не в конечном результате, а в том, чтобы вы от этого результата получили какую-то пользу для себя, для своей души, для своего здоровья.

— Вы лично уже несколько лет проводите лыжные соревнования на призы Храма...

— Да, уже пять лет. Сначала они проходили здесь, в Опалихе, рядом с Храмом. А потом мы договорились с руководством лыж-

ной спортивной школы в Красногорске и стали проводить эти соревнования там. В этом году соревнования стали открытыми, и мы хотели бы привлечь к ним как можно больше ребятишек из всей округи. В соревнованиях не должны участвовать только приходские дети. И поскольку эти старты нас несколько не обременяют, мы готовы делать для детей хорошие памятные подарки, мы готовы сделать их еще более массовыми и

внести в официальный календарь детских соревнований следующего сезона. Для нас совершенно не принципиально, займут наши воспитанники в них призовые места или нет. Главное, чтобы они участвовали, набирались опыта и улучшали свои результаты.

— А в семинариях, где учатся будущие священнослужители, физкультурной подготовке уделяется какое-то внимание?



Чем бы ни был занят день: военными играми, тренировками или прогулками в лесу, а молитва перед трапезой и благословение пищи — дело святое!

фото: из архива автора ▶



— Обязательно. Семинаристы и бегают, и силовой подготовкой занимаются, и в футбол играют. Все прекрасно понимают, что священник должен быть физически крепким и выносливым. Ведь ежедневная нагрузка у нас достаточно большая, и в основном на ноги — чтобы избежать проблем с ногами, их нужно тренировать. И нужно больше здоровья, чтобы приносить церкви больше пользы.

— **А в монастырях? В качестве примера можно привести Китай, где повсеместно народ занимается китайской оздоровительной гимнастикой тайцзицюань, а в монастырях, типа Шаолинь — вообще занимаются боевым искусством ушу...**

— В настоящее время большинство наших российских монастырей только начинает восстанавливаться, поэтому специальная

физподготовки не ведется. Наш убиенный иеромонах Василий закончил факультет журналистики МГУ и был не просто профессиональным спортсменом, а капитаном команды МГУ по водному поло. Да и не только он. Таких священнослужителей в последние годы становится все больше. Ведь, чтобы восстанавливать сегодня монастыри, силы нужны немалые. Большинство работ монахам приходится делать своими руками.

На самом деле, исторически монастыри всегда были крепостями и могли себя защищать — причем не только крепкими стенами, но и монахами, крепкими и духом, и телом. Взять ту же «черную сотню», которая была создана как монастырская дружина, чтобы защищать монастырь от вражеских набегов. И, естественно отбирались в эту дружину из монахов наиболее здоровые и физически крепкие.

Или другой пример: матушка Елисавета, настоятельница монастыря на Селигере, принимает на воспитание детей из неблагополучных семей и занимается их образованием. Как и в свое время наша небесная покровительница княгиня Елисавета собирала детей с самого столичного дна — Хитрова рынка — и давала им об-



Воспитанники лыжной секции воскресной школы при Елисаветинском Храме учатся не только уважительному отношению к православию, но и по мере необходимости бывают на церковных службах, ведь для общения с Богом у каждого свое время.

◀ фото: из архива автора

В жаркую погоду одно удовольствие тренироваться на воде: такие упражнения и эмоций ребятишкам добавляют, и нагрузку хорошую дают, и закаляют.

◀ фото: из архива автора

разование. Ей отдавали детей, потому что она давала им благие навыки... И когда находятся досужие критики, говорящие о том, что матушка заставляет их трудиться, молиться, она отвечает, что как мать не может допустить того, чтобы ее дети были бездарными. Но, кроме этого, она стоит на позиции, что дети должны оставаться детьми и не должны лишаться детства. Она старается сделать их жизнь разнообразнее: вывозит детей на экскурсии, в зоопарк, в цирк... И не дергает их без конца за шалости. И даже когда некоторые благочестивые люди, приходящие в монастырь, говорят о том, что дети бегают по монастырю, шалят или даже хулиганят, она отвечает: «Да, они шалят и хулиганят... Но они дети! И у них должно быть детство!»

Главное, чтобы они вышли из монастыря подготовленными к жизни: чтобы могли себя обслужить, еду приготовить, дом содержать, по хозяйству все сделать.

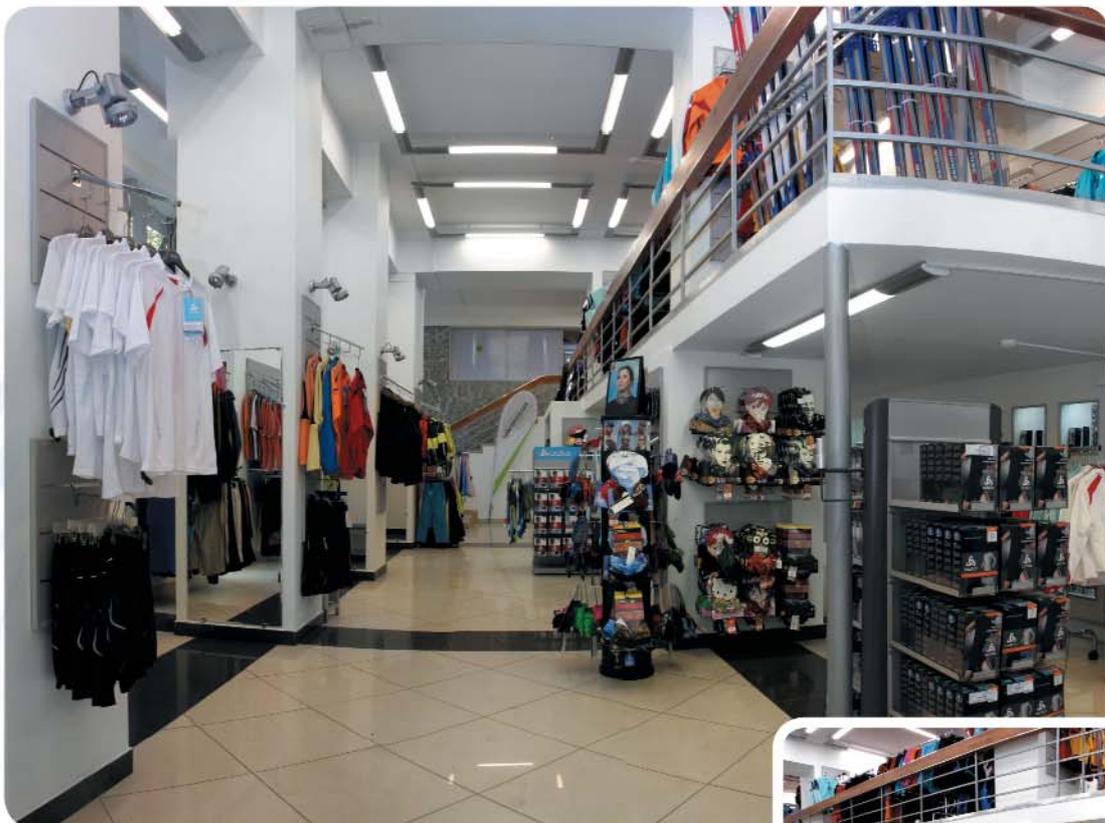
У моего друга сын очень напряженно проходил подростковый возраст. И тогда друг отвез подростка на некоторое время в монастырь. После лета, проведенного там, парня будто подменили: постоянно рвется в чем-нибудь помочь... Такие изменения происходят со многими. И даже не так важно, вернутся ли эти дети когда-нибудь в монастырь. Главное, чтобы они не стали тунеядцами. Практически все из первого поколения выращенных там детей возвращаются к матушке, чтобы помогать в восстановлении монастыря, как светские люди.

То, чем занимаемся мы в Храме и воскресной школе — кропотливая работа, которая не дает сиюминутного результата. Она делается годами. И мы стараемся брать для нее все лучшее из того, что было в нашей стране и в царские времена, и в советские, и новейшие технологии.

— **В этом году команда мальчиков из воскресной школы при вашем Храме впервые съездила в Ижевск на Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на призы газеты**

Телефоны
8 (495) 679 6804
679 5861

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



Профессиональный лыжный магазин

Экипировочный центр
Сервисный центр



**С МАРТА 2011 ГОДА
В ПРОДАЖЕ ВЕЛОСИПЕДЫ**



По итогам спортивного сезона-2011, который стал особенно успешным для воспитанников воскресной школы, настоятель Елисаветинского Храма отец Василий, руководители Красногорской администрации и лыжной спортивной школы «Зоркий» отметили своих воспитанников ценными подарками.

← фото: из архива автора

«Пионерская правда». Для многих сильных команд возможности приехать на эти старты не оказалось в силу того, что спортивные комитеты на местах не смогли профинансировать транспортные расходы. Некоторые ребята приезжали в Ижевск за счет своих родителей. А кто помог вашим командам?

— Опять же друзья — мои и нашего Храма. Когда я только заикнулся о том, что есть возможность отправить наших юных лыжников на эти соревнования, они тут же предложили свою помощь.

При этом с их стороны не было никаких наказов, типа — возвращайтесь с победой... Однако наши ребята отметились там весьма высокими результатами: заняли первое место среди младших юношей и второе — среди старших. И нашим благодетелям было приятно: они предложили отметить эти успехи новыми памятными подарками. Причем, эти люди помогают Храму и детям не ради того, чтобы засветить себя и свое имя. Наоборот, помогают, желая, чтобы о них лишний раз вспоминали и благодарили, говоря, что самое главное, чтоб Господь про них не забыл...

— Но ведь результат, который ваши мальчишки показали в минувшем сезоне в Ижевске, ко многому обязывает...

— Безусловно. И этот опыт оказался полезным не только для тех, кто съездил на соревнования и показал там высокие результаты. Он оказался полезен и для тех, кто ничего не показал, и даже для тех, кто никуда не съездил. Во-первых, выезжали в Ижевск только лучшие: кто меньше пропускал тренировки, кто лучше старался... Значит, остальным, чтобы поехать на будущий год, надо постараться еще больше. Это похо-

же на конкуренцию, но она в данном случае — абсолютно здоровая. Потому что и всем остальным не хочется быть хуже, чем их сверстники. Я это заметил еще с тех пор, как мы проводили наш первый спортивно-тренировочный сбор для детей вместе с группой ветеранов спецназа. Мы заключили с ними договор о воспитании детей, и Андрей Харитонович свозил туда несколько своих воспитанников. Они провели на сборе всего три дня. Но и этого короткого срока хватило на то, чтобы ребята вернулись в неописуемом восторге и стали в глазах других мальчишек чуть ли не героями. И потом несколько месяцев взахлеб рассказывали всем, что и как на этом сборе происходило.

— А ребята осознают, что все это делается для них церковью, с благословения свыше?

— Думаю, осознают. Мы ведь перед каждым большим делом, перед соревнованиями, перед поездками обязательно служим молебен. И все понимают, что дело предстоит серьезное. И все знают, что молимся мы не для того, чтобы Господь за нас что-то сделал, а чтобы легче самим было переносить трудности, в результатах не разочаровываться. Мы учим детей, что молебен не гарантирует того, что все призы будут нашими, а что Бог вознаграждает, прежде всего, того, кто упорно трудится. И учим пониманию того, что спорт — это большой труд.

Мне приходилось слышать критические высказывания о том, что некоторые спортсмены, выходя на старт, крестятся, — мол, позачуха... Я с такими высказыва-



Отметил отец Василий и Виктора Заверюху, победителя нынешнего Праздника Севера учащихся и призера соревнований на призы газеты «Пионерская правда», который успевает не только активно тренироваться и быстро бегать на лыжне, но и посещать воскресную школу при Елисаветинском Храме.

← фото: из архива автора

JASON LAMY CHAPPUIS (Франция)

SALOMON.COM

ЧЕМПИОН МИРА В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ
2 марта 2011, ОСЛО, НОРВЕГИЯ.



ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
«SALOMON-ATOMIC-WILSON»
Москва, Олимпийский проспект, 16/1,
Тел. 8 (495) 502 9847

Экипировочный центр
«Salomon-Atomic-Wilson»
ТЦ «Мега-Химки», Московская обл.,
г. Химки, Ленинградская улица, влад. 39,
стр. 5 (Ленинградское шоссе,
4 км от МКАД)

Salomon Белая Дача
ТЦ «Мега-Белая Дача»,
Московская область,
Люберецкий район, г. Котельники,
И-й Покровский проезд, дом 1, стр. 2
Тел. 8 (495) 783 83 02

Salomon Омск
ТЦ «Мега-Омск», г. Омск,
Бульвар Архитекторов, дом 35
Тел. 8 (3812) 35 63 72

Salomon СПб
ТЦ «Лето», г. Санкт-Петербург,
Пулковское шоссе, дом 25
Тел. 8 (812) 648 6585

Salomon Агримолл
ТЦ Агримолл, Москва,
Пресненская наб., 2

БОТИНКИ S-LAB SKATE
КРЕПЛЕНИЯ SNS PILOT EQUIPE SKATE
ЛЫЖИ S-LAB EQUIPE 10 SKATE
ПЛАСТИНА SNS WEDGE

SALOMON 
RACING



ниями не соглашусь. На самом деле, в жизни человека (а в данном случае, спортсмена) бывают такие моменты, когда особенно ощущается потребность в обращении к Богу, когда внутренне необходима его поддержка. Мы же не можем в эти мгновения заглянуть внутрь человека, не можем познать его состояние. Так же невозможно объяснить, почему и зачем люди приходят в Храм и стоят в нем со свечами. Никто не может сказать, кто их туда привел, и уж точно никто

Приготовили свои подарки для отца Василия и юные лыжники — из спортивно-оздоровительного центра «Дёмино», что в Ярославской области, где некоторые из воспитанников Храма побывали на соревнованиях.

▼ фото: из архива автора



не может о них судить. Причем подчас люди идут в Храм не только для того, чтобы просить прощения у Бога, но и просить его у тех, кого когда-то обидели...

— **В последние годы все больше говорят о том, что в нашем спорте не хватает профессиональных психологов. Но с другой стороны, не все спортсмены готовы с психологами делиться своими переживаниями, боясь, что они могут стать достоянием посторонних людей, недоброжелателей... Может, как раз не психолог спортсменам нужен, а духовник, который гарантирует тайну исповеди?**

— Абсолютно согласен, священник никогда не будет никому

ничего рассказывать. У него высокая ответственность перед Богом. А у спортсмена всегда на душе масса переживаний, которые напрягают: это и ответственность, и страх за неудачу, а боязнь порождает отрицательный результат. Поэтому перед ответственным выступлением спортсмену, прежде всего, надо облегчить душу. Ведь и в жизни, и в спорте очень часто бывают такие моменты, которые накапливаются в душе и мешают двигаться дальше. Это могут быть незначительные обиды, недоразумения, конфликтные ситуации. Человеку надо как-то успокоиться. И тут нужно пообщаться со священником, рассказать о происшедшем — и снять с себя этот груз, и вымолить прощение. Опытный духовник увидит все проблемы, которые есть на душе у человека. Поможет понять, почему одному не даются высокие результаты, почему другого преследуют травмы или недоразумения по ходу дистанции. Ведь накопление одних и тех же проблем способно довести человека порой до отчаяния. А подойдя к решению проблемы с должной мудростью, можно погасить эти ситуации. По библейской истории мы знаем, как мудро Иисус гасил чрезмерное горение и рвение своих учеников-апостолов, повторяя, что мы пришли спасать, а не наказывать... Порой человеку, пришедшему к духовнику, достаточно, чтобы его просто спокойно выслушали, настолько у него внутри что-то наболело. Пси-

В летнем спортивном лагере при монастыре на Селигере. Андрей Харитонович, работавший во времена СССР с сильнейшими студентами нашей страны в Центральном Совете «Буревестник», тренирует своих юных воспитанников по всем правилам лыжной подготовки: и работу с резиной использует, и другие подручные средства.

◀ фото: из архива автора

хологи порой стремятся стать авторитетом, который может заслужить собою всё. Священник же может помочь и отойти в сторону. Помочь человеку, но ни в коем случае не диктовать и не заслуживать собою жизнь человека.

— **В большом спорте нет людей случайных, и все много тренируются. Однако некоторые ищут нечестные пути, прибегая к допингу...**

— Это происходит от неуверенности в себе и своих силах. А страх побуждает искать обходные пути. Давайте вспомним былые времена и яркие победы российских воинов. Ведь всегда, во все времена перед ответственным сражением наши воины молились. И ведь никто не мог заранее предсказать исход поединка. Когда монах Пересвет выехал на бой с Челубеем, он понимал, что соперник его — не мальчик для битья, а опытный профессиональный воин. И с Божьей помощью в этом поединке выстоял. А ведь если сегоднешнему человеку примерить всё то снаряжение, в котором он сражался, думаю, редкий мужчина устоит под всей этой тяжестью, не то чтобы в схватке участвовать.

Или вспомним удивительного полководца Суворова, который перед сражениями говаривал, что три дня постимся, на четвертый — берем! О духе русской армии он заботился превыше всего. И наши спортсмены выступают на полях спортивных сражений. И их руководитель, тренер должен беспокоиться о силе их духа. Не о славе надо думать, не о деньгах, которые принесет победа, а о собственном духе и о победе над собой. Но и из этого не творить себе кумира.



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



ОТКРЫЛСЯ

НОВЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАГАЗИН

СпортДепо на Варшавском шоссе 95

Варшавское шоссе д. 95
Торговый центр "АЭРОБУС"
ст. метро Чертановская
тел. (495) 280-02-75
ЕЖЕДНЕВНО с 10:00 до 21:00

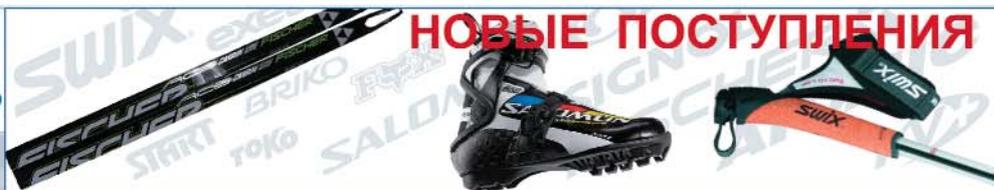
/// СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ СПОРТДЕПО ///



СпортДепо

БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

ЛЫЖИ * ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ * БОТИНКИ * КРЕПЛЕНИЯ * ПАЛКИ * МАЗИ * БЕЛЬЕ * ОБУВЬ
ОДЕЖДА * ОЧКИ * АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ЛЫЖ * СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ * СУМКИ * ЧАСЫ



НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ

/// СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ СПОРТДЕПО ///

ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ

СпортДепо > ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ

НОВИНКИ | ПОПУЛЯРНЫЕ | МОДЕЛИ | РАСПРОДАЖА

МАГАЗИНЫ

МОСКВА
в СОКОЛЬНИКАХ
на ВАРШАВКЕ

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

БРЕНДЫ

- ADIDAS
- ATOMIC
- FISCHER
- ROSSIGNOL
- KV+
- BRIKO
- REX
- START
- RODE
- SWIX
- TOKO
- VAUHTI
- VORTEX
- EXEL
- CRAFT
- NIKE
- ELPEX
- MIZUNO
- HOLMENKOL
- ДЕВЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ



ЛЫЖИ



ОБУВЬ



ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ



ЛЫЖНЫЕ СМАЗКИ



ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ



БЕЛЬЕ



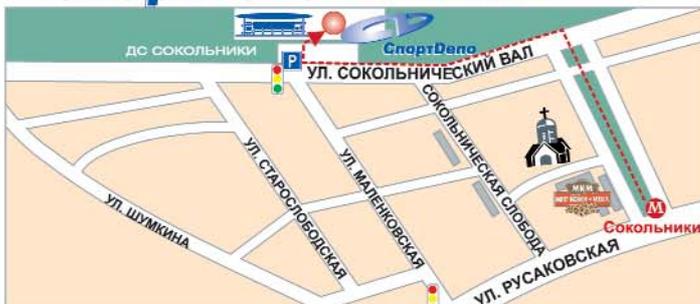
ОДЕЖДА



ИНСТРУМЕНТЫ

www.sportdepo.ru

СпортДепо в Сокольниках



г. Москва Сокольнический вал, д.16 кор.2
тел. (495) 603-31-81 / 82
(на территории Ледового Дворца Спорта СОКОЛЬНИКИ)

СпортДепо на Варшавском шоссе



г. Москва, Варшавское шоссе., д.95 стр. 1
тел. (495)280-02-75
(Торговый Центр "АЭРОБУС")

ADIDAS * ATOMIC * FISCHER * ROSSIGNOL * KV+ * BRIKO * REX * START * RODE * SWIX * TOKO
VAUHTI * VORTEX * EXEL * CRAFT * NIKE * ELPEX * MIZUNO * HOLMENKOL * ДЕВЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ



TM SALOMON НЕ ПЕРЕСТАЕТ ИНТРИГОВАТЬ ПОСТОЯННЫМИ ИННОВАЦИЯМИ В ОБЛАСТИ ЗИМНЕГО ИНВЕНТАРЯ. ИНЖЕНЕРЫ КОМПАНИИ ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЕТ ПРОДУКЦИЮ, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ДАННЫЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ЛЫЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННОЙ АППАРАТУРЫ В КРУГЛОГОДИЧНЫХ ЛЫЖНЫХ ЦЕНТРАХ, А ТАК ЖЕ ПОЛУЧАЯ ОТЗЫВЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕСТИРОВАНИЯ. В ЭТОМ СЕЗОНЕ TM SALOMON ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНЕЙКУ КОНЬКОВЫХ ЛЫЖ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ S-LAB EQ 10 SKATE. ПОМИМО КОНЬКОВЫХ МОДЕЛЕЙ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ХОЛОДНЫЕ И ТЕПЛЫЕ УСЛОВИЯ, В КОЛЛЕКЦИИ ПОЯВИЛАСЬ СПЕЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ МЯГКОЙ И ВЛАЖНОЙ ЛЫЖНИ S-LAB EQ 10 SKATE SG С СООТВЕТСТВУЮЩИМ РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ДАВЛЕНИЯ.

ПОМИМО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ, TM SALOMON ПРЕДСТАВИЛА ИННОВАЦИЮ В КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖАХ - СИСТЕМУ G2 MICRO, СИСТЕМА, ОБЛАДАЮЩАЯ ГЛАДКОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ И НЕ ТРЕБУЮЩАЯ СМАЗКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ + 5 ДО - 15 ГРАДУСОВ.



КОМПАНИЯ, РЕАЛИЗУЯ СТРЕМЛЕНИЕ ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ПОДБОРА И СЕЛЕКЦИИ ЛЫЖ ДЛЯ ГОНЩИКОВ ТОП УРОВНЯ, ПРЕДЛАГАЕТ ПРОГРАММУ CUSTOM SKIS. ВСЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЛЫЖИ ПРОХОДЯТ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ВЫСОКОТОЧНОМ СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПРОИСХОДИТ ПОДБОР ЛЫЖ В ПАРУ. БОЛЕЕ ПОДРОБНО ОСТАНОВИМСЯ НА ИНФОРМАЦИИ, КОТОРАЯ НАНОСИТЬСЯ НА ЛЫЖУ В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗВОДСТВА, А ТАК ЖЕ О ПАРАМЕТРАХ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ТОЧНОГО ПОДБОРА ЛЫЖ В МАГАЗИНЕ.



ПОДБОР ГОНОЧНЫХ ЛЫЖ

БОЛЕЕ ТОЧНЫЙ ПОДБОР ЛЫЖ ДЛЯ ГОНК С ПОМОЩЬЮ МАРКИРОВКИ DNA - DIGITAL NORDIC

- Стикер с результатами измерений (только для модели S-lab Equipe 10).
- 6 анализируемых параметров для каждой лыжи.
- Важные данные для производства и подбора лыж в пары.
- Наиболее важная величина для подбора лыж - MF (Mid Flex, гибкость в середине лыжи).
- Параметры L1/L2/VSP/H3 используются только на производстве для контроля качества и подбора лыж в пары.

Таблица ниже показывает, что за величины отражены на стикере. Значение гибкости в середине лыжи MF измеряется как вес, который необходимо приложить к лыже для того, чтобы величина прогиба уменьшилась до 0,2 мм. Точка приложения сил в случае лыж для конькового хода - всегда точка баланса лыжи, в случае лыж для классического хода - толчковая точка, положение которой меняется в зависимости от длины лыжи.

Измерения следует начинать так: к половине веса лыжника прибавьте указанную в графе «Формула подбора лыж» величину.

MF		
L1/L2		
H3		
VSP		

S-LAB EQUIPE 10 CLASSIC WARM

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД КЛИСТЕР ТЕПЛЫЙ СНЕГ	ЖЕСТКОСТЬ	MF	ВЕС ТЕЛА, кг	ФОРМУЛА ПОДБОРА ЛЫЖ
188	S	25-35	35-45	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	M	30-40	45-55	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
196	S	30-40	45-55	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	M	35-45	55-65	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
201	S	35-45	55-65	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	M	40-50	65-75	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	H	45-55	75-85	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
206	S	40-50	65-75	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	M	45-55	75-85	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF
	H	50-60	85-100	1/2 веса+10кг = Индивидуальный MF



S-LAB EQUIPE 10 CLASSIC COLD

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД ЖЕСТКАЯ СМАЗКА ХОЛОДНЫЙ СНЕГ	ЖЕСТКОСТЬ	MF	ВЕС ТЕЛА, кг	ФОРМУЛА ПОДБОРА ЛЫЖ
188	S	22-32	35-45	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
	M	27-37	45-55	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
196	S	27-37	45-55	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
	M	31-41	55-65	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
201	S	30-40	55-65	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
	M	35-45	65-75	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
206	S	39-45	65-75	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
	M	46-52	75-85	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF
	H	45-55	85-100	1/2 веса+5кг = Индивидуальный MF

S-LAB EQUIPE 10 SKATE WARM

КОНЬКОВЫЙ ХОД ТЕПЛЫЙ СНЕГ	ЖЕСТКОСТЬ	MF	ВЕС ТЕЛА, кг	ФОРМУЛА ПОДБОРА ЛЫЖ
177	S	35-45	35-50	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
	H	45-55	40-55	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
182	S	40-50	45-60	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
	H	50-60	55-70	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
187	S	50-60	55-70	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
	H	60-70	65-80	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
192	S	60-70	65-80	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
	H	68-78	75-95	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF
	EXTRA H	75-85	90-105	1/2 веса+25-30кг = Индивидуальный MF

S-LAB EQUIPE 10 SKATE COLD

КОНЬКОВЫЙ ХОД ХОЛОДНЫЙ СНЕГ	ЖЕСТКОСТЬ	MF	ВЕС ТЕЛА, кг	ФОРМУЛА ПОДБОРА ЛЫЖ
177	S	35-45	35-50	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
	H	45-55	40-55	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
182	S	40-50	45-60	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
	H	50-60	55-70	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
187	S	48-58	55-70	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
	H	55-65	65-80	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
192	S	55-65	65-80	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF
	H	65-75	75-95	1/2 веса+20-25кг = Индивидуальный MF



ЛЫЖИ S-LAB EQUIPE 10 SKATE
БОТИНКИ S-LAB SKATE
КРЕПЛЕНИЯ SNS PILOT EQUIPE SKATE
ПЛАСТИНА SNS WEDGE



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТАНОВКЕ КРЕПЛЕНИЙ

ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТОЧКИ БАЛАНСА, МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ МЕСТО УСТАНОВКИ КРЕПЛЕНИЙ ПО ПРИВЕДЕННЫМ НИЖЕ ТАБЛИЦАМ. ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ КРЕПЛЕНИЙ - В РАЗДЕЛЕ КРЕПЛЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО РУКОВОДСТВА.

	192	187	182	177
EQUIPE 10 SKATE	BP-2 см - -1,5 см	BP -1,5 см	BP -1 см	BP -1 см

	180	188	196	201	206
EQUIPE 10 CLASSIC	BP -1 см				

Все лыжи линейки Custom маркированы дополнительной наклейкой рядом с стикером DNA, на которой указывается тип структуры, а также могут быть нанесены данные, упрощающие тестирование, полезные лыжнику для удобства выбора лыж под конкретные снежные условия.

Важно, чтобы лыжник сообщал свое мнение о лыжах по результатам пробных заездов - это позволит дать рекомендации по использованию других лыж или нанесению другой структуры. Именно поэтому следует фиксировать технические данные лыж. Следует также принимать во внимание технику катания лыжника/лыжницы.



Alexis BOEUF (Франция)
ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ - 6 февраля 2011
7 Этап Кубка Мира по биатлону (США).
Дистанция: 12,5 км, Преследование

БРОНЗОВАЯ МЕДАЛЬ - 10 декабря 2010
2 Этап Кубка Мира по биатлону (Австрия).
Дистанция: 10 км, Спринт

- 1 РАУБИЧИ
- 2 НОВОСИБИРСК
- 3 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 4 СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ
- 5 ЗЛАТОУСТ
- 6 ТОКСОВО
- 7 БЕЛГОРОД
- 8 ЗАПАДНАЯ ДВИНА
- 9 КОСТРОМА
- 10 ШАЛИКОВО



Илья ОВЧИННИКОВ:

skitrassa@mail.ru

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ

ЧАСТЬ 1

Чтобы понять, почему появилась настоящая статья, на короткое время необходимо вернуться на полтора десятка лет назад.

Зимой 1996 года я всерьез начал заниматься беговыми лыжами: всю зиму регулярно выходил на тренировки ещё на старых деревянных лыжах, пытался самостоятельно разобраться в технике конькового хода и в премудростях смазки лыж и даже поучаствовал в двух лыжных московских массовых стартах, но неудачно. Одним словом, в то время я был ещё совсем зеленой лыжной «черникой», горевшей желанием как следует натренироваться, освоить технику коньковым ходом и достойно осилить хотя бы одну марафонскую дистанцию.

Завершился первый зимний сезон. С нетерпением жду следующего.

И вот в самый разгар лета в спортивном магазине «Олимп» я случайно увидел журнал «Лыжные гонки» с порядковым номером 1 и с фото знаменитого лыжника А.Прокуророва на глянцево-обложке и, конечно, сразу купил его. С каким же интересом и восторгом, листая иллюстрированные страницы журнала, я читал статьи об увлекательном мире лыжных гонок, а самое большое впечатление на меня произвела статья о легендарном лыжном марафоне — «Празднике Севера», проходящем в городе Мурманске. Захотелось самому очутиться среди заснеженных сопков в сказочной Долине Уюта, на стар-

те самого красивого и сложного марафона бывшего Советского Союза. Эта журнальная статья окончательно укрепила мое желание заниматься лыжным спортом и вдохновила на первую самостоятельную поездку на лыжный марафон.

К началу следующего лыжного сезона я сумел приобрести заветные гоночные лыжи для конькового хода и с первым выпавшим снегом приступил к тренировкам с мечтой поучаствовать в мурманском марафоне.

К сожалению, в то время у меня еще не было товарищей из лыжного мира, так что получить достоверную информацию о предстоящей поездке было не от кого, и в первое путешествие в Заполярье я отважился поехать в

КАК ИЛЬЯ ОВЧИННИКОВ

...Люблю придумывать, сочинять путешествия. И не важно — едут ли при этом лыжи в кофре на крыше автомобиля, или на третьей полке в плацкартном вагоне, или внизу, в «брюхе» междугородного автобуса... Главное, что они всегда со мною, и мы вместе год за годом открываем для себя новые лыжные центры, города, посёлки и деревни, а иногда и новые страны, континенты...

Так родилось путешествие по лыжным тоннелям Финляндии («Л.С.» №37), так же спустя пару лет сложилась и поездка по лыжным центрам, практикующим катание ранней осенью по заготовленному с прошлой зимы снегу («Л.С.» №46).

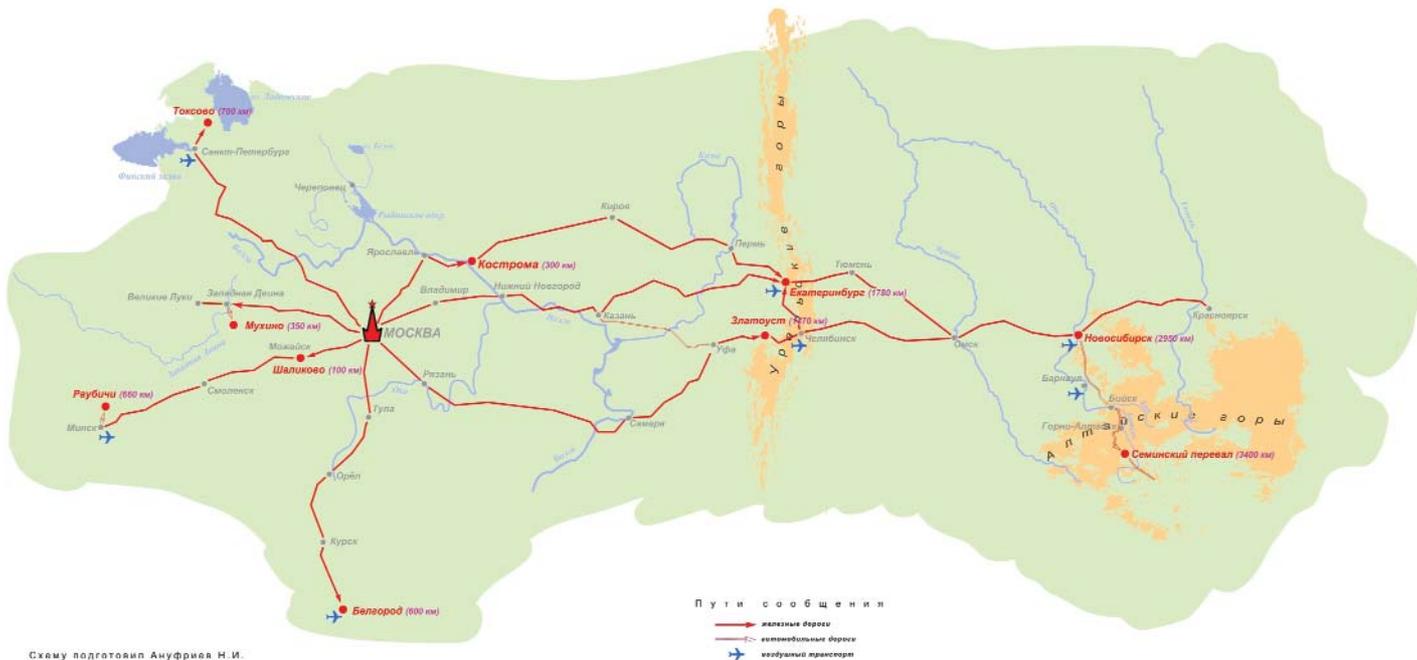
Но нельзя же всё время путешествовать по Финляндии, правда? А что же Россия? И у меня родилась идея собрать, нанизать на нитку в одном репортаже все лыжероллерные трассы нашей страны. Сколько у нас их? Пять? Шесть? Ну хорошо, пусть даже восемь

или десять. Собрать вещички, уложить лыжероллеры в багажник авто — классику и конёк — и махнуть по всем этим лыжероллерным трассам, рассказать о них на страницах журнала. Почему нет?

И тут, представьте, в редакцию приходит Илья Овчинников. И кладёт на стол материал. И не какую-то там статью, а целый фундаментальный труд — фактически, приличных размеров брошюру или даже небольших размеров книгу. Оказывается, Илья за несколько лет объехал — внимание! — БОЛЕЕ ЧЕТЫРЁХ ДЕСЯТКОВ лыжероллерных трасс России! Я-то думал, что их 8–10, а их, оказывается, вон сколько...

— Вам, пожалуй, стоило бы издать этот труд отдельной брошюрой, — заметил я Илье, ознакомившись с его работой.

— Была такая мысль, — ответил Илья. — Но всё же аудитория «Лыжного спорта» не сопоставимо больше аудитории любой отдельной брошюры или книги, так что, если



Схему подготовил Ануфриев Н.И.

одинокую. В пути, в фирменном поезде «Арктика», я несколько переживал: полная неизвестность и незнание обстановки достаточно сильно смущали меня. Постоянно в голове невольно возникали вопросы: удастся ли мне найти жилье? где питаться? как добраться до трассы? и т.д. и т.п.

В результате, потратив много драгоценного времени и нервов, я все же решил все бытовые вопросы, освоился в Мурманске, и в итоге благополучно одолел престижную марафонскую дистанцию, участвуя в красочном и запоминающемся лыжном празднике.

В последующие годы я исправно пополнял свою коллекцию лыжной литературы очередными выпусками журнала «Лыжные гонки» (в настоящее время журнал «Лыжный спорт»). Но тот самый первый номер журнала и самая первая поездка на «Праздник Севера» остались в моей памяти самыми интересными и яркими.

После этого были многочисленные поездки в разные города на различные лыжные гонки и марафоны, информация о которых я черпал, прежде всего, из журналов и устных рассказов знакомых лыжников.

Но для лыжника, к сожалению, зима проходит очень быстро и наступает долгое жаркое лето, во время которого для достижения предстоящего зимнего результата необходимо регулярно продолжать специализированные лыжные тренировки. Поэтому я увлекся летними лыжами и в результате к настоящему времени объехал практически все лыжероллерные трассы России.

К сожалению, в доступных печатных изданиях и Интернете достоверной информации, приносящей практическую пользу любителям лыжного спорта при ор-

ганизации поездок на существующие лыжероллерные трассы, очень мало. Поэтому и появилась мысль подготовить статью, в которой дать краткое, систематизированное описание тех лыжероллерных трасс, на которых я побывал и тренировался лично.

Хочется надеяться, что собранные репортажи помогут начинающим любителям лыжных гонок делать первые шаги в летних тренировках, так и профессиональным спортсменам совершенствовать свое мастерство не только в зимних лыжных, но и в летних лыжероллерных стартах.

«УКРАЛ» У НАС ИДЕЮ

вы согласитесь это напечатать у себя, я буду очень рад.

В итоге мы договорились с Ильёй о том, что будем печатать этот материал в четырёх номерах с продолжением.

Правда, Илья использовал совершенно иной по сравнению с тем, что предполагал использовать я, алгоритм. Мне виделся этот материал как цепочка интервью с людьми, сумевшими построить эти трассы. Мне хотелось разузнать, на какие деньги эти трассы строились, кто их обслуживает, ремонтирует, латает асфальт и обкашивает обочины и кюветы, покупает для их обслуживания технику, где эта техника хранится, кто покупает и где хранит горюче-смазочные материалы; если есть освещение — кто его установил и кто платит за свет. Но самое главное — мне хотелось раздобыть в этой поездке, разыскать некий философский камень, хотелось попытаться

найти ответ на вопрос — есть ли в России хоть один лыжный центр с официальной лыжной (лыжероллерной трассой)? Чтобы — не пожарная дорога в лесу, не самострой в овраге и не самозахват на берегу реки или ручья, а именно спортивное сооружение, именно законное, с оформленным землеотводом, стоящее на балансе какого-то государственного или частного предприятия. Хотелось понять, каков может быть официальный статус того конкретного куска земли, по которому уложена лента асфальтового полотна? Хотелось попробовать привезти из этой поездки ответ на вопрос — как сохранить лыжные (лыжероллерные) трассы в России, опираясь на законодательную базу — хотелось найти хотя бы один такого рода живой пример.

Илья же использовал совершенно иной, по сути — энциклопедический под-

ход. Он поставил перед собой задачу рассказать потенциальному путешественнику — как добраться до места, где остановиться, сколько это будет стоить, где питаться, а самое главное — поделиться с вами собственными подсчётами и впечатлениями о том, какова протяжённость этой трассы, качество асфальта, ширина полотна, степень опасности или безопасности трассы, её загруженность и т.д. и т.п. По сути, Илья написал объёмный путеводитель по лыжероллерным трассам России и я, признаюсь, немного даже завидую тому, кто, вооружившись этим путеводителем, отправится по его следам накручивать километры в поисках новых впечатлений...

Иван Исеев,
главный редактор журнала
«Лыжный спорт»

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРАСС



I. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СЦСП являются многофункциональными региональными спортивными объектами, предназначенными для профессиональной подготовки спортсменов и проведения соревнований различного уровня по нескольким родственным видам спорта. Для них характерны достаточно высокий уровень спортивных сооружений, соответствие

лыжных трасс требованиям FIS, развитая инфраструктура, транспортная доступность, комфортные условия проживания большого количества спортсменов, обеспечение полноценного восстановления после тренировок (соревнований) и проведение досуга.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
РЦП «РАУБИЧИ»	6	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
НОВОСИБИРСКИЙ БИАТЛОННЫЙ КОМПЛЕКС	7	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
УСБ «ДИНАМО» (г. ЕКАТЕРИНБУРГ)	3	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
УТЦ «СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ»	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

II. ЛЫЖНЫЕ СТАДИОНЫ

Лыжные стадионы (базы) являются специализированными спортивными объектами местного значения, предназначенными для подготовки спортсменов, активного отдыха любителей лыжного спорта и для проведения местных стартов. Для лыжных стадионов характер-

ны подготовленные трассы, которые круглогодично поддерживаются в рабочем состоянии, наличие раздевалок, жилья для спортсменов и специализированной спортивной инфраструктуры.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
«БУЛАТ» (г. ЗЛАТУОУСТ)	5,1+1,4	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СКА (п. ТОКСОВО)	3,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
«ОЛИМПИА» (г. БЕЛГОРОД)	3,3	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СОЦ «МУХИНО» (ЗАПАДНАЯ ДВИНА)	3,1	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

III. МЕСТА КАТАНИЯ

Места катания — это любые участки асфальта достаточной протяженности и безопасности, подходящие для лыжных тренировок. Обычно это малооживленные асфальтовые дороги, удаленные от крупных го-

родов и транспортных магистралей, парковые зоны крупных городов, старые заброшенные лыжероллерные стадионы без «хозяина».

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
КОСТРОМА	2,1	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
д. ШАЛИКОВО	40	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

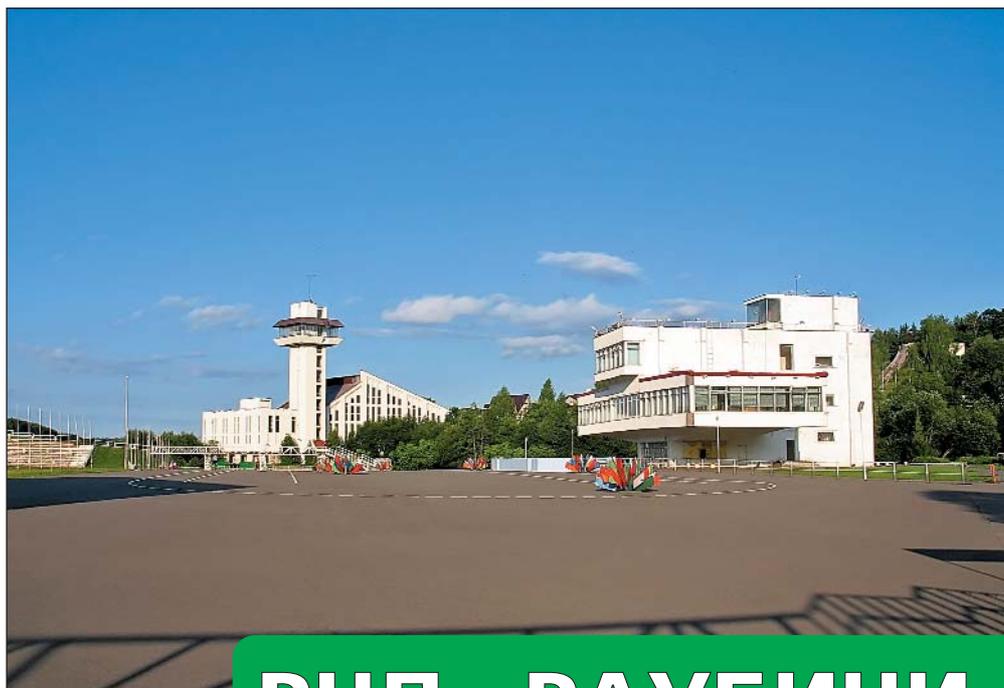
Длина, км	6
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Высокая

Наверное, каждый лыжник слышал про белорусское местечко в Минской области — «Раубичи». Еще бы, ведь Раубичи — всемирно известный центр зимнего спорта с богатейшей историей. «Республиканский центр подготовки по зимним видам спорта Раубичи», построенный еще в 1972 г., неоднократно проводил чемпионаты мира по биатлону, лыжные этапы Кубка мира и другие престижные соревнования, а в 2004 году во время ЧЕ по биатлону лыжный стадион был до отказа заполнен болельщиками, которых в последний день соревнований собралось 50.000 человек. На сегодняшний день спорткомплекс «Раубичи» остается современным многофункциональным центром, где проложены лыжные, лыжероллерные трассы, расположены трамплины, стадион с биатлонным стрельбищем, крытый тренировочный каток и развита сопутствующая инфраструктура (судейский корпус, медико-восстановительный центр, конференц-зал и т.п.). Все это позволило Международному союзу биатлона в 1996 г. присвоить спорткомплексу РЦП «Раубичи» категорию «А», выдав лицензию на проведение международных соревнований самого высокого уровня.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы с Белорусского вокзала на одном из поездов нужно доехать до города Минска (ориентировочное время в пути на поезде 8–10 часов), а уже оттуда с автовокзала «Московский» каждый час в Раубичи отправляются маршрутные такси Минск-Прилепы, а также автобусы, следующие до Городка или Батуринок.

Если добираться на личном автотранспорте, то необходимо из Минска выехать на витебскую трассу М3 и через 18 км свернуть налево, по указателям, до спортивного комплекса «Раубичи».



А.Овчинников

РЦП «РАУБИЧИ»

Комплекс находится на краю деревни Раубичи и примыкает к Раубичевскому водохранилищу.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Удобнее всего разместиться на территории комплекса, где можно подобрать жилье в зависимости от финансовых возможностей. Например, сборные команды живут в гостинице (способной принять более 200 спортсменов) в комфортабельных номерах со всеми удобствами, а простые лыжники могут разместиться в достаточно дешевых коттеджах, расположенных совсем рядом с лыжероллерной трассой. Летом, в самую жару, второй вариант отдыха даже и лучше: всё же ближе чувствуется природа, и все бытовые лишения с удобствами на улице просто не замечаются. Питаться за достаточно умеренную цену можно в столовой-ресторане комплекса (см. справки).

Рядом имеется еще один вариант проживания — гостиничный комплекс «Динамо» (тел.: +375 17 507-44-27, +375 17 226-11-56; www.dynamo.by).

Но бывает и так, что всё жилье, официально предоставляемое комплексом, из-за наплыва спортсменов занято; в этом случае можно самостоятельно поискать

варианты съема жилья на частном секторе непосредственно в деревне Раубичи и деревне Околица. В разгар тренировочного сезона сдача комнат, домиков и приготовление еды самими хозяевами распространены там повсеместно.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса в Раубичах — настоящая профессиональная лыжная трасса, удовлетворяющая международным стандартам по таким показателям, как перепад высот, сложность рельефа, длина и ширина. Трасса вдумчиво и грамотно построена: равнинные участки постоянно чередуются с затяжными крутыми подъемами и скоростными спусками. На трассе имеются многочисленные срезки, помогающие варьировать степень тренировочной нагрузки спортсменов. Лыжероллерная трасса содержится в чистоте и порядке, постоянно чистится специальной техникой и персоналом комплекса.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На первый взгляд, лыжероллерная трасса опасна из-за скоростных спусков, и поначалу немного страшновато спускаться вниз с вершины крутых подъемов; но если прикататься, через некоторое время боязнь пропадает, и уже в низкой стойке все сложные участки трассы преодолеваются уве-

ренно. Безопасность прохождения скоростных спусков достигается технически грамотно (с соблюдением законов физики) спроектированным профилем трассы. Как только скорость предельно набирается, она гасится небольшим поворотом, просматриваемым издали, и центростремительные силы буквально сами направляют движение лыжника по оптимальной траектории.

Центр Раубичи расположен в густонаселенной зоне, и чтобы обезопасить себя от различного рода случайностей (выход посторонних на трассу, катание на велосипедах в противоход движению и т.п.), лучше всего тренироваться на медленных лыжероллерах и всегда быть предельно внимательным.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

В Раубичах существует уникальная по своей протяженности кроссовая трасса длиной 20 км, зимой превращающаяся в лыжную. Также имеются специально оборудованные имитационные круги. После тренировки можно поплавать в прилегающем водохранилище. Для туризма и активного отдыха созданы все условия: пункт проката спортивного инвентаря (лыжи, роликовые коньки, велосипеды и т.п.), теннисные корты, футбольные, баскетбольные площадки и тренажерные залы.



И.Овчинников

НОВОСИБИРСКИЙ БИАТЛОННЫЙ КОМПЛЕКС

На берегу реки Обь раскинулся современный город Новосибирск, имеющий статус административного центра Сибирского федерального округа. Новосибирск — промышленный, научный и культурный центр не только Сибири, но и всей страны. Там же сильно развит спорт, в частности — биатлон со славной историей, уходящей своими корнями в середину прошлого века. На новосибирских лыжных трассах росло и воспитывалось не одно поколение прославленных олимпийских чемпионов: это А.Тихонов и В.Маматов, А.Боголий-Титовец и С.Ишмуратов, С.Булыгин и С.Тарасов и другие. В конце 70-х годов для развития и популяризации зимних видов спорта был построен Новосибирский биатлонный комплекс, способный принимать соревнования самого высокого ранга. Так, на его базе неоднократно проходили крупные международные и всероссийские старты по биатлону (этапы Кубка мира, чемпионаты Европы, чемпионаты России), проводили учебно-тренировочные сборы биатлонные сборные страны, а действующая олимпийская чемпионка А.Боголий-Титовец до сих пор регулярно тренируется на лыжероллерных трассах комплекса.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Новосибирск — крупнейший транспортный узел, через который проходят Транссибирская

железнодорожная магистраль, связывающая Сибирь и Дальний Восток с европейской частью России. От железнодорожного вокзала следует: троллейбус №23, автобусы 203, 1096, 1135, 1179 с пересадкой на остановке ДК «Строитель» на маршрутное такси 1202 до конечной остановки «Биатлонный комплекс».

Автомобильные шоссе идут из города в направлении на Омск (Федеральная трасса М51), Колывань, Юргу (Федеральная трасса «Байкал» М53), Ленинск-Кузнецкий, Барнаул (Чуйский тракт М52) и Камень на Оби. От автовокзала трамвай №13 до остановки «Вещевой рынок», далее пересадка на маршрутное такси 1202 до конечной остановки «Биатлонный комплекс».

В городе имеется международный аэропорт Толмачёво, от которого следуют автобусы 1122, 224 до остановки «Автокомбинат» с пересадкой на маршрутное такси 1068 до остановки гостиница «Северная», пересадка на маршрутное такси 1202 до конечной остановки «Биатлонный комплекс».

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории комплекса находятся 4 отдельно стоящих друг от друга здания, имеющих гостиничный фонд и способных одновременно принять и разместить около 200 спортсменов. В

главном трехэтажном административном здании номера со всеми удобствами (душ, туалет, телевизор и холодильник) обойдутся подороже, для детских и юношеских команд предусмотрено проживание подешевле в одноэтажной гостинице коридорного типа с комнатами на 5–6 человек с общим санузелом. На самом стадионе находится 5-этажное административное здание, предназначенное для обслуживания соревнований (судейские комнаты, пресс-центр, АСУ и т.п.). Питаться по расписанию можно в столовой комплекса на 250 мест, находящейся в главном административном здании, где кормят вкусно и сытно.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Главной и уникальной особенностью лыжероллерной трассы является ее суммарная длина в 7 км: два пересекающихся круга по 3,5 км, каждый из которых проходит по закрытому березовому лесу. Новосибирская лыжероллерная трасса — одна из самых протяженных трасс не только в России, но и во всем мире! Первый круг с небольшими тягунками, чередующимися со спусками с плавными выкатами на равнинные участки трассы — не слишком

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	7
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Высокая

сложный и подходит для тренировок юных спортсменов. Второй же круг, практически не имеющий равнинных участков, больше предназначен для спортсменов с высоким уровнем лыжной подготовки: лыжероллерная трасса от стадиона поднимается на вершину горы, а затем, проходя через многочисленные овраги, спускается обратно на стадион, но уже с другой стороны.

Лыжероллерная трасса поддерживается в хорошем состоянии: заботливо убирается и чистится, по мере надобности регулярно обновляется и ремонтируется асфальт. Единственным недостатком является отсутствие на трассе разметки и указателей направления движения.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Хотя на лыжероллерной трассе имеются крутые и скоростные спуски с большими перепадами высот, но за счет грамотной проектировки профиля поворотов, выкатов с контруклонами и отличного качества асфальта пугаться их не стоит. При преодолении спусков все же необходимо быть собранным, внимательным и постоянно контролировать обстановку вокруг, не забывая про высокую скорость на выкатах. Для того чтобы привыкнуть к трассе и почувствовать себя уверенно, при первом катании спуски стоит проходить в высокой стойке, предвременно гася скорость.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На территории комплекса можно заниматься в тренажерном зале, делать имитацию и кроссовые пробежки по специально застывшим опилкам тропинкам. Стадион с трибунами на 3.000 человек оборудован биатлонным стрельбищем на 30 установок и круглодичным тиром, там же имеется волейбольная площадка, теннисные корты и спортивный городок.

СПРАВКИ

Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Новосибирский биатлонный комплекс»: г. Новосибирск, ул. Биатлонная, 1. (383) 261-88-39, 261-57-88, 261-45-33 e-mail: biatlonnbk@yandex.ru

Директор: Никифоров Александр Петрович, тел. +7-962-825-81-06

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	3
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

В середине 70-х годов в Свердловске (ныне Екатеринбург), славном своими лыжными традициями, всесоюзным обществом «Динамо» было начато капитальное строительство многофункционального биатлонного центра — учебно-спортивной базы (УСБ). Центр набирал силу, развивался и ковал славу не только уральского, но и всего советского спорта. Наибольший расцвет и всемирная известность пришлись на 80-е и 90-е годы, когда на тренировочных трассах центра воспитывалось и росло не одно поколение мастеров мирового биатлона: Ю.Кашкаров, С.Чепиков, А.Попов, Е.Редькин, Е.Головина и другие.

К сожалению, сейчас база едва сводит концы с концами, не получая никакого финансирования от государства, пытаясь выжить за счет собственной самоокупаемости.

Биатлонный центр сохранился на лыжной карте России и продолжает функционировать благодаря деятельности её бессменного, со дня основания, руководителя — В.А.Рощина.

В настоящее время, чтобы все отечественные биатлонные успехи не остались в далеком и славном прошлом, требуется провести модернизацию одного из старейших и заслуженных спортивных центров нашей страны.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Екатеринбург — крупнейший транспортный узел России: здесь сходятся 6 федеральных автотрасс (М5, Р242, Р351, Р352, Р354, Р355) и магистральные железнодорожные линии, а также располагается международный аэропорт. Из Москвы с Ярославского вокзала любым из многочисленных поездов нужно доехать до Екатеринбурга (ориентировочное время в пути на поезде — 1 день и 2–6 часов). От железнодорожно-



А.Орчишников

УСБ «ДИНАМО» (г. ЕКАТЕРИНБУРГ)

го вокзала на 21-м маршруте автобуса доехать до остановки «Институт связи», далее пересечь на 22 маршрут автобуса и доехать до конечной остановки «Биатлон», расположенной на выезде из города.

От аэропорта «Кольцово» нужно доехать на 1-м маршруте автобуса до ж/д вокзала, а далее по маршруту от ж/д вокзала.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Единственный вариант размещения — непосредственно на самой базе «Динамо» в гостиничном комплексе, построенном в архитектурном стиле 70-х. База может принять более 200 спортсменов, разместив их в гостиничных номерах разной ценовой категории: чем дороже номер, тем выше уровень комфорта: туалет, душ, ТВ, чайник и т.п.

В гостинице работает столовая, где кормят вкусно и недорого,

также рядом с лыжной трассой расположено кафе «Привал».

На территории базы срублено несколько бань, где спортсменам можно попариться и восстановить силы после тяжелых тренировочных сборов.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса проходит в необычном березовом лесу: «И березы стоят, как большие свечки» — так и хочется процитировать поэта. На первый взгляд, профиль трассы кажется не слишком сложным, но к концу тренировки куда-то уходят все силы и пульс заметно учащается. Трасса начинается на биатлонном стадионе спокойным спуском, постепенно переходящим в затяжной и изматывающий подъем, который в итоге заканчивается равнинным участком, выводящим круг обратно на стадион. По ходу трассы, в самом начале движения, левый поворот уводит на отдельный 800-метровый круг, а на протяжении всего маршрута имеется несколько раз-меченных указателями срезок, позволяющих варьировать длину и рельеф дистанции. Особенно красива срезка, называемая «че-

пиковским подъемом», ведущая по живописной аллее на холм.

Состав асфальта подобран таким образом, чтобы во время дождя лыжероллеры не уводились и не проскальзывали. Трасса регулярно убирается и чистится.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Сама трасса безопасна, и на ней уверенно могут себя чувствовать не только мастера, но и начинающие лыжники, но только в том случае, если нет посторонних гуляющих людей, любителей бега трусцой и шныряющих велосипедистов, которые могут создавать аварийные ситуации. Из-за небольшой ширины трассы в некоторых местах обгон затруднителен и создает неудобства для спортсменов.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Вокруг лыжероллерной трассы можно совершать имитационные тренировки и кроссовые пробежки.

На базе имеется всё необходимое для всесторонних занятий спортом и проведения различных соревнований: футбольные, волейбольные, баскетбольные площадки, настольный теннис, спортивный зал с тренажерной комнатой и раздевалкой.

Учебно-спортивная база «Динамо»:

620043, г. Екатеринбург, 12 км Московского тракта.
www.biatlon-ek.ru; e-mail: dinamo@biatlon-ek.ru

Директор: Рошин Владимир Алексеевич,

Секретарь: Иванова Надежда Алексеевна,
тел. (343) 231-18-92, факс. (343) 231-18-83

Менеджер по маркетингу: Некрасов Александр Николаевич
тел.: 8(343)231-18-73, 8(912) 03-44-704;
e-mail: biatlon.ek.market@gmail.com

Гостиница: Зав. гостиницей — Маркса Наталья Михайловна,
Администраторы: (343) 231-18-93



И.Овчинников

УТЦ «СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ» (РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ)

Учебно-тренировочный центр (УТЦ) «Семинский перевал», построенный еще в середине 80-х Госкомспортом СССР, является единственным специализированным спортивным объектом в России, позволяющим проводить лыжную подготовку в условиях высокогорья. Центр расположен на Семинском горном перевале, на высоте 1.780 м над уровнем моря. Наряду с возможностью тренироваться в уникальных среднегорных условиях профессиональные команды и лыжников-любителей со всей России привлекает сюда ещё и алтайская природа, сохранившая вдали от промышленных городов свой первозданный вид.

Конечно, такую жемчужину как УТЦ «Семинский перевал», функционирующий в настоящее время за счет старых заделов далеких 80-х годов, необходимо развивать, совершенствовать и модернизировать, чтобы Центр соответствовал современным требованиям подготовки высококлассных спортсменов.

КАК ДОБРАТЬСЯ

УТЦ «Семинский перевал» расположен в Онгудайском районе Республики Алтай на 583-м километре Чуйского тракта. Железнодорожным или воздушным видом транспорта необходимо добраться до Новосибирска, Барнаула, Бийска или Горно-Алтайска, а затем рейсовым междуго-

родным автобусом по направлению на райцентр Онгудай или Акташ доехать до остановки «Семинский перевал» (от Новосибирска — 583 км, от Барнаула — 400 км, от Бийска — 240 км).

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории центра находятся несколько двухэтажных гостиниц и коттеджей, способных одновременно принять приблизительно 300 спортсменов. Наиболее благоустроенными считаются гостиницы «Альфа» и «Бета», состоящие из одно- и двухкомнатных номеров с санузлом (унитаз, душ с ванной, раковина), телевизором, необходимой мебелью и холодильником. В гостинице «Лена» проживание дешевле, обстановка попроще: однокомнатные номера на 3 человека и двухкомнатные номера на 5 или 6 человек с санузлом, ТВ. Ещё дешевле цены на проживание в 4-х местных номерах в гостинице-общежитии коридорного типа с санузлом на этаже. Для спортивных команд наилучшим вариантом может оказаться размещение в девяти отдельно стоящих 7-9-местных коттеджах на 3-4 комнаты, с санузлом и телевизором на каждый коттедж.

Так как в гостиницах и коттеджах условий для самостоятельного приготовления пищи нет, то питаться можно в столовой центра или в кафе-баре. На террито-

рии центра функционирует сауна и небольшая русская банька.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса по своему профилю не является трудной, но для среднегорья, с его обедненным кислородом воздухом, полезным для быстрого набора функциональной готовности спортсменов, сложность трассы — не самое важное в тренировочном процессе. Лыжероллерная трасса, расположенная у подножья горы Тягаты, проходит сквозь небольшую кедровую рощу, с выкатом на горное плато, с высоты которого открывается обзорный вид на ниточку шоссе Чуйского тракта. Трасса усложняется, если с этого плато не поворачивать обратно к началу круга, а подняться на склон горы с достаточно большим градиентом и спуститься с него, замкнув дополнительную петлю в 500 метров.

Покрытие на лыжероллерной трассе в некоторых местах неровное, с выбоинами и крупным зерном в асфальте. В ближайшее время администрация центра собирается провести реконструкцию трассы с полной заменой старого полотна асфальта.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Удовлетв.
Загрузка	Высокая

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса для безопасного катания не совсем проста, особое внимание при прохождении трассы нужно обратить на следующие места:

- из-за высокого набора скорости и длительного выката с небольшим поворотом спуск с вышеуказанного горного склона непрост. Чтобы прикататься и почувствовать уверенность, нужно на медленных лыжероллерах, постепенно увеличивая высоту подъёма, взбираться против хода на вершину, а затем спускаться уже по ходу движения;
- скорость выката со спуска гасится двумя крутыми разворотами на 180 градусов. Второй правый поворот, на вид достаточно спокойный и тихий, оказывается обманчивым: из-за отсутствия контруклона по касательной можно вылететь на обочину трассы.

Во время массовых тренировочных занятий из-за небольшой длины лыжероллерной трассы наблюдается высокая скученность и плотность тренирующихся. Чтобы повысить спортивный статус центра, необходимо увеличить длину лыжероллерной трассы, нанести разметку и установить указательные знаки на ней.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На многочисленных склонах, окружающих Семинский перевал, можно делать имитацию и кроссовые пробежки, а самым интересным и запоминающимся окажется кросс-поход по горным долинам с восхождением на гору Сарлык, уходящую своей вершиной на высоту 2.500 метров.

Непосредственно на территории центра находится небольшое биатлонное стрельбище, спортивный городок с тренажерами, крытый просторный спортзал для игровых видов спорта, также имеется открытая игровая площадка.

СПРАВКИ

ОАО «Учебно-тренировочный центр «Семинский перевал»:

Республика Алтай, 583 км Чуйского тракта.

www.seminsky.ru; e-mail: nlos2006@yandex.ru, smw2006@rambler.ru

Администратор: Мелихова Надежда Петровна, тел. +7 913 999-83-97,

Справки:

Новосибирск: Алла Мелихова,

тел.: (3832) 218-20-90, +7 923 142-30-05; e-mail: allamelehova@mail.ru

Барнаул:

Елена Александровна,

тел. (3852) 68-15-37; e-mail: mtr20061@rambler.ru



**MATRIX
CARBON PRO 194K**



**Карбоновая
манжета**

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



**Подошва
SNS PILOT 2 Racing**



**CARRERA
CARBON PRO 198K**



**Карбоновые
манжета
и стойки**

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



**Промежуточная
карбоновая стелька**

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



Система COCRIT

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



**Подошва
R3 PU Skate**

Cross

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





СТАДИОН «БУЛАТ» (г. ЗЛАТОУСТ)

На границе Европы и Азии, в долине реки Ай, окруженной живописными горами Южного Урала, расположен старинный город Златоуст, известный с давних времен своим уникальным оружейным производством (здесь впервые в России получена булатная сталь) и редким прикладным искусством — художественной гравировкой по стали. Каждого приезжего поражает и очаровывает своеобразная уральская природа, сильно отличающаяся от среднерусской. Город со всех сторон обрамлен цепью величавых и угрюмых горных хребтов национального природного парка Таганай. На склоне одной из таких гор, вблизи лыжного стадиона «Булат», проложена уникальная лыжероллерная трасса — одна из самых сложных и красивых в России, являющаяся прекрасным местом для проведения лыжных сборов и соревнований. В середине прошлого столетия на лыжных трассах Златоуста тренировалась сборная СССР по лыжным гонкам, проводились чемпионаты СССР, здесь выросли известные лыжники (А.Шмигун, Ю.Бородавко) и олимпийские чемпионы по биатлону (С.Ишмурадова, Н.Снытина). В настоящее время на стадионе «Булат» проводятся всероссийские соревнования различного ранга.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Златоуст находится в 110 км к западу от областного центра — Челябинска. С регионами России город связан линией магистральной железной дороги (Москва — Владивосток) и имеет выход на федеральную автомагистраль М-5 «Урал» (Москва — Челябинск). Из Москвы с Казанского вокзала до Златоуста ежедневно ходят несколько пассажирских поездов. (Ориентировочное время в пути на поезде — 1 день и 7–14 часов.)

Лыжероллерная трасса расположена в черте города, на окраине, на стадионе «Булат», до которого из центра за небольшую плату можно добраться только на такси.

Если же добираться на общественном транспорте, то по дороге «пр.Гагарина — Машзавод» выйти на остановке «Школа №17» и, свернув направо, пройти пешком вдоль городского пруда около 2 км.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Наиболее оптимальный вариант размещения — это остановиться в одной из самых главных здравниц всего уральского региона — санатории-профилактории «Металлург», расположившемся на лоне природы на берегу городского пруда рядом со стадионом «Булат». Блочные номера с телевизором, холодильником, душем и туалетом обойдутся не так дорого. Там же в санатории организовано 4-разовое питание.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Златоустская трасса за счет своей сложности относится к категории настоящих профессиональных трасс. Благодаря своему природному местоположению эта трасса интересна и увлекательна для тренировок: извилистой змейкой она тянется по горному хребту среди негустого соснового бора, постоянно меняя направление

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	5,1 (трасса 1) 1,4 (трасса 2)
Рельеф	Сильно пересеч. (1) Равнина (2)
Перепад высот	Значительный (1)
Асфальт	Удовлетв.
Загрузка	Низкая

движения и гармонично чередуя подъемы с равнинными участками.

По всей своей длине ширина трассы составляет более 4 метров, а все спуски и виражи оборудованы контруклонами.

Рядом с основной трассой находится пологий спокойный разминочный кружок для юных лыжников длиной 1,4 км, проходящий по стадиону «Булат» с видом на окрестные горные пейзажи.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Если тренироваться на полном, по всей длине, круге, то трасса сложная из-за многочисленных скоростных спусков с поворотами — такой круг больше подходит для подготовленных лыжников. Если же использовать многочисленные срезки и перемычки, то трасса заметно упрощается, и даже юные лыжники смело могут тренироваться на малых кругах.

Перед первым катанием необходимо обязательно пройти пешком по трассе, чтобы уяснить схему многочисленных развязок и четко определиться с направлением движения. При катании особое внимание необходимо обратить на асфальтовый шов на одном из последних выкатов круга с правым поворотом. К сожалению, трасса слабо убирается и осенью буквально завалена слоем сосновых иголок.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

В окрестностях трассы можно делать имитацию и кроссовые пробежки. На стадионе «Булат» имеется футбольное поле и спортивный городок. Ещё интересно просто погулять по Златоусту, любуясь неповторимым горным пейзажем.

СПРАВКИ

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 имени С.И.Ишмуратовой»: 8(3513)62-01-38, 8(3513)62-05-48

Директор: Чистяков Сергей Иванович, тел.: (3513) 62-05-48, +7 965 853-83-58
Зам. директора по спорт. сооружениям: Кичигин Николай Афанасьевич, тел.: (3513) 62-06-50, +7 902 89-22-517

Санаторий-профилакторий «Металлург»:
456203, Челябинская обл., г. Златоуст, кв. Запрудный
Тел.: (3513) 62-13-20, (3513) 62-13-20
www.spmetallurg.ru; e-mail: spmetallurg@rambler.ru

Приемная: (3513) 62-14-30
Заместитель директора: (3513) 62-14-53
Администраторы: (3513) 62-13-20, +7 912 793-82-07

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	3,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Удовлетв.
Загрузка	Средняя

В поселке Токсово Ленинградской области на берегу живописного озера Хепоярви расположена лыжероллерная трасса, входящая в состав спортивного комплекса СКА ЛенВО. Эта трасса является единственной для многомиллионного мегаполиса — города Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Главной достопримечательностью Токсово является комплекс трамплинов: большой трамплин мощностью К-88 в годы своего создания был одним из лучших в мире, но сейчас устарел и в связи с обветшанием закрыт на реконструкцию; трамплины К-65; К-40; К-30 — действующие. Раньше в Токсово проводились знаменитые Кавголовские игры, этапы Кубка мира по лыжным гонкам, международные соревнования лыжников, биатлонистов и двоеборцев — одним словом, спортивная жизнь «била ключом». На проложенных по токсовским холмам лыжных трассах выросло не одно поколение чемпионов мира и Олимпийских игр, составляющих гордость отечественного спорта — М.Гусакова и Л.Мухачева, Е.Мекшило и Н.Гаврылюк, Л.Егорова и Е.Беляев, Н.Пузанов и Р.Сафин, А.Алябьев и Д.Васильев, В.Драчев и другие. В настоящее же время спорт здесь не в почете, спортивные сооружения потихоньку «умирают», невзирая на общественные протесты, лыжные трассы урезаются и застраиваются частными коттеджами. Лыжероллерная трасса, несмотря на то, что заборы частных коттеджей уже вплотную подползли к «обочине», пока ещё функционирует и даёт возможность горожанам заниматься любимым видом спорта.

КАК ДОБРАТЬСЯ

На электричке от Финляндского вокзала Санкт-Петербурга



Ю.Смирнов

БАЗА СКА (п. ТОКСОВО)

доехать до станции «Кавголово»; выйдя на платформу, свернуть по ходу движения электрички направо и пройти пешком 5–10 минут через небольшой перелесок до поселка Токсово. Далее от магазина «Фантастико», спускаясь вниз с горы, пройти менее 1 км до биатлонного стрельбища СКА — там и начинается лыжероллерная трасса.

Также можно добраться от станции метро «Девятикино» на маршрутном такси 621 или от станции метро «Проспект просвещения» на маршрутном такси № 205. Необходимо доехать до центра поселка Токсово, ориентировочное время в пути ~ 30–45 минут.

На автомобиле, выезжая через Новое Девятикино и двигаясь по трассе Р-33, можно добраться по дороге через посёлок Бугры и через посёлок Девятикино. Дорога займет минут 15 при условии, что это не вечер пятницы, когда горожане едут на отдых за город.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Существуют несколько вариантов размещения в гостиницах, специально предназначенных для проживания спортсменов:

Гостиница «Трамплин» расположена на самой вершине, ря-

дом с трамплином — там, как правило, останавливаются двоеборцы и прыгуны с трамплина.

Гостиница «Кавголово» (второе название гостиницы — «Буревестник») расположена у подножья трамплина между двумя озерами и способна принять более 320 человек.

Гостиница «СКА-5» расположена на склоне и способна принять 178 человек.

В зависимости от потребностей и финансовых возможностей можно выбрать разные условия проживания в указанных гостиницах.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса проходит по живописному лесному массиву с видом на прилегающее озеро. Трасса чередует равномерно подъёмы со спусками и из-за своего рельефа является настоящей рабочей и тренировочной. Состояние асфальта — плохое, так как трасса не ремонтировалась со дня основания и поддерживается в рабочем состоянии силами Федерации лыжных гонок Санкт-Петербурга и любительским союзом ветеранов лыжного спорта.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса опасна, в первую очередь из-за качества асфальта (трещины, высту-

пающие дренажные трубы), и предназначена для подготовленных лыжероллерных шагов на ней не рекомендуется. В начале трассы имеется опасное ответвление на подъём, по которому категорически нельзя спускаться, а указатели и предупредительные знаки, к сожалению, отсутствуют. Тем не менее, это единственная действующая трасса на такой крупной мегаполисе, так что у лыжников особого выбора нет — вот и приходится с минимальным комфортом тренироваться на разбитом асфальте.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Отдыхать и тренироваться в Токсово интересно и нескучно, так как после тренировок можно поехать в северную столицу выполнять «культурную программу». Благодаря энтузиазму обыкновенных лыжников, болеющих за лыжные гонки, в Токсово в последнее время проводится мультиспортивный «Токсово-Тур», в который входят: «Лыжня Хепоярви» — 55 км коньковым ходом, «Токсовский веломарафон» — 55 км, «Пробег вокруг озера Хепоярви» — 16,5 км и «Лыжероллеры Хепоярви» — 7 км; соответственно отдыхающим и спортсменам-любителям можно смело принимать участие в этих соревнованиях.

Исполнительный директор Федерации лыжных гонок СПб:

Сергей Всеволодович Шилиев, тел.: (813) 70-57-592, +7 905 227-22-28
www.ski-spb.ru, e-mail: ski-spb@mail.ru

Гостиница «Трамплин»:

Ленинградская область, пос. Токсово, ул. Трамплинная, д.5;
тел.: (81370) 57-138, (81370) 56-472

Гостиница «Кавголово» (или «Буревестник»):

Ленинградская область, пос. Токсово, ул.Санаторная 35а; тел. (81370) 57-592

Гостиница «СКА-5»:

Ленинградская область, пос. Токсово, ул.Санаторная 36; (81370) 56-133



С. Колосов

ВЕЛО-ЛЫЖЕРОЛЛЕРНАЯ ТРАССА «ОЛИМПИА» (Г. БЕЛГОРОД)

На южной окраине среднерусской возвышенности на меловых горах расположен чистый и уютный областной город Белгород. Во время Великой Отечественной войны здесь проходили кровопролитные сражения, отраженные в экспозициях музея-панорамы «Огненная дуга», а в 1943 году впервые прозвучал салют, ставший потом регулярным, в честь освобождения советских городов от фашистских захватчиков. Несмотря на то, что Белгородчина из-за своего южного расположения далеко не зимний регион, лыжные гонки здесь любят, пытаются развивать и пропагандировать. Так, летом 2010 года белгородцы с блеском провели чемпионат страны по лыжероллерным гонкам, а затем, удивив всю лыжную Россию, в сентябре открыли специализированную вело-лыжероллерную трассу «Олимпия». Весь проект по строительству трассы (от идеи до реализации) совместно с администрацией города осуществляла Федерация лыжных гонок Белгородской области во главе со своим беззаветно преданным лыжному спорту президентом

А.И.Кущенко, без энергии которого ничего бы и не было осуществлено.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Белгород расположен недалеко от границы с Украиной и является зоной приграничного контроля. Из Москвы до Белгорода с Курского вокзала можно добраться как на вечернем фирменном поезде, так и на проходящих украинских поездах. (Ориентировочное время в пути на поезде — 10–12 часов.)

Через город Белгород проходит федеральная автотрасса М2 «Крым», проходящая через города Тула, Орел и Курск.

Лыжероллерная трасса находится в микрорайоне «Новый» по адресу: ул. Газовиков, 100, и до нее можно добраться из центра города на маршрутном автобусе №45А.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Разместиться можно в гостиницах города. Один из вариантов размещения — комфортабельный и достаточно дорогой 3-звездочный конгресс-отель «Амакс» со всеми удобствами

(душ, туалет, ТВ, холодильник) в номерах. В данном отеле спортсменам предоставляют существенные скидки на проживание.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса Белгорода — это современная и благоустроенная трасса и, на мой взгляд, она одна из лучших во всей России. Новая, с «иголочки», тщательно размеченная трасса шириной 5 метров плавно стелется по горному склону в окружении леса. Дальние участки трассы проложены по краю обрыва, с которого открывается обзорный вид на окрестную местность. Лыжероллерная трасса профессионально и капитально сооружена: даже простые повороты оборудованы виражами, стремительные спуски хорошо просматриваются, а скорость су-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	3,3
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

щественно гасится грамотно проложенными контруклонами. Ещё бы хотелось отметить, что на протяжении всей дистанции установлены столбы освещения, так что трасса работает и в вечернее время суток.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Хотя белгородская трасса имеет пересеченный рельеф и большие перепады высот на отдельных участках, а на выкатах набирается значительная скорость, но благодаря своей конструкции и оптимально спроектированному профилю она безопасна для катания и идеально подходит для тренировок лыжников различного уровня подготовки — от новичков до профессионалов. Но необходимо помнить, что трасса достаточно серьезная и расслабляться на спусках нельзя. На данной трассе можно тренироваться и на скоростных лыжероллерах, но нужно быть предельно внимательным при прохождении поворотов, которых на трассе хватает.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На данный момент сопутствующая инфраструктура развита слабо, но самое главное сделано — построена красивейшая профессиональная трасса, и у белгородцев есть горячее желание совершенствоваться и развиваться в дальнейшем свое детище. Так, планируется строительство биатлонного стрельбища, лыжной гостиницы со столовой, спортивного городка и т.п. Зная, как здесь любят лыжный спорт и переживают за дело, можно надеяться, что все задуманное воплотится в жизнь, и на спортивной карте России появится новый современный зимний стадион.

СПРАВКИ

Федерация лыжных гонок Белгородской области: (4722) 29-37-07
 Президент федерации лыжных гонок Белгородской области: Кущенко Александр Иванович, тел. +7 910 320-81-38
 Спорткомитет Белгородской области: (4722) 32-02-32, 32-70-05 <http://лыжнябелогорья.рф/>
 Конгресс-отель «Амакс»: г. Белгород, пр-т Ватутина, 2. От железнодорожного вокзала: автобусы: 2 и 3 или маршрутные такси 2, 3, и 41 до остановки «Телевышка» <http://belgorod.amaks-hotels.ru/booking/>
 Служба приема и размещения: (4722) 55-45-96, 50-99-99; факс: (4722) 55-45-96
 Отдел бронирования: +7 (4722) 50-99-96, 50-99-60; факс: +7 (4722) 55-64-68

УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ!

Лыжный сет «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!»

Лыжные ботинки



OMNI SNS

Производство: «А.В.Т.-Спорт»
Размеры: 33 – 45



Крепления SNS



SALOMON

SNS PROFIL AUTO MEN
Производство: SALOMON



Пластиковые лыжи



TISA

TISA TOP UNIVERSAL
Размеры: 177 – 197



Алюминиевые палки



MADSHUS

MADSHUS
Размеры: 150 – 160

ВСЁ И СРАЗУ!

7 ПЛЮСОВ ПРИ ПОКУПКЕ СЕТА



Всё включено!

В лыжный сет с индивидуальной упаковкой входят: пластиковые лыжи TISA с уже установленными фирменными креплениями SNS (Salomon Nordic System), алюминиевые лыжные палки MADSHUS и ботинки OMNI SNS.



Экономия Вашего времени

Вы не тратите время на подбор длины лыжных палок, а также установку креплений в магазине.



Всегда выгодная цена

Стоимость сета на 15% ниже общей стоимости отдельно приобретаемых лыж, креплений, палок и ботинок.



Популярность стандарта SNS

Ежегодные победы знаменитых спортсменов на беговых лыжах с креплениями SNS в мировых чемпионатах и отличные отзывы лыжников-любителей сделали стандарт SNS одним из самых популярных во всем мире.



Гарантия качества установки креплений

Качество креплений гарантировано самим создателем стандарта SNS и их производителем - компанией SALOMON, а их установка происходит на специальном оборудовании.



Лыжные ботинки OMNI SNS

При покупке сета Вы сами выбираете необходимые размеры лыжных ботинок OMNI SNS производства «А.В.Т.-Спорт» на фирменной подошве SNS от SALOMON.



Надежный партнер – «А.В.Т.-Спорт»

Лыжные сетки собираются крупными партиями непосредственно на производстве «А.В.Т.-Спорт», что гарантирует покупателям качество, низкую цену на комплектующие и ботинки, а также все плюсы работы с одним из лидеров рынка спортивных товаров России!

Оптовые продажи лыжных сетов:



Офисы оптовых продаж «А.В.Т.-Спорт»:

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

Москва: г. Балашиха, ул. Нефтебазы, 4. Тел.: +7 (495) 781-92-25

Тюмень: Авторемонтная, 1/7. Тел.: +7 (3452) 696-102

www.avtsport.ru

При покупке сета
Вы экономите 15%!



OMNI SNS



черный + красный

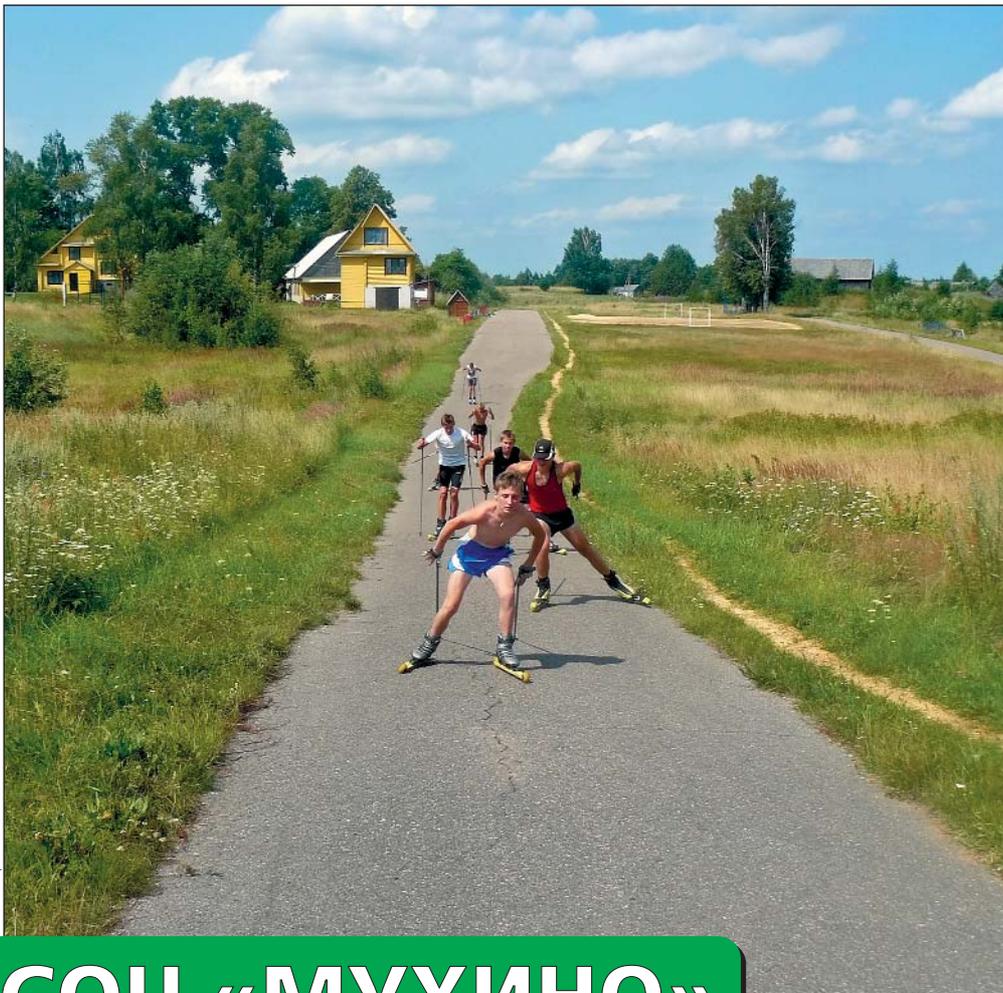


черный + синий



черный + зеленый

Внимание! Изображения товаров могут отличаться от фактического товара.
* - Подробности у менеджеров «А.В.Т.-Спорт».



Е.Коновалов

СОЦ «МУХИНО» (Г. ЗАПАДНАЯ ДВИНА)

В небольшой, практически заброшенной деревеньке, недалеко от типичного провинциального городка Тверской области Западная Двина, через который протекает одноименная река, находится настоящая профессиональная лыжероллерная трасса. Невольно приходится удивляться тому факту, что в обеспеченном миллионном московском мегаполисе официальных лыжероллерных трасс попросту не существует, а здесь, в небогатой русской глубинке, вдали от цивилизации, воздвигнуто сложное в строительстве спортивное сооружение, являющееся главной составляющей спортивно-оздоровительного центра «Мухино». Центр используется для проведения тренировочных сборов спортивных школ и является круглогодичным детским оздоровительным лагерьем. Профессиональные спортсмены тоже посещают мухин-

скую трассу: так, зимой 2005 года здесь проводился официальный финал Кубка России по лыжным гонкам, а перед Олимпиадой 2006 года здесь тренировался будущий победитель Игр — Е.Дементьев.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы с Рижского вокзала вечером отходит поезд до Великих Лук. Рано утром он прибывает в город Западная Двина (ориентировочное время в пути на поезде — 8 часов). От железнодорожного вокзала на такси, держа путь на юго-восток, проехать 14 км в сторону Смоленска по вспомогательной дороге на Жарковское до совсем небольшой деревеньки Мухино.

Через город Западная Двина проходит федеральная автомобильная трасса Москва — Рига (М9 «Балтия» — Новорижское шоссе). Сам город находится на 362-м км трассы.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории стадиона расположены деревянные трёхэтажные вместительные (на 16 человек) бревенчатые дома с жилыми комнатами, душевой и санузелом на первом этаже. В комнатах расставлены двухъярусные кровати с необходимой мебелью. Совсем недавно построен одноэтажный летний корпус на 84 места с общим душем и санузлом. Отдельным строением на территории стоит баня. Обстановка скромная, но все чисто и уютно, так что условия для размещения спортсменов — вполне приемлемые. В пищевом блоке расположилась недорогая столовая. Если питаться самостоятельно, то продукты необходимо предварительно закупать в городе. Затраты на проживание и питание — умеренные.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На стадионе имеется волейбольная площадка, небольшое футбольное поле и спортивный городок. Работает прокат спортивного инвентаря: мячи, роликовые коньки, бадминтонные ракетки, настольный теннис и велосипеды. В окрестностях стадиона можно совершать кроссы, имеются различной сложности имитационные круги, отсыпанные опилками, а в свободное от тренировок время на протекающей недалеко речке можно попытаться удачу в рыбной ловле.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	3,1
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса соответствует официальным стандартам. Трасса сложная и работающая: широкие спуски с резкими поворотами чередуются затяжными тягунками, равнинных участков немного, в основном на стадионе. Трасса проходит по открытой местности и после дождя быстро высыхает и проветривается. Главной особенностью трассы является окружающая её дикая и нетронутая цивилизацией природа, например, на крыше примыкающего к трассе сарая гнездятся аисты, а на асфальте трассы непосредственно во время тренировки могут выбегать животные. Трасса регулярно убирается и чистится.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Трасса не совсем подходит для начинающих лыжников, но в целом бояться её не стоит, так как имеется небольшой размытый равнинный круг, а спуски хотя и скоростные, с поворотами, но хорошо просматриваются и в опасных местах оборудованы контруклонами и гасителями скорости.

СПРАВКИ

И.о. зам. главы администрации района по социальным вопросам:
Маринина Ольга Юрьевна, тел.: 8-488-265-2-16-03, +7 905 600-12-44

Директор СОЦ «Мухино»:
Сергей Иванович Киян, тел.: +7 906 654-79-49

Спортивный клуб «Двина»:
Директор: Грушинский Александр Викторович, тел. 8-488-265-2-12-03

www.muhino.com;
e-mail: admin@muhino.com



В. Никитин

КОСТРОМА

В месте впадения реки Костромы в Волгу расположился один из древнейших русских городов, входящий в Золотое кольцо России. Кострома — культурно-исторический центр с множеством достопримечательностей: белокаменные церкви, старинные торговые ряды, многолюдная набережная с многочисленными причалами, памятник народному герою Ивану Сусанину, знаменитый Ипатьевский монастырь. Многочисленным туристам есть на что посмотреть и чем полюбоваться. Но для лыжников есть не менее важная особенность города — это скромная и неброская лыжероллерная трасса, на которой регулярно тренируется чемпион мира 2009 года по скоростным лыжероллерам Эдуард Ковяшов! Так что любителям и спортсменам при случае экскурсионную поездку можно совместить с тренировками и наоборот.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы с Ярославского вокзала вечерним фирменным поездом, прибывающим рано утром, нужно доехать до Костромы,

а затем на автобусе №10 или на маршрутке до микрорайона Паново, находящегося на правом берегу Волги. Сама же лыжероллерная трасса неприметно расположилась около фешенебельного гостиничного комплекса «Азимут».

Если добираться на личном автотранспорте, то трасса находится при въезде в город по Ярославскому шоссе федеральной трассы М-8 с левой стороны.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Если жить рядом с трассой, то можно снять квартиру по объявлениям в близлежащих домах.

Если не сильно пугают условия проживания, то можно разместиться в 3 км от трассы по шоссе на Нерехту на заброшенной лыжной базе имени олимпийской чемпионки А.С.Олюниной. Проживание там организовано по типу пионерского лагеря — жилой блок с общим коридором и комнатами на 5–8 человек. Все удобства (душ, туалет) находятся на улице. База расположилась в вековой березовой роще — «страна березового ситца», и жарким ле-

том отдыхать там понравилось, можно было целый день босиком по траве ходить. Единственный минус — без личного автотранспорта тяжело выбираться на тренировки и в город.

Еще один вариант размещения — это пансионат «Березовая роща», находящийся в 1,5–2 км от лыжероллерной трассы, с недорогой стоимостью проживания.

Также можно остановиться в недешёвом трёхзвездочном отеле «Азимут», от порога которого начинается лыжероллерная трасса.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Несмотря на то, что лыжероллерная трасса является специализированной и строилась непосредственно для лыжников, она выглядит пустынной и заброшенной — в чистом поле, спрятавшись от людских глаз. Трасса проходит по открытой местности серпантином петель вокруг березовой рощицы, так что большая ее часть просматривается с любого участка. Трасса состоит из 4 подъемов и соответственно — 4 спусков с небольшой равнинной частью на финише. Рельеф трассы и наличие срезок на ней позволяют тренироваться лыжникам разного уровня подготовки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Главная сложность трассы — это техническое прохождение постоянных поворотов на выкатах спусков. Но если немного прикататься и освоиться на медленных лыжероллерах, то трасса окажется не такой и сложной, и уже смело можно разогнаться с горок, получая удовольствие от контролируемой скорости. Самый опасный — последний спуск с правым поворотом, он абсолютно не просматривается, и именно по этому участку могут проходить случайные пешеходы или дети.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

В районе лыжной базы имени А.С.Олюниной имеются знаменитые и уникальные своим перепадом высот имитационные круги и кроссовые трассы, которые не так то просто преодолевать.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,1
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Удовлетв.
Загрузка	Низкая

СПРАВКИ

Представитель областной федерации лыжных гонок Костормы: Копков Юрий Рафаилович, тел. +7 906 666-37-02; e-mail: uriikopkov@yandex.ru
ГОУ ДОД КОСДЮШОР имени А.В.Голубева: тел. (4942) 41-22-71
Пансионат «Березовая роща»: тел.:(4942) 33-15-02, 33-16-32
Мотель «Азимут»: тел.:(4942) 39-05-50, 69-00-91



Е.Смирнова

Д. ШАЛИКОВО (г. МОЖАЙСК)

Наверное, в России существует немало мест катания, подходящих для тренировок на лыжероллерах — так называемых «диких» трасс. Для разнообразия тренировочного процесса иногда можно совершать экскурсионные однодневные поездки по таким местам. В данном отчете рассказывается об одном увлекательном и интересном маршруте, проходящем по автомобильному шоссе недалеко от старинного русского города Можайска в верховьях ещё чистой Москвы-реки, с мощным течением и с прозрачными обжигающе-холодными водами даже в самую жару.

КАК ДОБРАТЬСЯ

С Белорусского вокзала до Можайска и далее регулярно следуют пригородные электрички. Необходимо доехать до станции Шаликово, затем пройти вперёд по ходу движения электрички 200 метров до переезда, и буквально от деревенских магазинов, вправо, перпендикулярно железнодорожному полотну, на север начинается автомобиль-

ное шоссе на деревню Захарьево, пригодное для лыжероллерных тренировок.

На автомобиле можно доехать по Минскому шоссе до поселка Шаликово и свернуть согласно дорожному указателю направо к железнодорожному переезду.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Если добираться на электричке, то вещи можно спрятать в близлежащем лесу или за небольшую плату оставить на переезде в магазине у продавщицы. А если добираться на машине, то её можно припарковать рядом с шоссе в любом подходящем месте.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Трасса плавными равномерными тягунками манит вдаль от одной деревни к другой, и тренировка представляет собой нескудное путешествие, так как отсутствует монотонность и однообразность катания по замкнутому кру-

гу. Спортсмен сам себе по своим возможностям может планировать необходимую тренировочную дистанцию, ориентируясь по шоссе указателям километража. Типовой маршрут — это 12 км от переезда до верховья Москвы-реки. Таким образом, туда-обратно получается 24 км. А если есть желание и останутся силы, то можно от реки проехать ещё 10 км до Можайского шоссе, ориентируясь на поселок Спутник.

Трасса проходит преимущественно по открытым полям и по взгорьям, с вершин которых открывается вид на уходящие вдаль пашни, окаймленные лесом. Иног-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	10–40
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

да можно заметить пробегающую через шоссе лису. Рядом с шоссе, у деревни Захарьево расположена братская могила советских солдат, погибших в 1942 году при освобождении Можайской земли от немецко-фашистских захватчиков.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Не слишком сложный рельеф и профиль трассы делают ее прохождение доступным для всех категорий спортсменов. Но не стоит забывать, что тренировка проходит хоть и на относительно малооживленном, но все же автомобильном шоссе. Необходимо соблюдать простые правила безопасности: ехать строго по обочине шоссе и по направлению движения, постоянно быть внимательным и контролировать обстановку, не расслабляться при отсутствии движения машин, если чувствуется какая-то опасность, то незамедлительно покинуть пределы трассы. Лучше всего на данной трассе тренироваться на классических роллерах в будний день, когда число проезжающих мимо машин минимально.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

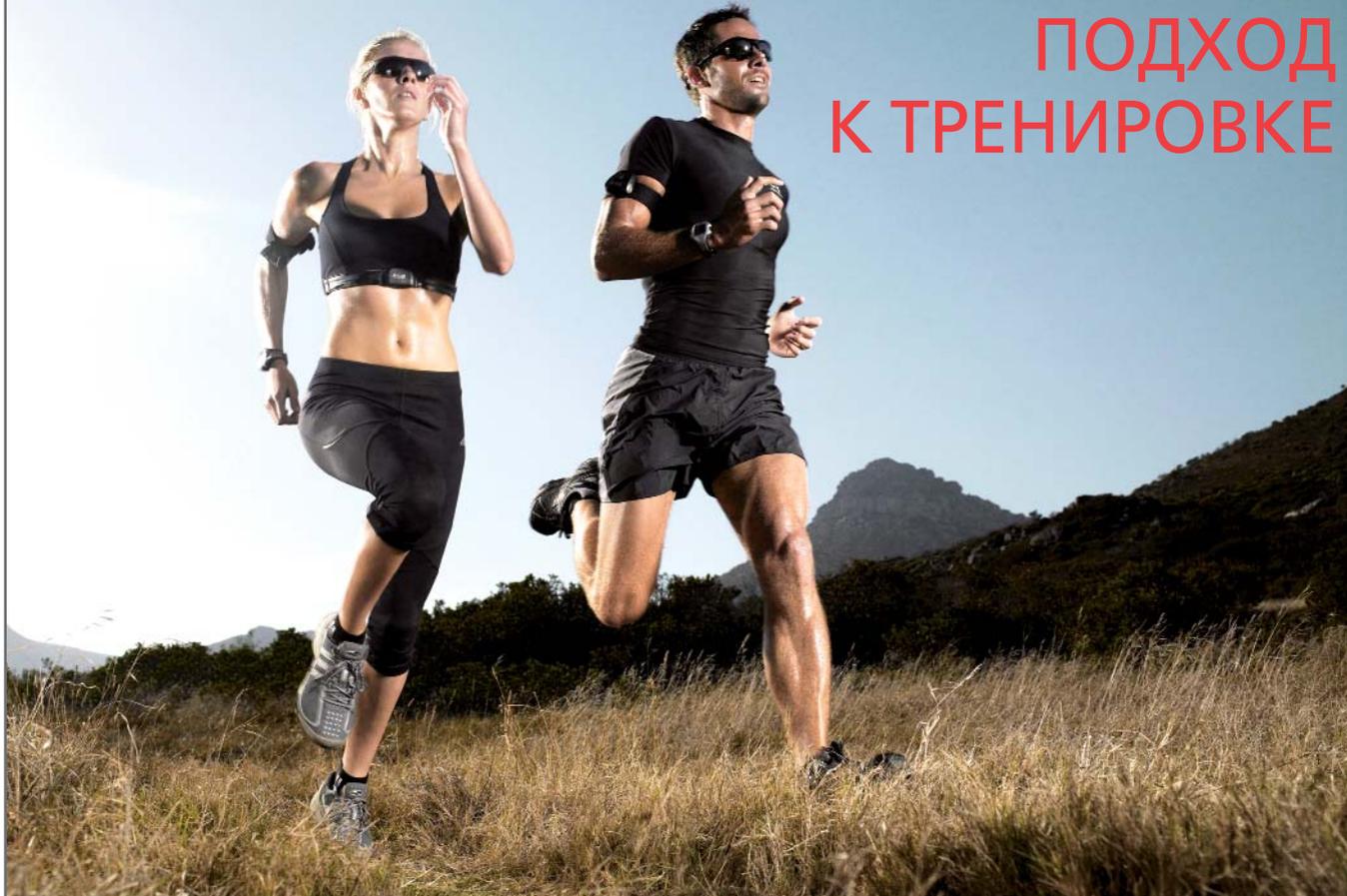
По рассмотренному маршруту можно кататься и на велосипеде, а в верховьях Москвы-реки в жаркую погоду приятно искупаться и позагорать, любуясь видом на ещё чистую реку и живописную природу, называемые «московской Швейцарией».

ВНИМАНИЕ! Каждому спортсмену необходимо ознакомиться с мерами безопасного поведения на лыжероллерной трассе:

1. Перед первым катанием по незнакомой лыжероллерной трассе необходимо внимательно ее изучить, пройдя по ней пешком:
 - Изучить схему трассы, определиться с установленным направлением движения на ней. Категорически запрещается двигаться навстречу основному ходу;
 - смоделировать прохождение спусков и поворотов;
 - оценить неровности и выбоины в асфальте.
2. В обязательном порядке тренироваться в шлеме, перчатках и спортивных очках.
3. Перед каждой тренировкой визуально осматривать и проверять свой лыжегоночный инвентарь.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации, не стесняясь, подавать голосом и другими способами предупредительные сообщения.

Соблюдение вышеперечисленных мер безопасности в случае возникновения непредвиденных чрезвычайных ситуаций поможет избежать серьезных травм и повреждений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКЕ



В любой тренировке, вне зависимости от ее направленности, спортивная или оздоровительная, важен результат. Наглядный прогресс в занятиях мотивирует человека двигаться дальше и не прекращать свои тренировки, поэтому очень важно построить занятия так, чтобы результат был достигнут безопасно, быстро и являлся именно тем, что вы хотели получить, начиная тренировочный цикл.

Эффект от тренировки должен быть ожидаемым и предсказуемым, но обеспечить это сможет только правильно построенный тренировочный процесс. Правильно выстроить систему тренировок в зависимости от целей не так просто, как кажется на первый взгляд. Конечно, можно подобрать в Интернете несколько упражнений, которые, на ваш взгляд, обеспечат нужный результат, составить простой план и начать его выполнять. Не исключено даже, что подобные тренировки приведут к результату, но за какое время он будет достигнут, и насколько будет соответствовать вашим представлениям о качестве тренировок?

А если подойти к тренировкам более серьезно? Для того, чтобы быть уверенным, что программа тренировок подходит именно для вас, нужно учитывать многие параметры: точно измерять нагрузку на организм путем подсчета энергозатрат, пройденной дистанции, скорости прохождения, зон интенсивности. Лишь анализ происходящих с организмом изменений поможет понять процессы, протекающие в организме во время тренировки. В этом случае результат не заставит себя ждать, а его достижение будет безопасным и комфортным.

Все перечисленные параметры тренировок и нагрузки на организм можно точно и легко изме-

рить с помощью приборов, выпускаемых компанией POLAR® — мониторов сердечного ритма и дополнительных датчиков. Современные пульсометры POLAR® помимо основной своей функции — определения нагрузки на организм по частоте сердечных сокращений, предоставляют информацию о затраченных во время тренировки калориях, пройденной дистанции, скорости, маршруте и других показателях. Помимо измерения заданных параметров в процессе тренировки, POLAR® позволяет передавать данные о тренировке в компьютер для детального анализа пульсограммы при помощи специального программного обеспечения и вести дневник тренировок. Вы сможете сохранять данные всех тренировок и в дальнейшем сравнивать их, отслеживать изменения параметров и прогресс, а также составлять индивидуальные программы тренировок и даже соревноваться с другими спортсменами, использующими POLAR®.

Использование в тренировках кардиомонитора POLAR® значительно облегчает процесс составления плана занятий, повышает эффективность и отдачу от тренировок и предотвращает перенапряжение и перетренированность. Другими словами, пульсометр POLAR® выступает в роли персонального тренера, который и во время занятий сообщает о скорости, темпе, степени нагрузки на организм, а после тренировки подсказывает, сколько времени потребуется организму на восстановление и с какой интенсивностью стоит тренироваться в следующий раз. Определение индивидуальной зоны пульса на основании индивидуальных данных пользователя и вариативности сердечного ритма в начале тренировки позволяет индивидуализировать тренировоч-

ный процесс. Нагрузка будет определена персонально для вас, что исключает возможность перегрузки.

В настоящий момент компания POLAR® выпускает три серии мониторов: FT-серия — для тех кто занимается фитнесом и любит тренировки в фитнес-клубе, CS-серия (велокомпьютеры) — для любителей велосипедного спорта и велопроголовок, RS-серия — беговые пульсометры для профессиональных спортсменов и любителей тренировок на открытом воздухе.

Особняком стоит новая модель, недавно разработанная компанией POLAR® специально для триатлонистов — тренировочный компьютер POLAR® RCX5. Эта модель совмещает в себе особенности и беговой и велосерии, а наличие гибридного датчика пульса позволяет передавать данные о частоте пульса в воде во время плавания. Легкое переключение между видами спорта без потерь и прерывания данных, совместимость с датчиками бега, частоты pedalирования и GPS делает его незаменимым помощником в триатлоне и максимально полезным инструментом для любителей циклических видов спорта.

Почувствуйте на себе все преимущества оптимальной тренировки, которая проводится не «наугад» по субъективным ощущениям, а с помощью точного и умного прибора — монитора сердечного ритма POLAR®. Использование в тренировках кардиомониторов POLAR® поможет в достижении ваших тренировочных целей.

Ваши тренировки станут профессиональными, точными и безопасными.

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



Евгений КАДЛУБИНСКИЙ,

врач по спортивной медицине, вице-президент компании СИА Спорт:

ЧЕТЫРЕ МИФА О СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ, ИЛИ ПО СТОПАМ ЛУКАША БАУЭРА

В августе 2011 компании «СИА Спорт» исполнилось два года. За это время нам весьма успешно удалось выстроить работу на рынке медико-биологического обеспечения профессионального спорта и поэтапно развивать направление розничных продаж, которое для меня как для руководителя является самым приоритетным в стратегии развития компании. Нам хочется убедить любителей спорта в том, что приём качественного спортивного питания действительно способствует сохранению здоровья, ускорению восстановления и повышению спортивного результата при активных занятиях спортом. Очень хочется, чтобы бренд «СИА Спорт» у любого человека, который ведёт активный образ жизни, ассоциировался с качеством, сервисом и соответствием всем европейским стандартам. В настоящий момент в компании разработан ряд спонсорских программ с целью помощи и поддержки развития массового спорта. Не буду скрывать, что мы преследуем здесь и рекламные цели, но это не главное. Наши спонсорские программы включают в себя поддержку спортсменов уровня кандидата в мастера спорта и выше, а также поддержку спортивных мероприятий с целью популяризации спорта. За прошлый год мы приняли участие более чем в 80 мероприятиях, большую часть из которых составили лыжные гонки.



■ Лукаш Бауэр — лыжник, призер Олимпийских игр 2010г., Чемпионата мира 2009г.

Когда мы стали делать первые шаги в рознице, мы увидели, что примерно 45% спортсменов-любителей вообще не признает спортивное питание, 35% находится в стадии выбора, наблюдая за своими товарищами, принимающими питание, и только 20% активно пользуется спортивным питанием и ощутили эффект от его приёма. Как правило, это те люди, которые часто ездят на соревнования в Европу, где приём спортивного питания давно является нормой и даже необходимостью. Именно поэтому мне очень хочется развеять мифы, существующие в головах первых 80%, созданные представителями «серого» рынка спортивного питания из силовых видов спорта.

Самое частое заблуждение заключается в том, что спортивное питание — это «химия». Нет, спортивное питание — это пищевые добавки, являющиеся концентратами обычного питания нехимического происхождения, в которых содержание полезных веществ доведено до максимума. Например, в протеине содержание белка доведено до 90%, а содержание углеводов в углеводных энергетиках и вовсе стопроцентное. Таким образом, спортивное питание — это то же питание, целью которого является восполнение дефицита необходимых для активного образа жизни веществ.

Второй миф — это то, что спортивное питание нужно только людям, профессионально занимающимся спортом. Опять нет. Изначально спортивное питание разрабатывалось для людей с повышенными физическими нагрузками в повседневной жизни, потому что то количество питательных веществ, которые они теряли, просто физически невозможно восполнить обычным рационом. Приведу простой пример. При активных занятиях спортом любой человек тратит около 5000 килокалорий в день, а в одном килограмме мяса содержится всего лишь от 1700 до 2000 килокалорий, а в одном килограмме каши приблизительно 3000 килокалорий. Уверен, что большинству людей, особенно с учётом работы, не под силу съесть такое количество продуктов. Спортивное питание помогает нам восстанавливать потраченные питательные вещества гораздо быстрее и эффективнее. Доля спортивного питания в нашем рационе должна составлять около 30%.

Тут очень важно понимать, что такое тренировка. Тренировка — это стресс для организма, который влечет за собой изменения, способствующие улучшению спортивных показателей. Процессы созидания в организме называются анаболическими, разрушения — катаболическими. И надо отдавать себе отчёт, что любая умственная нагрузка, езда на личном или общественном транспорте, также сжигают большое количество калорий. Если же мы параллельно ещё и активно тренируемся, то вместо анаболизма и роста мышечной ткани происходит катаболизм, то есть организм вынужден расщеплять собственные ткани, чтобы перераспределить необходимые вещества тем тканям, на которые мы дали нагрузку.

Третьим мифом является заблуждение о том, что все бренды одинаковы. На самом деле, это тоже не так, и ключевым отличием является сырьё, то есть из чего данное питание производится. Сразу же хочется рассказать о том, что в этом году компания «СИА Спорт» будет являться эксклюзивным представителем одного из лучших европейских брендов — компании Nutrend Enduro. Это первый бренд в России, созданный специально для циклических видов спорта, и его лицом является знаменитый лыжник Лукаш Бауэр. Спортивное питание Nutrend производится по стандартам GMP (Good Manufacturing Practice). На русский это переводится как «надлежащая производственная практика». Это европейский стандарт для производства лекарственных средств, и большая редкость, когда производители спортивного питания работают по этим стандартам. Таким образом, качество спортивного питания Nutrend соответствует качеству лекарств, произведенных по законам Европейского Союза.

Также часто приходится слышать, что спортивное питание — это допинг. Но допингом называют любые препараты натурального или синтетического происхождения, которые могут повышать спортивные результаты и входят в список Всемирного Антидопингового Агентства. Любая продукция, продающаяся в нашей розничной сети, проходит обязательную антидопинговую сертификацию. А хорошим подтверждением того, что наша продукция «чиста», служит то, что ком-



пания «СИА Спорт» является официальным поставщиком сборных команд России.

В заключение хочется представить классификацию спортивного питания для циклических видов спорта, соответствовать которой практически полностью будет наш новый бренд Nutrend. Надо сказать, что большинство брендов, представленных на российском рынке, «заточены» под силовые виды спорта или под фитнес. Мы же привозим первый бренд, адаптированный именно под циклические виды спорта. Итак, начнем:

Протеины — они необходимы спортсмену в базовый период подготовки, когда акцент делается на силовую работу.

Гейнеры — это белково-углеводные смеси, которые необходимо принимать в соревновательный период и в период высокоинтенсивных нагрузок. Основной их целью является восполнение углеводного дефицита и профилактика распада мышечной ткани.

Аминокислоты — их существует много видов, но основными для лыжника являются BCAA. Их надо принимать в подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Основной их целью также является профилактика распада мышечной ткани.

Креатин — представляет собой энергетик для мышц. Необходим, когда спортсмен хочет максимально эффективно провести скоростно-силовую тренировку, а также на спринтах и длинных дистанциях для мощного старта.

Изотоники — углеводно-минеральные смеси, необходимые для восстановления водно-солевого баланса. Их принимают как на тренировках, так и во время гонок на длинные дистанции.

Энергетические гели — у Nutrend существуют гели для марафонских дистан-

ций, стайерских дистанций и длинных тренировок. Для марафонов также выпускаются углеводные энергетические батончики.

Также в линейке Nutrend будут представлены специальные препараты, выводящие молочную кислоту, препараты против судорог и т.д.

О том, что, как и когда нужно принимать, можно более подробно узнать на нашем сайте www.sia-sport.ru. С середины октября мы запускаем новый портал, улучшенный с учётом всех пожеланий и максимально адаптированный под клиента в плане сервиса. Однако любые специальные препараты мы всё же рекомендуем принимать после консультации с врачом. С 1 октября мы открываем аптеку в главном корпусе Российского Государственного Университета физической культуры, где все необходимые консультации можно будет получить.



Новый сайт www.sia-sport.ru
+7 (499) 729-51 41



Спортивная аптека в РГУФКе
г. Москва, Сиреневый бул., д.4.
+7(499) 272-14-04

НАШИ НОВОСТИ



Из архива Ю.Кулаковой



УТРО, СОЛНЦЕ, ЗАПАХ ОКЕАНА, НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ



**ЗАЧЕМ ПОНАДОБИЛОСЬ ДВУМ МОСКВИЧКАМ
ЕХАТЬ НА КРАЙ СВЕТА ПОЗДНЕЙ ДОЖДЛИВОЙ ОСЕНЬЮ?**

СПРАВКА «Л.С.»

РОГЕЙН

Рогейн (англ. Rogaining) — вид спорта, достаточно близкий к спортивному ориентированию. В классическом варианте продолжительность соревнований — 24 часа. Это командный вид спорта, международный стандарт предусматривает состав команд от двух до пяти человек. Участники команды не имеют права разделяться на протяжении всей дистанции. Основная задача — набрать за ограниченный промежуток времени (обычно 24 часа, или в сокращенном формате — 6, 8, 10, 12 часов) максимальную сумму очков, которые присуждаются за посещение контрольных пунктов, установленных на мест-

ности. Контрольные пункты имеют разную ценность, выраженную в очках, в зависимости от удаленности от старта и сложности КП. Проходить КП можно в произвольном порядке.

Родина рогейна — Австралия, этот вид спорта зародился здесь в 1970-х годах и затем получил развитие в таких странах, как Новая Зеландия, США, Канада. В 1992 году был проведен первый чемпионат мира по этому виду спорта, и с тех пор чемпионаты мира проходят один раз в два года. Более подробную информацию можно посмотреть на сайте: <http://moscow.rogainе.ru>

...Ноябрь 2010 года. В Москве холодно и промозгло. На «другой стороне земли» — весна. Спортсмены со всего мира приехали в Новую Зеландию на чемпионат мира по рогейну.

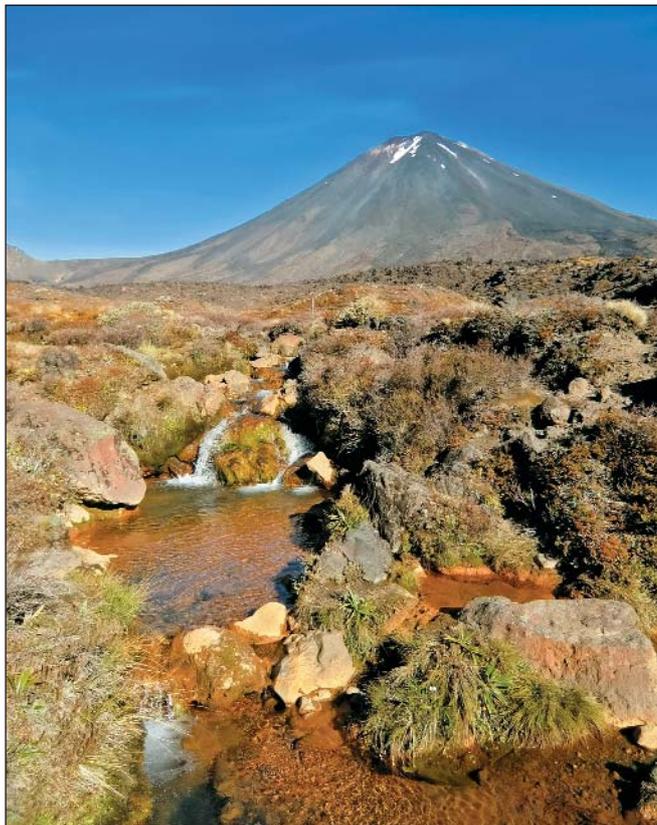
Рогейн проходил в небольшом городке Шевиотт на Южном острове. Мы — это компания ориентировщиков из Москвы — разместились в ближайшем к месту проведения населенном пункте, Кайкоура, на берегу Тихого океана. Здесь недалеко от берега часто проплывают киты, хотя нам не повезло увидеть их.

Итак, мы прилетели в Новую Зеландию за неделю до сорев-

нований, чтобы успеть попутешествовать. За это время осмотрели Северный остров. Сначала был фантастический зоопарк в Окленде, далее сходили в гости к хоббитам и овцам, полюбовались гейзерами и приняли термальные ванны, потанцевали с аборигенами, залезли на вулкан и много чего сделали еще. Наконец, на пароме добрались до Южного острова.

В природном парке Тонгариро находится три вулкана. Самый высокий, Руапеху, зимой покрыт снегом, и там даже есть горнолыжный курорт. Но самый завораживающий из них — Вулкан Нгаурухоэ (Ngauruhoe). В фильме «Властелин колец» на нем снималась сцена, в которой Фродо бросал кольцо в Ородруин. Он имеет «традиционную вулканическую» форму. Это действующий вулкан, последнее извержение было в 1977 году. Высота 2291 м. Восхождение на него не требует специальной подготовки и снаряжения. Склоны усыпаны очень сыпучей вулканической породой, поэтому нам пришлось изрядно постараться, карабкаясь по склонам к кратеру.

фото: из архива Ю.Кулаковой ▶



Роторуа — долина гейзеров на Северном острове. Здесь есть и кипящие грязевые озера, и бьющие в небо гейзеры, и горячие минеральные источники, и окаменевшие разноцветные минеральные пласты... В легендах маори эти места назывались «дырой в преисподнюю».

▼ фото: из архива Ю.Кулаковой

★ ★ ★ ВЕЧЕР НАКАНУНЕ СТАРТА

★ Собираем вещи, продукты аккуратно пакуем в пакетики, разделив на порции. Еще нужно развести напиток, упаковать все принадлежности на 24 часа: обязательные элементы снаряжения — свисток и одеяло из фольги на случай непредвиденной ситуации. Еще налобный фонарь, компас, сменная одежда, причем разная, т.к. погода очень переменчива. Может случиться всё, что угодно, ведь это берег океана: от палящего солнца, поэтому с собой кепка и солнцезащитный крем, до шквального ветра с дождем, а значит, несем в рюкзаке термобелье, ветровку, перчатки, шапку. Мы берем с собой даже резиновые перчатки, чтобы преодолевать изгородь с электрическими проводами.

★ ★ ★ СУББОТА, 20 НОЯБРЯ, МЫ НА СТАРТЕ

★ Наша команда — это две женщины: Маша Яценко и я. Рогейн стартует в 12 часов дня, карты выдают за три часа до старта. Получаем карты, раскладываем на траве спальные и укладываемся планировать дистанцию.

Карта огромная, район расположен на берегу океана, рельеф очень серьезный, пунктов много. Выбираем долго, потом решаем, что обязательно нужно сходить к океану, за самыми яркими впечатлениями. Но там и самые крутые горы!

Мы с Машей первый раз на чемпионате мира, поэтому у нас задача не поставить рекорд или победить, а прежде всего — получить незабываемые впечатления. Мы собираемся бежать около 10 часов, вернуться в лагерь вече-





ром, успев за это время пройти около 40 км. С наступлением темноты пла-

нируем вернуться на более равнинную часть трассы, чтобы в тем-

ноте было легче передвигаться. По-моему, мы одна из немногих команд, кто собирается полноценно отдыхать ночью, сделав перерыв на 6-7 часов для сна. А утром продолжить прохождение маршрута, чтобы финишировать в 12 часов дня.

Итак, дистанция спланирована, все собрано, вода заправлена, еда упакована, мы вышли на старт. Сдаем организаторам копию карты с запланированным нами маршрутом. Это одна из мер безопасности, которая позволит найти участников и помочь в случае форс-мажорной ситуации.

Старт организован на территории школы, для участников поставлена большая палатка со столами, там все могут расположиться с вещами. Рядом, на газоне, палаточный лагерь, очень многие приезжают с палатками. В столовой школы для участников приготовлена еда.

Команда №92: Юлия Кулакова и Маша Яценко на старте. Спортсмены получили карты за три часа до старта, чтобы успеть спланировать дистанцию. И вот все сборы закончены, мы готовы к приключениям!

◀ фото: из архива Ю.Кулаковой

Каждый контрольный пункт — радость! Особенно, если за него установлены высокие баллы. Чем сложнее или дальше КП, тем выше баллы.

▲ фото: из архива Ю.Кулаковой



СТАРТ

★ На старте около 250 команд. Стартуем, и все команды сразу расходятся в разные стороны. Уже по дороге на второе КП понимаем, что не рассчитали свои силы и недооценили местность. Мы не успеем пройти даже 50% от запланированного на сегодня маршрута. Ползем медленной вереницей в гору. Средний перепад высоты на склоне — 400 метров.

Масштаб карты: в 1 см — 400 метров, сечение рельефа — 20 м! Склон, нарисованный на карте в три горизонтали, дается мучительно, а расстояние в 600 метров преодолеваем, кажется, целый час. С каждым новым КП команды все больше рассеиваются — у каждой своя планировка маршрута. Скоро мы остаемся совсем одни.

Тем временем начался дождь. Нас предупреждали, что погода здесь может быть очень перемен-



Ноябрь в Новой Зеландии — это конец весны, вдоль дорог буйно расцвели яркие желтые кустарники. По дороге к месту рогейна решили сделать краткий привал, съехали на парковку и внезапно обнаружили потрясающий вид. Нас удивило, что это чудо природы даже не обозначено указателями, может быть, местные жители привыкли жить среди чудес?

фото: из архива Ю.Кулаковой

чивой. Дождь пока не сильный, но главное, что нет ветра. Местность почти вся открытая. Холмы — это пастбища, разгороженные изгородами, и видно все вокруг очень хорошо, рельеф можно читать. Но под дождем очень уж мокро. Особенно тяжело даются крутые спуски по мокрой траве.

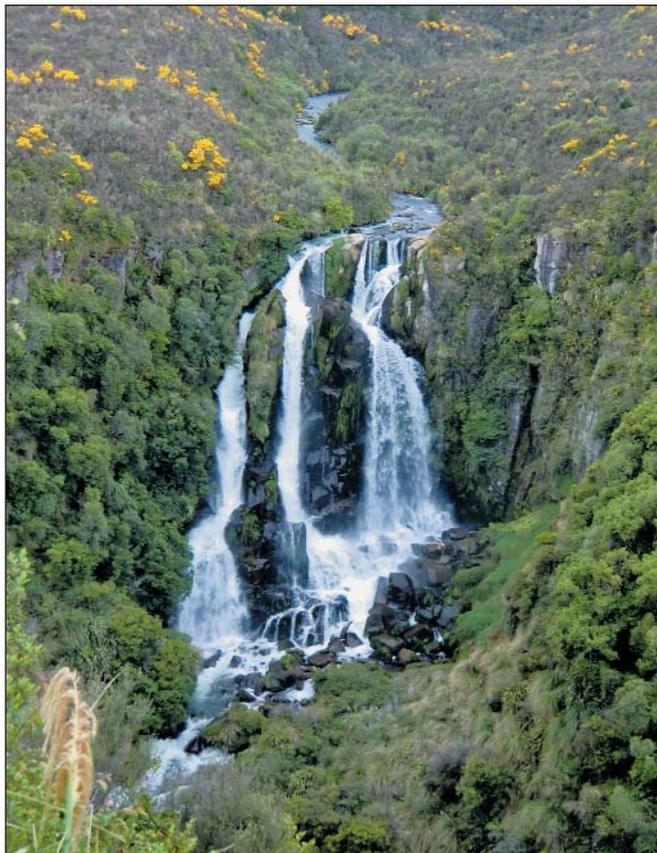
Изгороди на пастбищах разных модификаций, многие из них электрические (под напряжением). В положении о соревнованиях участникам были даны рекомендации на 8 страницах, как их лучше преодолевать. Перед очередным препятствием быстро прикидываем, где какие провода. Иногда сразу видно, что можно найти неподалеку калитку, или приходится перепрыгивать с опорой на столб, а где-то лучше пролезть между проводами. Есть места, где можно прижать верхний провод, придерживая его картой в пакете, чтобы не «тряхнуло» ток, и перешагнуть.

Четыре часа отшагали, добрались на один из далеких КП

на берегу океана. В воде огромная скала, вокруг нее россыпь мелких камней, пункт — прямо на берегу. А на всех камнях резвятся морские котики: взрослые папы лениво лежат, распластавшись на большом камне, а дети кувыркаются и тусуют друг дружку.

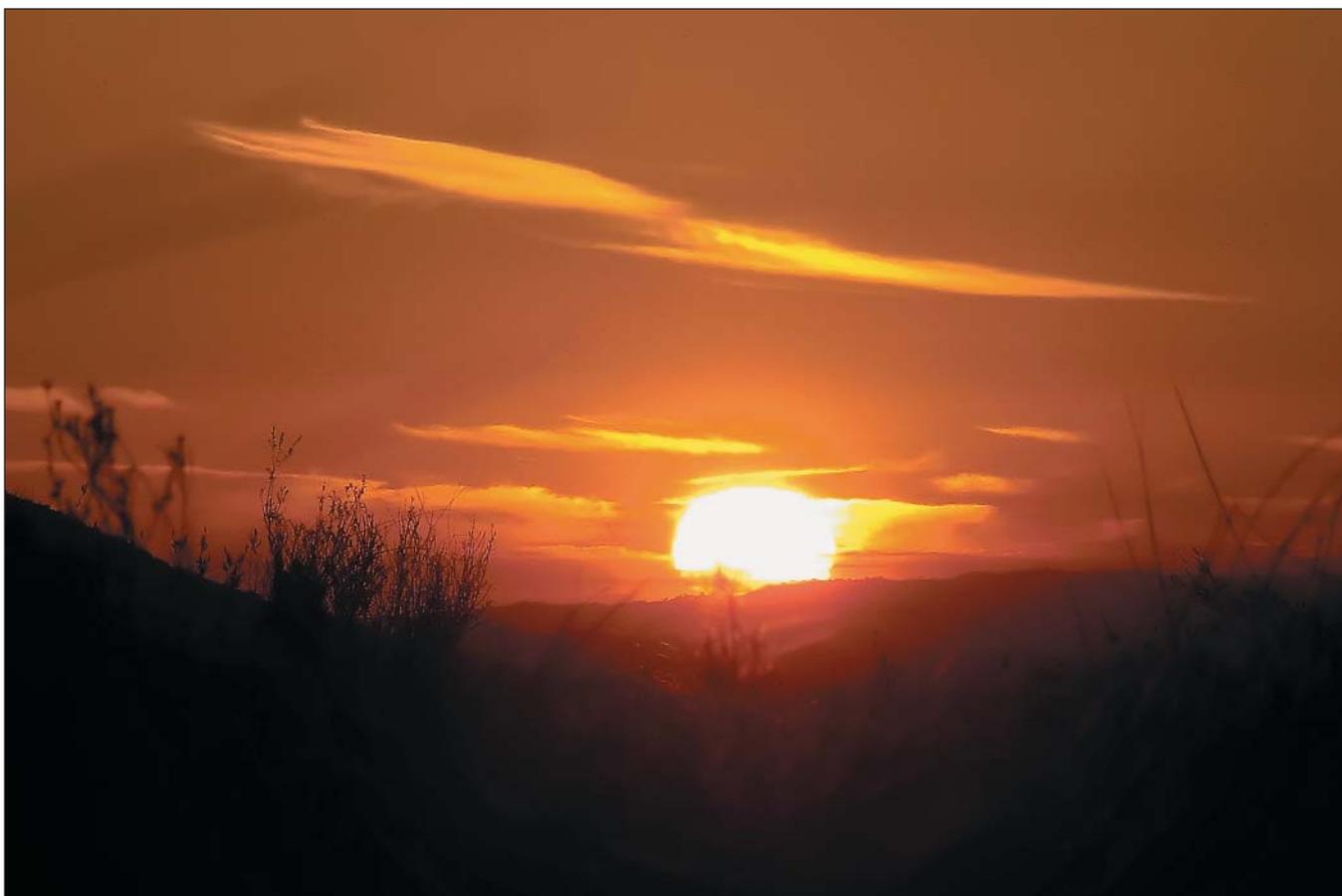
Какой уж тут спортивный азарт?! Мы бросили свои карты и рюкзаки и принялись фотографироваться. Заодно устроили небольшой привал, перекусили, сразу стало веселей, да и рюкзаки полегчали.

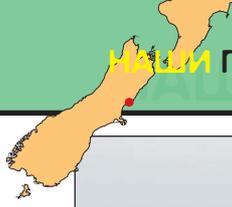
По ходу трассы многие команды попадают нам навстречу — видимо, они спланировали маршрут по-другому. Такие встречи — это дополнительное удовольствие. Когда идешь долго в одиночестве, то очень радостно встретить людей. Все приветствуют друг друга, кто-то простым «Хелло», кто-то остановится, чтобы перемолвиться парой слов, или поделиться интересными впечатлениями, или дать совет, например, как перелезть через оче-



Восхождение на вулкан оказалось более длительным приключением, чем мы себе предполагали сначала. Спускались мы уже вместе с солнцем, пытаясь его обогнать, чтобы успеть закатом было невозможно.

фото: из архива Ю.Кулаковой





Преодолевать изгороди на пастбищах приходилось очень часто. Мы хорошо подготовились к этому, прочитали инструкции организаторов, в рюкзак положили резиновые перчатки. Этот вид изгороди — один из самых простых: колючая проволока и электрический провод находятся наверху, значит — можно пролезть внизу без риска для жизни.

▼ фото: из архива Ю.Кулаковой



редной забор. Обстановка всеобщей дружбы!

По стилю организации и атмосфере соревнований у нас создалось впечатление, что для основной массы участников, да и для организаторов, спортивная составляющая этого мероприятия не является главной. Участники много общаются, вкусно кушают, не соблюдая спортивную диету. Конечно, есть команды, нацеленные на рекорды и победы, но основная масса пришла сюда, чтобы проверить себя в экстремальных условиях, продержаться сутки наедине с природой. На всём протяжении дистанции они с удовольствием заходят в лагерь перекусить, пополнить запас воды и снова уходят в ночь.

Одно из странных, на наш взгляд, явлений — это отсутствие результатов после финиша. Мы долго искали их на щитах информации, но так и нашли. Видимо, организаторы рассуждали так: ты вернулся на финиш и сам знаешь, смог ли реализовать свой план, достигнуты ли поставленные задачи? Так что еще нужно? Каждый борется, прежде всего, сам с собой.

Итак, двигаемся дальше. От дождя все склоны, покрытые зеленой травкой и общипанные овцами, стали нереально скольз-

Трасса рогейна проложена вдоль берега океана, высокие холмы обрываются в бушующие волны. Все холмы — это пастбища. Красиво, но очень скользко!

▲ фото: из архива Ю.Кулаковой

кими. Наверх карабкаться даже проще, чем спускаться вниз, крутизна в некоторых местах такая, что проще съехать на мягкой точке, чем удержаться на ногах. Надо было захватить «ледянку». Но если бы это были все трудности, попадающиеся на пути. Склоны вдоль ручьев заросли кустарником, это непролазные заросли колючек, преодолевать их приходится по овечьим тропам. Овцы обычно имеют рост ниже человеческого, поэтому ползем «на карачках» по туннелям, по краям висит белая овечья шерсть. Думаю, если после окончания рогейна кто-то пройдет по этим туннелям, там обнаружится «шерсть» рогейнеров: обрывки нейлона, флиса, лайкры, ценной мембранной ткани. :)

Растительность очень отличается от привычной нам по европейским лесам. Это и заросли кустов, для которых есть особое наименование «bush», и необычные деревья. Встречаются участки с цветущими белыми кустарниками — они настолько гу-

сто покрыты цветами, что можно подумать, что выпал снег. Симпатично смотрятся капустные деревья: нет, на них нет кочанов, пригодных к употреблению, но они выше основной растительности и наверху имеют пучки листьев, как у пальмы. Но самые фантастические растения — это заросли древовидных папоротников. Чувствуешь себя как в Парке Юрского периода.

Карта местами не очень соответствует действительности. Про изгородь нас сразу предупредили, что они появляются и исчезают настолько часто, что рисовальщики за ними не успевают, поэтому ориентироваться по ним не рекомендовано. Основой для навигации должен служить рельеф. Но и это тоже непросто: поскольку сечение рельефа 20 метров, то все более мелкие объекты просто не отражены, ты встречаешь бугры, лощины, скалы и обрывы, а на карте их нет! Зато есть новые дороги, иногда даже отсыпанные щебенкой.

Но сюрпризы дистанции еще не кончаются, вскоре мы попадаем в глубокий овраг с ручьем, пробираться можно только по руслу, прыгая по камням. Дело уже идет к вечеру, в лесу становится темнее. Очень хочется скорей на поля, пробираться вверх и замираем от ужаса — ничего не видно. Выпал туман, густой как молоко. Мы стоим на склоне и не можем понять, где продолжается подъем, а где должен быть овраг. Двигаемся в запланированном направлении практически на ощупь, но все больше начинаем сомневаться в себе. А не пора ли возвращаться? Нет, мы же сильные! Две девушки в тумане Новой Зеландии, и как назло — ни одной другой команды, местность перестала соответствовать карте, и уже не ясно, найдем ли мы этот злосчастный пункт. Для укрепления духа съедаем что-то из запасов еды, и хорошо, что вода в кэмелбэке за спиной: можно пить непрерывно.

У нас всегда есть гарантированный способ определить свое местоположение, ведь по краю местность ограничена океаном, уж там мы точно должны найти

В долине Роторуа явно чувствуется бурлящая сила Земли. Самый мощный гейзер выстреливает свою струю на высоту до 30 метров!

фото: из архива Ю.Кулаковой ▶



себя на карте. Но нет, паника оказалась преждевременной, КП найден!

Мы уже давно поняли, что пройти весь маршрут не успеваем, сейчас пытаемся спланировать, что успеем до темноты, поскольку до лагеря возвращаться отсюда коротким путем не менее 12 км, а у нас совсем близко еще три КП с хорошими баллами, да и расположены они недалеко от троп, значит, их можно пройти и в темноте. В рюкзаках лежат «Васьки» с запасными аккумуляторами, в идеале можем продержаться и всю ночь, но мы таких задач перед собой не ставили. Опять идет дождь, все уже мокрое, в темноте двигаться стало не так весело. Но на нашу радость вокруг начинают зажигаться огоньки. Пока люди идут без фонариков, зачастую ты не видишь соперников, чувствуешь себя в полном одиночестве, а огоньки вокруг добавляют уверенности. Но даже в темноте и под проливным дождем невозможно уйти назад к финишу, когда совсем ря-

дом отличный пункт, 90 баллов, пусть даже заход на него еще и удлинит дорогу об-

ратно. Он стоит в ручье почти у впадения в океан, со всех сторон окружен обрывами, вокруг непролазные заросли. Ну и задача



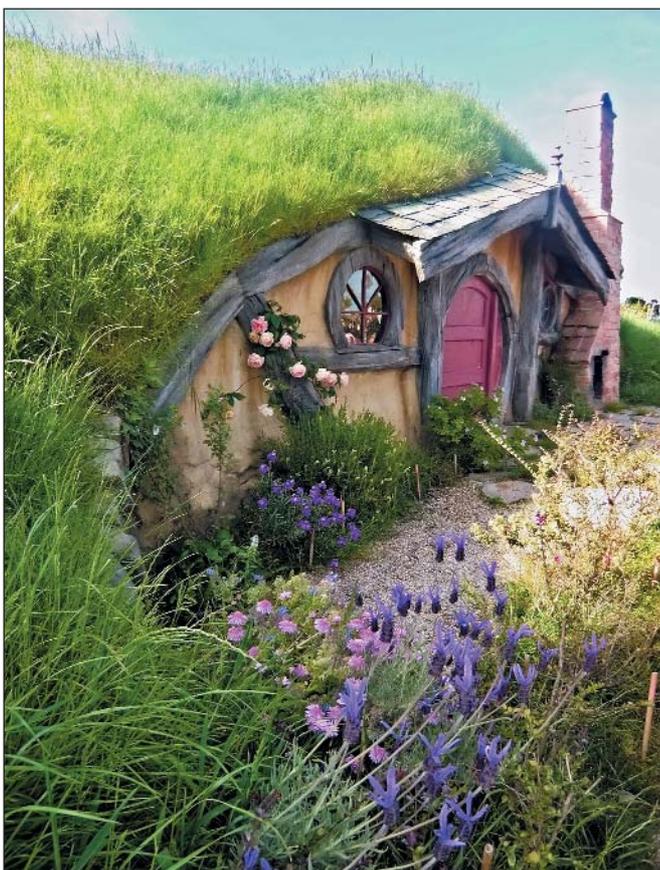
Команда из Москвы: Сергей Яценко и Евгений Гаврилов. Они были настроены на серьезную борьбу, но, к сожалению, из-за травмы на дистанции им пришлось раньше времени закончить соревнования.

фото: из личного Ю.Кулаковой ▶



Организаторы чемпионата для проведения рогейна должны были получить согласие на использование земель, которые принадлежали 70-ти семьям фермеров. Большая часть дистанции проходила по пастбищам. Эти коровы и их предводитель радостно приветствуют спортсменов!

▲ фото: из архива Ю.Кулаковой



в условиях тумана, темноты и дождя! Пробираемся очень осторожно, будет совсем некстати повредить себе что-то в такой дали от лагеря, никакой свисток не поможет.

УРА! Пункт найден, двигаемся к людям! Для этого нужно забраться в гору и по хребту бежать по тропе. Выбираемся из кустов и понимаем, что в тумане не видно горы. Луч фонаря отражается от тумана, обнаружить правильный хребет удастся, только погасив фонарь. А на хребте шквалистый ветер. Мы на дистанции уже 12 часов, ветер сбивает с ног, бежать невозможно. Бредем по тропе, которая все время норвит исчезнуть в траве, открываем калитки в заборах, не забывая закрыть их за собой, как предписано правилами соревнований. Местами тропа исчезает совсем, тогда расходимся в разные стороны и шарим фонариком по сторонам, чтобы опять ее найти. Где-то ворот нет, карабкаемся через изгороди. Вдруг перед нами множество све-

тящихся точек. Ой! Приближаемся, они не двигаются, тишина. Уже совсем рядом понимаем, что это стадо черных коров. Нет, уж лучше обойдем, кто их знает, как они на нас отреагируют.

Еще около часа пути, и к часу ночи добираемся в лагерь! Еда! Доброжелательные волонтеры! Сухая одежда! Что такое счастье? Это каждый понимал по-своему, но для нас сейчас вот оно! Тем более что начался такой кошмарный ливень, что у нас все мысли о продолжении маршрута испарились.

★ ★ ★ НОЧЬ

★ Устроились ночевать в машине в закупленных за 20 долларов в Новозеландском супермаркете спальниках. Отличные, очень теплые и легкие. Было потом немного жаль оставлять их в подарок местной школе, но тащить их в Москву с перелетами через Австралию и Японию нереально.

Такие домики хоббитов расположены в Хоббитоне – это место, где снимался фильм «Властелин колец». Оно находится недалеко от Окленда, на овцеводческой ферме. После выхода фильма владельцев фермы одолевали фанаты-толкиенисты, которые хотели посетить эти места. Вот и мы не смогли удержаться, чтобы не пройтись по сказочным тропинкам или заглянуть в домик Бильбо.

◀ фото: из архива Ю.Кулаковой

Ночь прошла беспокойно. После возбуждения от дистанции даже усталость не помогла сразу уснуть, долго ворочаемся, проваливаемся ненадолго в сон, опять ворочаемся. Отдохнули почти 6 часов в горизонтальном положении. Для серьезно настроенных команд — это непростительная роскошь. Но для нас это первый опыт участия в подобном мероприятии, вот и решили себя не изстязать.

Утром дождь закончился, солнца нет, но стало теплей. Выходим снова на местность. До финиша рогейна еще 4 часа. Эта часть карты более открытая и нет таких крутых склонов. Скорость здесь существенно выше, местами приходится бежать по шоссе. Вдоль него стоят предупреждающие знаки: «Внимание! 4 км бегущие люди».

Еще небольшое отступление: на шоссе в разных частях Новой Зеландии попадались знаки — «не прижимай велосипедиста» — забавное обозначение, правда? Но главное в сути: здесь уважают спортсменов и заботятся о безопасности даже на государственном уровне. В любом городке по улицам едут на великах, скейтах, роликах, бегут, идут с рюкзаками.

Бежим по шоссе, а из проходящих мимо машин нам желают удачи местные фермеры. У нас запланированы два дальних и сложных КП по 90 баллов и несколько более простых по пути. Всем участникам сильно осложняет планирование маршрута требование организаторов, согласно которому нельзя передвигаться по шоссе №1, то есть местной автомагистрали. И пересекать его можно только в обозначенных местах или по туннелям. На первый взгляд, такая предосторожность кажется излишней, поскольку машин на этом шоссе — как на глухой подмосковной дороге. Хотя зачем оставлять возможность для риска там, где ее можно избежать? Поэтому нам приходится искусственно удлинять маршрут, чтобы обойти шоссе. А в итоге мы не успеваем вернуться к финишу в назначенное время!!!

Штрафные санкции за опоздание очень жесткие, одна минута — 10 баллов, при опоздании на 30 минут — результат аннулируется!

Мы бежим по шоссе к финишу, так обидно упускать с таким трудом набранные очки, но ниче-

го поделаться уже нельзя, опоздание в 11 минут сразу лишает нас таких важных 110 баллов!



ФИНИШ

★ На финише царит атмосфера счастья, люди пришли после суток, проведенных в лесу. Погода, проверив мужество участников, кардинально изменилась.

Солнце! Жара! Много вкусной еды! Кто-то лежит на солнышке, кто-то оживленно обсуждает дистанцию, кто-то травмирован и вынужден был сократить свой маршрут и теперь с грустью слушает рассказы товарищей.

В основном зачете среди мужских команд с фантастическим результатом победила команда из Новой Зеландии. Они смогли набрать более 4500 баллов. Это почти все КП, поставленные организаторами. Никто не мог предположить, что такое возможно! Вторыми стали парни из ЮАР, на третьем месте — эстонцы. Они набрали такое же количество очков, как и четвертая команда, но у них время на дистанции оказалось на 6 минут быстрее. Повезло!

Призы некоммерческие, главный приз — переходящий бронзовый ботинок, на котором выгравированы имена предыдущих победителей. Есть небольшие сувениры от спонсоров, но главный приз — победа над собой!

Отдельно награждают женские, смешанные команды, юниоров, команды старше 40 лет и ветеранов — старше 60 лет. Всего 12 номинаций.

Мы порадовались за победителей, распрощались с друзьями, поблагодарили организаторов и поняли, что пора двигаться в обратный путь. Самая дальняя точка нашего маршрута по Новой Зеландии и главная цель поездки достигнута!

И вот мы вернулись в наш мотель в Кайкауру. Сидим на берегу океана, через залив виднеются горные пики под снежными шапками.

Утро, солнце, запах океана. И впереди — дорога в Австралию...

Юлия КУЛАКОВА,
ноябрь 2010 года

KV2+

* СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТКАНИ
ДЛЯ ТЕРМОБЕЛЬЯ

* ЗАЩИТА ОТ ВЕТРА
И ХОЛОДА

* ЭРГОНОМИЧНЫЙ
ПОШИВ

* ШИРОКИЙ ВЫБОР
МОДЕЛЕЙ



ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

www.kv2.ch



ДАРИО КОЛОНЬЯ ВЫБИРАЕТ WINFORCE

Олимпийский чемпион по лыжным гонкам Дарио Колонья рассказывает о своём ретороманском происхождении, мазохистской жилке, холостяцких вечеринках, и выдает секрет своего личного «волшебного напитка» для последних километров.

— Дарио, вы выросли на окраине Швейцарии, в Мюнстертале, однако вам пришлось рано покинуть родной дом, чтобы посещать спортивную гимназию во Фтане. Это было тяжело?

— (вздыхает) Многие юноши уезжают из дома. У того, кто хочет получить образование, нет другого выбора. Но я всегда с удовольствием возвращаюсь на выходные вместе со своими братом и сестрой в Мюнстерталь.

— Считаете ли вы себя послом романской Швейцарии?

— Автоматически становишься послом, если ты родом из Мюнстертала и говоришь по-романски. Однако я не хочу постоянно «выпячивать наружу» романский язык.

— Вместе с Тони Ливерсом и Курдином Перлем вы образуете в сборной Швейцарии по лыжным гонкам романский триумвират. В течение некоторого времени вас также целенаправленно продвигал и поддерживал комитет «Лиа Руманч». Фадри Казин из «Лиа Руманч» однажды сказал: «Как меньшинство мы, ретороманцы, рано научились бороться». Вы бы подписались под этой фразой?

— (долго размышляет) Мы — действительно меньшинство. Но мне никогда не приходилось с этим бороться. Конечно, немного гордиться тем, что ты — ретороманец. Я нахожу прекрасным принадлежать к особому меньшинству. В любом

случае, сегодня потребность идентифицировать нас как ретороманцев уже не так велика.

— Тот же Фадри Казин сказал однажды, что швейцарские профессиональные лыжники-гонщики совсем небогаты. Это правда? Вам можно посочувствовать?

— (смеется) Нет, мне сочувствовать не надо. Всё-таки победа на Олимпийских играх приносит неплохой доход. Однако в начале карьеры я должен был обходиться прожиточным минимумом и жил на деньги моих родителей.

— Пока не поступили на военную службу?

— Верно. В 2007 году я закончил обычную спортивную школу для новобранцев в Магглингене и мог после этого в рамках пилотного проекта вплоть до зимних Олимпийских игр 2010 года в Ванкувере получать 50-процентную зарплату в качестве временного военнослужащего. Благодаря моим успехам контракт со мной продлили и после Ванкувера. За границей этот вид государственной поддержки молодых спортсменов знают уже давно. В Швейцарии многие молодые спортсмены после получения аттестата об образовании или после окончания учебы бросают спорт, поскольку спортивная карьера кажется им слишком рискованной в финансовом плане.

— Лыжные гонки до последнего времени не пользовались в Швейцарии

большой популярностью. Крупные звезды приходили из горных лыж или сноуборда. Что так сильно очаровало одиннадцатилетнего Дарио Колонью именно в равнинных лыжах?

— Лыжи — это такой спорт, в котором можно подойти к границе своих возможностей. Это очень тяжело, поэтому лыжными гонками занимается не так много людей. В 15 лет я был чуть ли не единственным, кто занимался этим видом спорта. Но если ты однажды почувствовал радость движения, то знаешь, как прекрасно может быть ощущение после достигнутого успеха.

— У вас есть мазохистская жилка?

— По отношению к лыжам — определенно. Я всегда любил соревноваться. Но лыжи это не только тяжелый труд, но и радость от созерцания природы и пребывания на открытом воздухе, на что оказало большое влияние мое детство в Мюнстертале. Хороший командный дух и успехи, конечно, также повлияли на моё желание тренироваться.

— Говоря о командном духе: в вашей страничке в Интернете своим любимым фильмом вы называете комедию «Мальчишник в Вегасе». В нем несколько холостяков сильно рассорились...

— Точно, перед свадьбой. Ночь так хороша, что они устраивают мальчишник, а на следующий день уже ничего не могут вспомнить.

Вновь и вновь они пытаются вспомнить, что же всё-таки случилось. Они просыпаются в комнате отеля со львом, ребенком и стриптизершей. Занимательная комедия, правда.

— Положа руку на сердце, первоклассный спортсмен Дарио Колонья когда-нибудь устраивал мальчишники?

— (лукаво смеется) Ну да, такое бывало.

— Среди лыжников-любителей ходят самые что ни на есть сумасшедшие рецепты напитков, которые надо пить во время гонок. Выдадите нам ваш волшебный рецепт?

— Микс их изотонических и углеводосодержащих напитков. Лично я использую продукты Winforce. В гонке на 50 километров я также принимаю энергетические гели. На последних километрах важно, чтобы в организм поступала глюкоза. В конце гонки я пью негазированную колу, иногда смешанную с кофе.

— Что для вас значит Энгадинский лыжный марафон?

— Энгадинский марафон — это самый массовый марафон в Швейцарии. Он уникален по духу. Я горжусь тем, что побеждал в нём. Когда я закончу выступать в Кубке мира, я обязательно буду участвовать в Энгадинском марафоне и постараюсь делать это каждый год, но пока у меня другие цели.

Интервью Симон БЮЛЕР



Ремо ГУГОЛЬЦ:

ВЫСОЧАЙШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗМОЖНЫ И БЕЗ ДОПИНГА!

Год назад глава компании Winforce Ремо Гугольц был удостоен второго места в рамках вручения Цугской премии молодых предпринимателей. Его оригинальные разработки в области производства спортивного питания являются подтверждением тому, что в наше время можно потреблять продукты, изготовленные из натуральных компонентов.

Ремо Гугольц в молодости активно занимался борьбой, пока травма (разрыв крестовидной связки) не вынудила его уйти из спорта. Начав изучение естественных наук и, в конечном итоге, получив диплом в отраслевом высшем учебном заведении по специальности технолога продуктов питания, он приступил к углубленному изучению спортивного питания, к которому проявлял интерес еще во время активных занятий спортом. В течение двух лет он занимался вопросами питания спортсменов в исследовательском отделе компании «Swiss Diary Food» на востоке Швейцарии. Первые смеси Ремо Гугольц собственноручно исследовал и разработал у себя дома. Большой спрос на его продукцию стал, в конце концов, стимулом к продолжению процесса разработок и сбыта в качестве основной деятельности.

КОНКУРЕНЦИЯ КРУПНЫМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯМ

По прошествии двух с половиной лет после основания фирмы продукция торговой марки «Winforce», самостоятельно исследованная и разработанная в сотрудничестве с именитыми спортивными врачами и ведущими спортсменами, уже стала известной. По сравнению с возможностями крупных концернов, специализирующихся на продуктах питания, финансовые средства Winforce в значительной степени ограничены. С целью продолжения исследовательской работы этапы разработки, закупок, логистики, равно как и реализации осуществляются исключительно фирмой Ремо. По словам Гугольца, такой подход является ключевой предпосылкой для обеспечения спортсменов максимально возможным качеством.

ОТСУТВИЕ ДОБАВОК В СОСТАВЕ ПРОДУКЦИИ

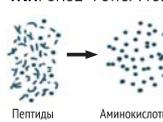
Разработанная Ремо Гугольцом продукция отвечает требованиям строгих законов Швейцарии в отношении производства продовольственных товаров. Практически во всех продуктах торговой марки «Winforce» отсутствуют добавки, что говорит о естественном происхождении компонентов.

Именно по этой причине продукция отлично усваивается желудком даже при максимальных спортивных нагрузках. Оптимальное сочетание питательных веществ во время занятий спортом позволяет значительно сократить время на восстановление сил. Данный аспект является чрезвычайно важным в свете сегодняшней дискуссии о применении стимуляторов, он представляет собой подтверждение того, что даже не прибегая к использованию запрещенных средств, можно добиться высоких спортивных результатов.

Протеин — восстановление

Пищеварительный процесс в организме человека:

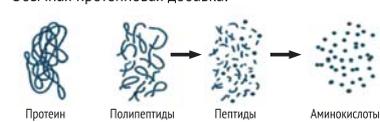
WINFORCE® Power Pro:



Организм быстро впитывает важные аминокислоты менее чем за 30 минут.

Быстрое восстановление

Обычная протеиновая добавка:



Для впитывания важных аминокислот организму необходимо большое количество времени (24 часа) и энергии.

Медленное восстановление

Эта информация быстро распространилась среди спортсменов, и торговая марка «Winforce» в течение короткого времени зарекомендовала себя в спорте высоких достижений.

ПОСТЕПЕННОЕ РАСШИРЕНИЕ АССОРТИМЕНТА ПРОДУКЦИИ

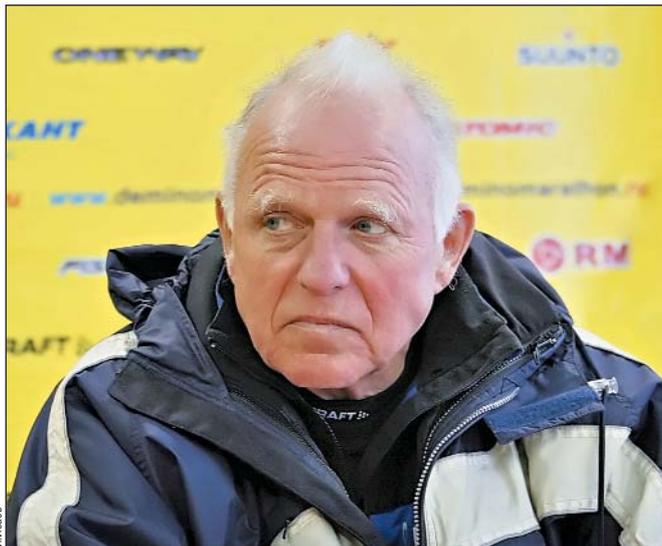
В настоящее время на рынке представлено 8 продуктов. Благодаря общению с большим количе-

ством ведущих спортсменов Ремо Гугольц постоянно узнает о новых потребностях атлетов, что позволяет разрабатывать и продавать новую продукцию. В среднем процесс от разработки продукта до его реализации длится около 6 месяцев.

Подробная информация на сайте www.winforce.ru



В состав продуктов торговой марки «Winforce» входят только природные компоненты



Патрик ФИЛД:

В ПЕРВЫЙ ЖЕ ГОД ПОСЛЕ ВСТУПЛЕНИЯ ДЁМИНСКОГО МАРАФОНА В WL К ВАМ ПРИЕДЕТ КАК МИНИМУМ НЕСКОЛЬКО СОТЕН ИНОСТРАННЫХ УЧАСТНИКОВ. ЭТИ ЛЮДИ РАЗВЕЗУТ ПО ВСЕМУ СВЕТУ СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ОНИ РАССКАЖУТ О ВАШЕЙ СТРАНЕ НА ЛЫЖНЫХ САЙТАХ, В БЛОГАХ И ФЕЙСБУКЕ — ВАМ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМИ К ЭТОМУ НАПЛЫВУ,

**НУЖНО СУМЕТЬ ПОКАЗАТЬ И ДЁМИНО,
И РЫБИНСК,
И ЯРОСЛАВЛЬ**

С САМОЙ

ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ





На трассу марафона ушла самая первая волна. Три следующих волны пока томятся в стартовых загонах в ожидании своей очереди.

▲ фото: Иван Исаев

Раньше такой кадр невозможно было сделать ни при каких обстоятельствах. Но после урагана склоны реки Колокши, на которой накручены петли лыжных трасс, стали почти прозрачными.

▲ фото: Иван Исаев

С почетным членом комиссии FIS по массовым марафонским гонкам и членом исполкома «Worldloppet» Патриком Филдом (Patrick Field) мы познакомились более 12 лет назад — в 1999 году он приезжал в Россию на Марафон Праздника Севера с целью понять — может ли стать эта гонка членом «Worldloppet». Помню, мы опубликовали в «Л.С.» №14 полный отчёт инспекторов WL о гонке 1999 года, опубликовали список пожеланий инспекторов WL из пяти пунктов, суть которых сводилась к следующему:

1. Гонка должна проходить не по двум, а по одному кругу;
2. Нужен дополнительный пункт питания на 10-м километре;
3. На старте и на трассе необходимо организовать сервис по смазке лыж и замене поломанного инвентаря;
4. На старте необходимо информировать участников о состоянии погоды — как текущем, так и о прогнозе на ближайшие часы;
5. На финише гонки должно быть не менее 1.000 человек на протяжении, как минимум, трёх лет подряд включением гонки в календарь «Worldloppet».

С первыми четырьмя пунктами мурманчане расправились играючи, а вот последний, пятый, оказался самым трудным — без привлечения каких-то серьёзных дополнительных ресурсов иметь на финише столь удалённой от центра европейской части России гонки более тысячи человек...

Помню, тогда же, в 1999-м году, я написал в «Л.С.» о том, что Марафону Праздника Севера нужен специальный бесплатный поезд из Москвы, и проблема численности марафона будет решена. Со временем марафон, проводящийся в России, да за По-

лярным кругом, да в очень удобные (эксклюзивные!), не накладывающиеся ни на какие другие гонки WL сроки, несомненно, стал бы очень популярным. Всё, что нужно было — это в ФЛГР, Госкомспорте и Министерстве путей сообщения совместно решить — кто оплатит этот поезд. Уверен, железнодорожники при обращении к ним с просьбой о спонсировании марафона откликнулись бы. Вопрос заключался лишь в том, чтобы кто-то из достаточно высокопоставленных чиновников тех лет озвучил, артикулировал бы эту просьбу. А через несколько лет, когда в Мурманск поехали бы сотни, а потом и тысячи иностранных лыжников, необходимость в бесплатном поезде отпала бы сама собой...

Увы, не получилось. Почему — говорить сейчас не будем, нет смысла.

С тех пор много воды утекло, мурманчане, по большому счёту, согласились с тем, что их марафону членом «Worldloppet» не стать, а через несколько лет, поразмыслив, отказались ещё и от членства в «Euroloppet». На сегодня Марафон Праздника Севера — крепкий, с хорошими традициями, один из лучших региональных марафонов России, не претендующий на что-то большее.

И вот — попытка №2, спустя почти полтора десятилетия Россия снова пытается вступить в ряды «Worldloppet». На сей раз — Ярославской областью, Рыбинском, Дёминским международным лыжным марафоном. И снова с инспекционной поездкой в Россию приезжает... Да-да, наш старый знакомый Пэди Филд. Годы, кажется, над ним не властны — он всё такой же сухой, подтянутый, загорелый, и всё так же лично (на лыжах) инспектирует трассу марафона.

МАРАФОНУ ПРАЗДНИКА СЕВЕРА

НУЖЕН ПОЕЗД

Желательно – бесплатный. И если поезд будет, Россия станет членом WORLDLOPPET, потому что всё остальное мурманчане сделают сами.

Передо мной лежит рапорт генерального секретаря «WORLDLOPPET» Маджы Лепяе (MADIS LEPÄE) о том, где пройдет мурманский марафон Праздника Севера 1999 года. Этот рапорт мы публикуем в этом же номере журнала для того, чтобы вы сами смогли оценить алгоритм, примененный секретарием WORLDLOPPET к оценке того или иного марафона и оценить, данную г-ноу Лепяе конкретно мурманскому марафону. Высоко оцените атмосферу и уровень организации марафона, он отвечает и пять главных недостатков, покавших марафон с первой попытки стать членом семьи «WORLDLOPPET». Они просты:

- 1) Прасса не должна проходить по одному кругу дважды, поскольку при шестидесяти километрах лидеры жаривают «жасть» марафона.
- 2) На финише было слишком мало участников для того, чтобы можно было говорить о приезде чемпионы «WORLDLOPPET». Напомним, что никакой пресса, рассказывающей о марафоне, не было.
- 3) Аккаунтин Педди Филд с удовольствием фотографировался на память с символом Праздника Севера – алендинком.

температура воздуха и снега, влажности, скорости ветра наверху и сопок и т.д.

2) В стартовом городе не было платной службы сервиса, т.е. есть нехватка средств подготовки лыжи, а на трассе не было бесплатного сервиса (возможно, если заменить сломанную валку или лыжу и т.д.).

3) В стартовом городе у участников не было информации о

Конце второго круга: «А вот не жалеете ли, судари, озуркивать?»

ГIRVAS
ARCTIC

ЛЫЖНЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ С ПОДОШВОЙ MNM, СДЕЛАННЫЕ В РОССИИ.

Официальный представитель в России: GИRVAS И СПОРТ, тел. (805) 285-31-12, 283-32-28, факс: (805) 285-88-34, e-mail: girvas.sport@y21.netcom.ru

— Педи, вы хоть помните нашу прошлую встречу в Мурманске, наш журнал? — улыбаюсь я.

— Конечно, помню. Я тогда по глупости увязался с вами на просмотр трассы, — улыбается Педи. — Ох и укатали вы меня в тот раз. А потом вы прислали мне домой номер журнала со статьёй и моими фотографиями в журнале — он до сих пор хранится у меня в доме.

Мы оба смеёмся. Столько лет прошло, но Педи, получается, не забывает старых знакомых.

— Вы впервые в Дёмино? На Кубок мира сюда ни разу не приезжали?

— Нет, не приезжал, здесь я впервые, хотя много читал о Дёмино и видел телевизионные трансляции с соревнований Кубка мира.

— И каковы ваши впечатления от этого места

применительно именно к марафону?

— Мне кажется, что в России сейчас нет другого места, где бы могло проходить столь масштабное событие. Великолепная стартовая площадка, хорошо продуманные и организованные транзитная зона, старт и финиш — всё понятно и логично. Довольно широкие и хорошо подготовленные трассы, насколько я заметил — у участников не было проблем с обгоном. То есть все необходимые базовые условия для того, чтобы гонка росла, развивалась, здесь есть.

— 13 лет назад мы с вами встречались в Мурманске на Марафоне Праздника Севера, который тогда так же, как сегодня Дёминский, рассматривался как наиболее вероятный кандидат в «Worldloppet». Что, по вашему мнению, у Мурманска тогда не получилось?

— Я не могу точно сказать вам, почему Мурманск всё же не стал членом «Worldloppet», но

«Марафону Праздника Севера нужен поезд». Публикация в «Л.С.» за 1999 год. Как много воды с тех пор утекло. Увы, ни бесплатного поезда, ни членства в «Worldloppet» мурманский марафон так и не увидел...

фото: архив «Л.С.»



одна из проблем, с которой, по-видимому, столкнулся оргкомитет, лежит на поверхности и заключается она в том, что доехать до Мурманска не так-то просто. Что касается каких-то сугубо лыжных, спортивных составляющих, то там тоже хороший стадион, тоже хорошая трасса, и тот марафон вполне мог развиваться и стать в итоге членом «Worldloppet». Скорее всего, оргкомитет столкнулся с комплексом проблем, связанных с финансами, логистикой, большой удалённостью от центра России и Европы. Не думаю, что это связано с самой гонкой — она была прекрасно организована.

— У нас в России сейчас идёт дискуссия — каким быть Дёминскому марафону — то ли ему оставаться коньковым в расчёте на основную российскую массу лыжников, которая предпочитает именно этот стиль передвижения, то ли проводить эту гонку классикой в расчёте на норвежцев и других скандинавов, которые гипотетически могут сюда приехать. Ведь скандинавам нужна именно классика и, поговаривают, именно из-за классики сюда их могут приехать тысячи, если эта гонка станет этапом WL.

— Я анализировал количество участников в «Worldloppet» в прошлом году. Всего в этапах WL приняло участие около 100.000 человек, и 75.000 из них были классистами. Правда, я понимаю, что эта пропорция носит несколько искусственный характер, потому что значительный процент приверженцев классики даёт всего-навсего один этап — Васалоппет. То есть в странах Скандинавии, Финляндии классика очень популярна, и если вы хотите видеть здесь тысячи лыжников из этих стран, вам надо ориентироваться на проведение ещё и классической гонки. Но если брать не по количеству участников, а по самим этапам, то сей-

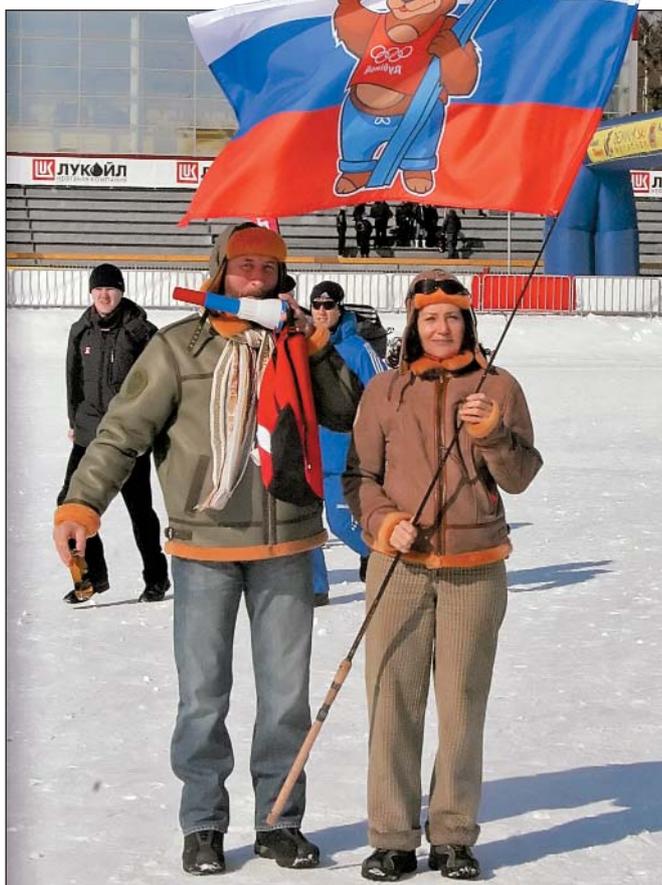
Почти полторы тысячи мешков с вещами марафонцев ждут своих владельцев на финише гонки.

◀ фото: Иван Исаев

Один из первых спусков на «гребенке» после равнинной части дистанции. Позади около 10 км, но, как видите, участники идут пока довольно плотным потоком.

фото: Иван Исаев ▶





час в «Worldloppet» коньковых и классических гонок проводится поровну, примерно по 50%. Если в Дёмينو проводится коньковая гонка, и в России наиболее популярен коньковый стиль, то,

видимо, именно коньковая гонка и имеет право на существование? Или работать в том же направлении, что и организаторы польской «Bieg Piastov»: они в субботу проводят классиче-

Заместитель генерального директора НПО «Сатурн» Анатолий Вешняков со своей супругой — одни из самых преданных поклонников Дёминского марафона.

← фото: Иван Исаев

скую гонку, а в воскресенье — коньковую.

— **Есть ли в WL аналог такой же закрытой для иностранцев страны, как Россия? Не станет ли проблема получения виз непреодолимой преградой на пути увеличения количества иностранных участников?**

— Россия известна трудностью получения виз, и эти визы довольно дорогие. Сейчас идёт большая дискуссия по поводу зарубежных зрителей в Сочи-2014 и на чемпионате мира по футболу 2018 года — возможно, из-за этих двух событий у вас в стране скоро что-то поменяется, и всё будет гораздо проще. Может быть, появится какой-то инструмент упрощённого получения виз именно для спортсменов? Я не знаю. Но это, конечно, очень важно. Причём не только для Дёминского марафона, но и для организаторов соревнований в других городах России, в том числе и по другим видам спорта. Мы, например, перед этой поездкой очень долго

получали свои визы, и от нас это потребовало много времени и сил. Конечно, это проблема. Но мы понимаем, что оргкомитет Дёминского марафона сам по себе не решит эту проблему — это проблема государства в целом.

— **Вам удалось прокатиться по трассе марафона?**

— Да, я проехал вчера весь круг.

— **Сколько вам лет?**

— 76.

— **Ого! Это не было трудно?**

— Ну, на самом деле трасса довольно простая, немножко было подъёмов на второй части гонки, но я в этом году уже проехал три марафона, так что я подготовлен.

— **Каким стилем вы прошли этот круг?**

— Конечно, классическим (улыбается).

— **Получается, вы стали нарушителем регламента нынешнего Дёминского марафона?**

— Почему? Гонка ведь проводится свободным стилем, кото-



рый подразумевает возможность использовать и классику (мы все смеемся).

— Это нормально, что круг идёт одной петлёй, возвращается на стадион, снова уходит и снова возвращается к стадиону? Всего, получается, гонка делает четыре петли вокруг стадиона. Это плохо или хорошо для марафона уровня WL?

— В прошлом я всегда рекомендовал, чтобы трасса была сделана одним кругом. Если у тебя принимает участие в гонке большое количество людей, всегда возникает ситуация, при которой быстрые гонщики настигают медленных, и тогда-то на трассе и начинаются неприятности. Но здесь я был удивлен тем, что этой проблемы практически не возникло, поскольку трасса раскатана довольно широко: медленные лыжники спокойно идут в транзитный коридор и уходят на следующий круг, быстрые — проходят на финиш. И, конечно, для зрителей такой вариант гораздо интереснее.

— Есть ли в WL хоть одна гонка, которая проходила бы дважды по одному кругу?

Пункт питания на лыжном стадионе. Сюда гонка заглядывала три раза, чтобы на четвёртый прикатиться уже окончательно, на финиш.

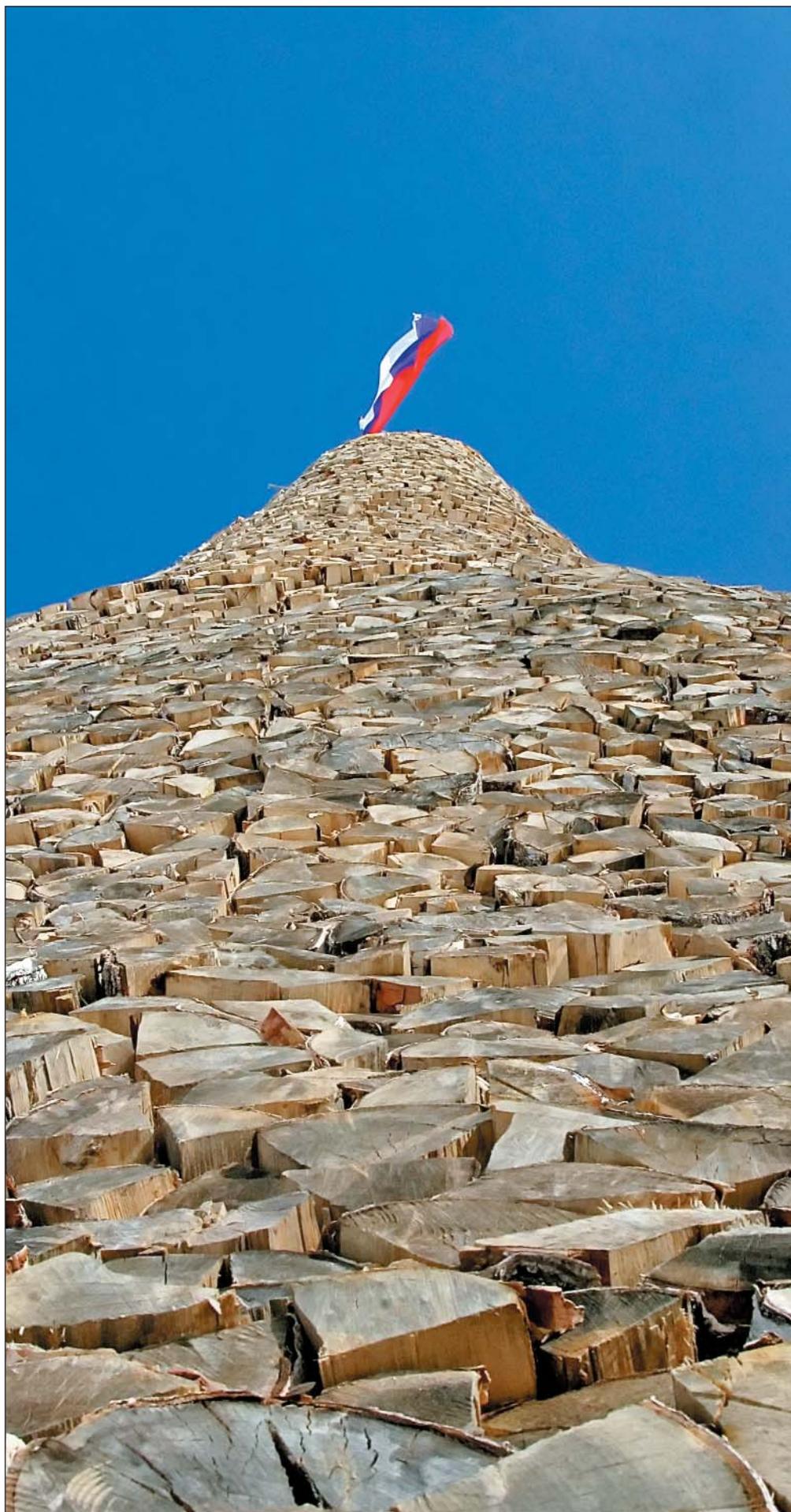
◀ фото: Иван Исаев

Каюсь, идея снимка не моя, подсмотрел в фотогалереях skisport.ru. Согласитесь, при таком ракурсе 22-метровая поленница выглядит очень эффектно.

Напомню, что такое большое количество дров в Дёмино возникло после 6-минутного урагана, прокатившегося над Рыбинским районом прошлым летом. Деревьев тогда повалило — видимо-невидимо. А когда их попилили и убрали, оказалось, что в Рыбинском районе они никому не нужны — у всех тем летом из-за урагана образовалось немало дров.

И тогда у дёминцев родилась идея сложить поленницу. И не просто поленницу, а самую высокую в мире. В итоге эта поленница стала символом не покорившегося стихии Дёмино. Её и летние, и зимние изображения обошли большое количество изданий, лыжники мировой элиты скользили по трассам дёминского этапа Кубка мира на виду поленницы, а зрители всего мира, наблюдавшие за трансляциями из Дёмино в прямом эфире, имели возможность подивиться этому рукотворному чуду.

фото: Иван Исаев ▶





Сверху вниз: победители Дёминского международного марафона россияне Наталья Зернова и Сергей Ширяев, а также сильнейшие в этой гонке зарубежные спортсмены Тим Чарнке и Наташа Леонарди-Кортези.

← фото: Иван Исаев

— Такое случается, когда организаторы тех или иных марафонов имеют проблемы со снегом. Например, «Konig Ludvig Lauf» из-за бесснежья иногда проводится по одному кругу дважды.

— Это нормально, или это всё же вещь, от которой марафону надо избавляться?

— На самом деле, вся проблема двух кругов связана только с одним аспектом — не мешают ли быстрые гонщики медленным и наоборот, когда они начинают пересекаться на втором круге. Если эта ситуация не возникает, то тогда и проблемы нет. Поскольку здесь, в Дёмино, эту проблему смогли решить, трасса здесь реально широкая, и транзитная зона хорошо оборудована, здесь есть нормальный уход на второй круг, то я в этом проблемы не вижу. Я всегда был против двух кругов, но в Дёмино был приятно удивлен тем, что здесь эта проблема сведена к минимуму.

— Я видел, как вы сегодня на старте брали разделительные фишки и переставляли их, расширяя стартовый коридор, который, оказывается, был слишком узким для участников. Какие ещё недостатки вы заметили при проведении этого марафона? Приоткройте нам немножечко завесу над тайной — что вы будете писать в своём отчёте после этой поездки в Россию?

— Я напишу, конечно, положительный отчёт об этой гонке. Есть небольшие детали, нюансы, которые мы обязательно ещё будем обсуждать с организаторами. Если ещё поработать над этими мелочами, какими-то второстепенными деталями, тогда у вас будет классный продукт.

— Сегодня на старт этой гонки вышло около 1.300 человек, на финише было 1.193. Каковы ближайшие шаги WL по включению Дёминского марафона в WL, и на что можем рассчитывать мы, россияне?

— Оргкомитет Дёминского марафона уже сделал формальную заявку на членство в WL. В этом году в июне на нашей встрече всё это будет серьёзно обсуждаться, представители всех 15 гонок-членов WL после моего доклада должны будут принять совместное решение по поводу Дёминского марафона. Но я уже сегодня могу поделиться с вами своим мнением и наблюдениями: конечно же, «Worldloppet» очень хочет, чтобы Россия была в этой большой международной семье лучших лыжных марафонов мира. И если мой доклад будет воспринят положительно, мы, вероятно, в следующем году прилём в Рыбинск инспектирующую группу из 3–4 человек, представляющих разные оргкомитеты и разные страны. И если не случится чего-то форс-мажорного, чрезвычайного, с большой долей вероятности в 2013 году Дёминский марафон станет членом WL.

Но вам нужно ещё поработать над вопросами размещения иностранцев, продумать схему перемещения участников между аэропортами и гостиницами, между гостиницами и местом старта, между местом старта и местами проведения экскурсий. Но если все эти вопросы будут решены, я думаю, Дёмино сразу очень добавит в количестве участников, особенно в первые годы. 100.000 человек мира «Worldloppet» увидят в календаре WL новую гонку и, конечно же, многие из них сразу захотят сюда приехать, посмотреть, что это такое. Например, польская «Bieg Piastow» после того, как стала членом Worldloppet, в первый же год после вступления в эту организацию получила дополнительных 2.000 иностранных участников. Возможно, в Дёмино 2.000 человек сразу же не придет по причинам, которые мы с вами обсудили чуть раньше, но в том, что это будет как минимум несколько сотен человек со всех концов света, я не сомневаюсь. Эти люди сразу же развезут по всей планете свои впечатления, они расскажут о Дёминском марафоне на лыжных сайтах, в блогах и Фейсбуке, и вам очень важно суметь быть готовыми к этому наплыву иностранных участников, нужно суметь показать и Дёмино, и Рыбинск, и Ярославль в самом лучшем свете.

Беседовали: Пётр КУЗНЕЦОВ,
Иван ИСАЕВ,
Дёмино, март 2011





Garmin — спонсор Федерации Лыжных Гонки Ханты-Мансийского округа – Югры по лыжным гонкам

Forerunner® 610

- ▶ Спортивные часы с GPS — ультрасовременный корпус
- ▶ Сенсорный экран — работает под дождём
- ▶ Virtual Racer™ — эффективные тренировки
- ▶ Training Effect — аэробные зоны
- ▶ Вибросигнал — удобное оповещение



Товаримся к победе!

GARMIN®
www.garmin.ru

Евгений Дементьев — Олимпийский чемпион Турино, 2006 год

Компания Сноу*Стар предлагает:

- * МАЛЫЕ РАТРАКИ
- * ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНЫХ ТРАСС И МАЛЫХ СКЛОНОВ
- * БУКСИРОВОЧНЫЕ САНИ ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ЛЮДЕЙ И ГРУЗОВ

Приглашаем к сотрудничеству дилеров

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР ЭКИП-ЦЕНТР

Велосипеды из ГЕРМАНИИ

Лыжная экипировка

МОСКВА: 8-я улица Текстильщиков, д.13, корп.2, тел: (499) 178-72-74
ИЖЕВСК: ул. М.Горького, д. 154, тел: 8-912-011-51-16
КАЗАНЬ: ул. Чистопольская д.74, оф. 5., тел: (843) 522-83-67, (967) 271-71-71

ПЕТРОЗАВОДСК: ул. Антикайнена, д.34, тел: (6142) 76-32-00
СЫКТЫВКАР: ул. Куратова, д.77, тел: (8212) 44-59-63, моб. 559-118
УХТА: Ленина пр-т., ТЦ "Слава", тел: (904) 274-46-21

ТЮМЕНЬ: ул. Малыгина, д.4, корп. 1, тел: (3452) 49-41-41, (3452) 633-473

www.ekip-center.ru



ис. арт. С. Бирюкова

Сергей БИРЮКОВ:

ТЕСТИРОВАНИЕ

НАЛОБНЫХ ФОНАРЕЙ

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Зачастую отсутствие в стране освещённых лыжных трасс и ранний закат солнца зимой делают налобный фонарь весьма необходимым предметом для лыжника. На форуме журнала (www.ski-sport.ru) постоянно возникают вопросы, связанные с использованием фонарей в лыжном спорте. Какой выбрать? Что лучше? Сколько стоит? В этом тесте мы постараемся ответить на некоторые из них. Давайте попробуем выбрать лучший фонарь для лыжного спорта из семи популярных моделей. В тестах будут участвовать: Fenix HP20, Ferei HL08, Magicshine MJ-808, Petzl Ultra Belt, Silva Alfa2, Sokol 3x, Vaska-1(2).

НЕМНОГО ТЕОРИИ

По традиции немного теории (частично материал взят из Википедии).

Теория нам поможет лучше разобраться в цифрах, которые встречаются в технических характеристиках фонарей.

Первые источники освещения использовали открытый огонь. Позже огонь упаковали в корпус. Так появились масляные, керосиновые, карбидные и другие лампы. Но с такими лампами-фонарями быстро на лыжах не покатаешься. С появлением компактных источников электрической энергии и ламп накаливания стали появляться переносные электрические фонари. Так появились шахтёрские электрические налобные фонари. Позже эти фонари получили универсальное назначение. Теперь их мы даже используем на лыже.

В качестве источника света в электрических фонарях длительное время использовались лампы накаливания. Через некоторое время стали использовать галогенные лампы, как более мощный источник света. Также есть фонари с использованием HID — тех-

нологии (high-intensity discharge. Он же ксенон).

В настоящее время наиболее популярными среди налобных фонарей стали светодиодные (LED — Light-emitting diode) фонари. Это связано с тем, что современные светодиоды стали обладать высокими характеристиками в области светоотдачи, энергопотребления, регулирования силы света и длительным сроком службы при своих малых размерах. Причём стоимость изделий постоянно снижается. По этой причине в нашей статье будут рассматриваться только светодиодные фонари. Сравнительные характеристики искусственных источников света представлены в табл. 1. Данные являются приблизительными, так как техника совершенствуется, а её срок службы во многом зависит от условий эксплуатации.

Кандела (сокр.: cd, кд; от лат. *candela* — свеча) — одна из семи основных единиц измерения СИ, равна силе света, испускаемого в заданном направлении источником монохроматического излучения частотой $540 \cdot 10^{12}$ Гц. До 1970 г. называлась свечой.

Таблица 1. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИСКУССТВЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ СВЕТА

Тип источника света	Светоотдача лм/Вт	Типичный КПД, %	Типичный срок службы, ч *	Номинальная мощность, Вт
Лампа накаливания	5...16	0,7...3	100...2000	искусственное ограничение до 100
Галогенная лампа	17...28	2,5...3,5	500...4000	3...20000
Ксенон (HID)	30...90	4,5...8	2500...4000	до 15000 и более
Белый светодиод (LED)	10...150	1,5...50	1000...50000	до 30 (матрица — до 100)

* зависит от условий эксплуатации.

Вообще-то первым был Андрей Пшеничников. Именно он стал писать для нашего журнала обзоры кроссовок, которые затем по косточкам стали «разбирать» как наши читатели (они же и потенциальные покупатели кроссовок), так и дистрибьюторы-продавцы ведущих производителей кроссовой обуви. А вторым — Сергей Бирюков. Его перу принадлежит уже целый ряд достаточно крупных тестов-исследований мониторов сердечного ритма с возможностью GPS («Л.С.» №46), лыжных палок верхнего ценового сегмента («Л.С.» №48), пульсометров с возможностью подключения датчиков бега («Л.С.» №51). И вот теперь — тест-обзор налобных фонарей, столь необходимых лыжнику, ориентировщику, велосипедисту, мультиспортсмену для катания после работы или учёбы в вечернее время.

«Л.С.»

Таблица 2. СИЛА СВЕТА ТИПОВЫХ ИСТОЧНИКОВ

Источник	Мощность, Вт	Примерная сила света, кд
Свеча		1
Современная (2006 г.) лампа накаливания	100	100
Обычный светодиод	0,015...0,1	0,005...3
Сверхъяркий светодиод	1	25...500
Сверхъяркий светодиод с коллиматором	1	1500
Современная (2006 г.) люминесцентная лампа	20	100
Солнце	$3,9 \cdot 10^{26}$	$3 \cdot 10^{27}$

Таблица 3. СВЕТОВОЙ ПОТОК ТИПОВЫХ ИСТОЧНИКОВ

Источник	Световой поток, люмен	лм/ватт
Лампа накаливания 40 Вт	415...460	10
Лампа накаливания 60 Вт	790...830	13
Лампа накаливания 100 Вт	1550...1630	15
Лампа накаливания 200 Вт	2860...2960	15
Газоразрядная лампа 35 Вт (HID)	3000...3400	93
Светодиод Cree XP-G 5 Вт	460...493	92 (до 130)
Светодиод P7 SSC 10 Вт	около 700	70
Светодиод Cree MC-E 10 Вт	около 770	77
Люминесцентная лампа 40 Вт	2480	62
Люминесцентная лампа (840; GE Polylux XLr) 36 Вт	3350	93
Солнце	$3,8 \cdot 10^{28}$	99

Выбранная частота соответствует зелёному цвету. Человеческий глаз обладает наибольшей чувствительностью в этой области спектра. Если излучение имеет другую частоту, то для достижения той же силы света требуется большая энергетическая интенсивность.

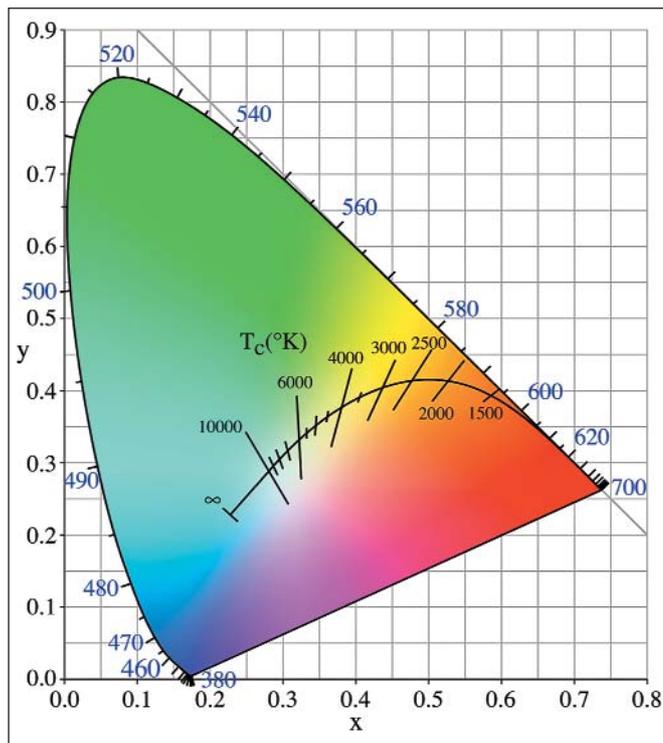
Сила света типовых источников представлена в табл. 2.

Люмен (обознач.: лм, lm) — единица измерения светового потока в СИ.

Один люмен равен световому потоку, испускаемому точечным изотропным источником, с силой света, равной одной канделе, в телесный угол величиной в один стерadian (1 лм = 1 кд·ср). Полный световой поток, создаваемый изотропным источником, с силой света одна кандела, равен 4π люменам. Световой поток типовых источников представлен в табл. 3.

Цветовая температура (спектрофотометрическая или колориметрическая температура; обозначается T_c) — характеристика хода интенсивности излучения источника света как функция длины волны в оптическом диапазоне. Измеряется в кельвинах и мирадах ($M=1000000/T_c$).

Цветовая температура характеризует спектральный состав излучения источника света, является основой объективности впечатления от цвета отражающих объектов и источников света. На рис. 1 представлена хроматическая диаграмма с указанием длины волны и световой температуры. Человеческий глаз неодинаково воспринимает интенсивность света при разной длине волны. Чтобы учесть этот момент, были введены цветные модели. Модель XYZ (введена в 1931 г.) является мастер-моделью практически всех остальных



цветовых моделей, используемых в технических областях. Математическими координатами можно задать любой цвет.

Цветовая температура света фонаря — один из важных факторов. Этот момент следует учитывать, особенно при использовании фонарём зимой (снег обладает хорошей отражающей способностью, что существенно сказывается на восприятии). Для создания контрастной картины лучше использовать фонарь с более тёплым светом. Особенно это заметно при падающем снеге.

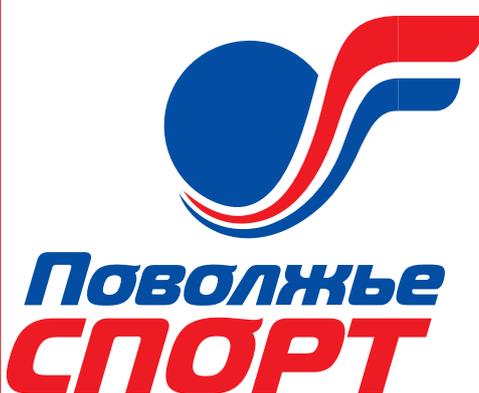
СВЕТОДИОДНЫЕ ФОНАРИ

Светодиод — полупроводниковый прибор, создающий оптическое излучение при пропускании через него электрического тока. Излучаемый свет лежит в узком диапазоне спектра. С одной

Цветовое пространство CIE XYZ, с указанием цветовой температуры (K, по внутренней дуге) и длины волны (нм, по периметру фигуры).

▲ Рисунок 1

Шкала цветových температур распространённых источников света	
1.500... 2.000 K	свет пламени свечи
2.800 K	лампа накаливания 100 Вт (вакуумная лампа)
3.400 K	Солнце у горизонта
4.500... 5.000 K	ксеноновая дуговая лампа, электрическая дуга
5.000 K	утреннее Солнце
5.500... 5.600 K	фотовспышка
5.600... 7.000 K	лампа дневного света
7.500 K	дневной свет, с большой долей рассеянного от чистого голубого неба
15.000... 27.000 K	ясное голубое небо на северной стороне света





ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА- ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!

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

ОПТ / РОЗНИЦА



стороны, это хорошо, а с другой — нам же нужен видимый свет (~380–780 нм). Спектральные характеристики зависят, в том числе, от химического состава использованных в нём материалов. Чтобы получить белый свет, используют ультрафиолетовый диод с люминофором. Поэтому большинство светодиодных фонарей отдаёт в синеву (имеют холодный свет, высокую световую температуру относительно ламп накаливания).

Вольтамперная характеристика светодиодов в прямом направлении нелинейная. Диод начинает работать, начиная с некоторого порогового напряжения. Светоотдача регулируется силой тока. Это усложняет электрическую схему фонаря, но позволяет работать фонарю с заданной световой мощностью длительное время. Для нормальной работы требуется специальная плата управления. Плату, управляющую светодиодом, называют драйвером. Фонари бывают однодиодными и многодиодными, а диоды бывают однокристалльными и многокристалльными. Задача производителя — подобрать тип и количество светодиодов под свои задачи, а также драйвер, который будет стабильно управлять светодиодами и иметь необходимый функционал. При использовании мощных (от 1 Вт) и сверхмощных (более 10 Вт) светодиодов необходимо обеспечить требуемый теплоотвод. Ребристый корпус фонаря, как правило, решает эту задачу. При перегреве многих электронных компонентов их срок службы резко сокращается. Эксплуатация при низких температурах, с одной стороны, является предпочтительной, но с другой — вызывает сложности в выборе конструктивных материалов и источников питания.

■ ИДЕАЛЬНЫЙ ФОНАРЬ

Каким же должен быть идеальный фонарь для лыжного спорта?

Основные требования:

- функция фонаря (главное требование) — достаточное освещение во всём диапазоне скоростей;
- устойчивая и продолжительная работа при низких температурах воздуха и во влажных условиях;
- удобство длительного ношения;
- удобство управления режимами освещения;
- безопасность при падениях.

Дополнительные требования:

- информирование о скорой разрядке источника питания;
- удобная и быстрая зарядка аккумуляторной батареи;
- низкий вес;
- возможность установки на велосипед и шлем;
- возможность работы от стандартных элементов питания и аккумуляторов;
- наличие нескольких режимов освещения;
- качество изготовления и внешний вид;
- удобство перевозки и хранения;
- хорошая гарантия и низкая стоимость.

ИСПЫТАНИЯ ФОНАРЕЙ

За неделю катания в Демьино (Ярославская обл.) мне удалось проехать с каждым фонарём 15–20 км при скоростях 12...55 км/ч. Температура воздуха при этом составляла -7...-16 °С. Местность имела открытые и закрытые участки трассы, разную ширину, пря-



Fenix HP20

фото: Сергей Бирюков

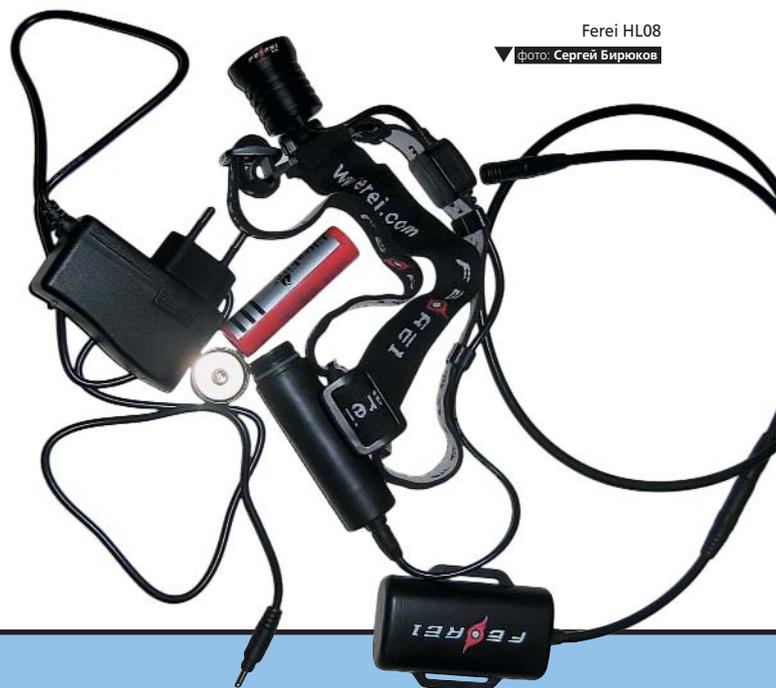
ОПИСАНИЕ ФОНАРЕЙ

■ Fenix HP20

Компания FenixLight Limited — лидер по производству фонарей в Китае. Эта фирма пока молода, но активно развивается. Более пяти лет она поставляет свою продукцию на мировой рынок и около трёх лет — на рынок России и стран СНГ. Производимая продукция охватывает прак-

тически весь рынок переносных фонарей. Тут выпускаются как бытовые фонари, так и специализированные (охотничьи, полицейские и т.д.). Для лыжников наиболее интересной является модель HP20. Фонарь упаковывается в небольшую коробку, которую можно легко взять с собой в поездку. Корпус фонаря герметичный (IPX8), что тоже очень важно. Управление осуществляется при помощи пульта, расположенного на проводе от источника питания. Пульт имеет две кнопки и даже подсвечивается. Эта подсветка выглядит очень эффектно во время движения. Питание фонаря осуществляется при помощи стандартных элементов питания 4xAA. Также можно использовать аналогичного размера аккумуляторы. Источник питания можно положить в карман или закрепить на поясе. В принципе, эту коробочку можно закрепить и на оголовье, но это лучше не делать, так как

Уличное и прочее освещение на работу фонарей влияние оказать не могло, так как тесты проходили вдалеке от крупных населенных пунктов. Во время катания оценивались освещение, удобство, продолжительность работы и другие характеристики фонарей. Кроме того, эти же фонари в аналогичных условиях испытали ещё три человека. Предварительная оценка каждого из них у нас совпала. В заключительный день катания мы провели сравнительную фотосъёмку работы фонарей. После приезда в московский регион мне удалось прокатиться на местных трассах. Сразу хочется сказать, что требования к освещению в московском регионе ощутило ниже. Уличное освещение существенно влияет на световой фон. На малых скоростях в открытом пространстве можно перемещаться вообще без дополнительного освещения.



Fenix HL08

фото: Сергей Бирюков



Ferei HL08

фото: Сергей Бирюков

о подсветке периферийной и ближайшей зон.

На высокой скорости передвижения возникают сложности в оценке обстановки. Этот фонарь больше напоминает тактический, чем налобный. В качестве опции производитель предлагает диффузор (рассеиватель). Но этот аксессуар поможет только при освещении ближнего пространства.

■ Ferei HL08

Китайская компания Shenzhen Ferei Lighting co.,Ltd была образована в мае 2004. Эта фирма выпускает фонари на основе светодиодов для освещения помещений, подводного плавания, велосипедов и бытовых нужд. Ассортимент

продукции не очень широкий, но есть интересные изделия.

Данный фонарь был выбран для тестов из соображения компактности и низкой стоимости. От такого фонаря сложно было ожидать чего-то удивительного, но для катаний с невысокой скоростью он очень даже подходит. Низкий вес, небольшой размер, длительная работа при низкой стоимости — это придаёт интерес. Кроме того, надо обратить внимание на возможность плавной регулировки мощности и запоминание данного режима. Всё управление осуществляется одной кнопкой, расположенной сбоку на оголовье. Малые габариты и мягкое оголовье позволяют переносить фонарь в кармане. Хочется отметить, что этот фонарь обладает самым холодным светом из тестируемых.

■ Magicshine MJ-808

Эта популярная велосипедная модель от китайского производителя (фирма образована в 1999 году) также может использоваться и во время катаний на лыжах. Фонарь выпускается в нескольких модификациях: с различными диодами, режимами работы и индикацией разряда. Управление фонарём осуществляется одной центральной кнопкой. Эта же кнопка служит индикатором работы-разряда. Фонарь даёт великолепный свет, имеет хорошую влагозащиту, теплоотвод, большую продолжительность работы. Значительный вес

Magicshine MJ-808

фото: Сергей Бирюков



провод не отсоединяется, а источник питания имеет значительный вес (более 400 г).

У фонаря 7 режимов работы, включая 3 моргающих. Переключение режимов — удобное. При эксплуатации проблем не возникло. В холодную погоду продолжительность работы оставалась на высоком уровне. Что касается основной функции, то световое пятно представляет собой концентрированный пучок света. Такое впечатление, что производитель увлёкся дальнобойностью, забыв

18-й ТРАДИЦИОННЫЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

НА ПРИЗ ЧЕМПИОНА СССР НА 70 КМ НИКОЛАЯ ЛИПАШОВА

г. Тверь, ст. Чуприяновка 11 марта 2012 г.

СТИЛЬ КЛАССИЧЕСКИЙ

ДИСТАНЦИИ: 50 км, 30 км, 20 км, 10 км

Ежегодный с 1994 года.
Соучредитель марафона —
Федерация лыжного спорта г. Твери

СПОНСОРЫ: Компания "ТВЕРСКОЙ КОНДИТЕР"
ПФК "МАРГО"
Спортивный магазин "СПОРТИ"
Спортивный магазин "КРУИЗ"
Спортивный магазин "ШТУРМ"

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:
38-17-31, 34-19-73





Magicshine MJ-808
▲ фото: Сергей Бирюков

головной части и мягкое оголовье затрудняют размещение его на голове. При резких движениях верхняя резинка сильно растягивается, фонарь начинает «гулять». Тем не менее, фонарь заслуживает одну из самых высоких оценок. Следует обратить внимание на то, что часто фонарь поставлялся с ненадёжным для зимних условий соединительным кабелем. На морозе провод начинал дубеть, а изоляция трескаться. В некоторых поставках такой проблемы не было. В первых выпусках нередко попадались бракованные изделия. Некоторые умельцы перед эксплуатацией фонаря самостоятельно его дорабатывали. Со временем качество изделий улучшилось, но с сервисным обслуживанием в нашей стране пока затруднения.

■ **Petzl ULTRA**

Эта знаменитая французская фирма, славящаяся своим оборудованием для альпинизма и туризма, выпустила на рынок свой

Petzl ULTRA

▼ фото: Сергей Бирюков



первый LED фонарь в 2000 году. В тесте принял участие фонарь Petzl ULTRA. Он выпускается в четырёх вариантах: с аккумулятором на оголовье (ULTRA и ULTRA WIDE) и на проводе (BELT ACCU2 и BELT ACCU4). В нашем тесте принимал участие вариант с выносным аккумулятором (BELT ACCU2). Фонарь отличается своим качественным исполнением. Корпусы фонаря и аккумуляторной батареи выполнены из ударопрочного материала и имеют повышенную влагозащиту. Соединительный кабель и разъёмы также сделаны добротно. Регулирование мощности осуществляется ручкой на самом фонаре. Ручка имеет большой размер, что позволяет легко крутить её даже в толстых перчатках. За состоянием батареи можно наблюдать по удобному индикатору. При снижении заряда фонарь автоматически переходит в минимальный режим и продолжает работать ещё около 30 минут. Для непродолжительного катания ACCU2 вполне достаточно, но если вы хотите ездить более двух часов, то лучше использовать вариант с батареей

повышенной ёмкости ACCU4. Фонарь даёт хороший, ровный и достаточно мягкий свет.

■ **Silva Alpha**

Одной из популярных фирм среди спортсменов-ориентировщиков является шведская компания Silva. Эта компания славится своими разработками в области спортивного фонарестроения. Представленная модель Alpha изготовлена из самых каче-

Чтобы равномернее распределять свет, производитель принял решение об использовании трёх светодиодов с разными линзами. Это делает возможным одновременно видеть ближайшие и удаленные объекты.

■ **Sokol 3x**

Это достаточно молодая марка мелкосерийных фонарей. Первые образцы появи-



Silva Alpha.

▲ фото: Сергей Бирюков

ственных материалов, имеет жёсткие оголовье и кейс. Фонарь выпускается с тремя типами аккумуляторных батарей ёмкостью: 2, 4 и 6 А·ч. Управление фонарём осуществляется одной кнопкой на головной части. Есть несколько режимов работы и система автоматического перехода на минимум при снижении заряда батареи. Продолжительность работы у Alpha 2 в максимальном режиме не очень высокая, фонарь достаточно быстро переходит в режим экономии, а через некоторое время резко отключается. Для длительного катания посоветовал бы использовать этот фонарь с батареей повышенной ёмкости.

лись в 2007 году. Наименование связано с фамилией производителя из Санкт-Петербурга. Михаил Соколов постоянно совершенствует конструкцию и улучшает параметры. В тесте принял участие фонарь Sokol 3x. Это один из последних образцов. По своему функционалу и создаваемому свету фонарь ничем не уступает конкурентам. Регулирование мощности осуществляется





▼ фото: Михаил Соколов
Sokol 3x

небольшими кнопками на головной части. Во время катания не всегда сразу удавалось нащупать нужную кнопку, но позже привык. Правда, в толстых перчатках проблем не избежать. Глядя на конструкцию фонаря, можно предположить, что производитель исполь-

зует ряд деталей из старых запасов ВПК. Пусть какие-то элементы выглядят не очень эстетично, но они достаточно надёжны. У фонаря есть автоматическое зарядное устройство с индикацией заряда. При разряде батареи происходит вспышка, и фонарь продолжает работать в режиме экономии. Производитель предлагает 2 типа аккумуляторов по ёмкости.

Штатный (2,4 А·ч) аккумуляторный



▼ фото: Сергей Бирюков
Фонарь Vaska. Модель с двумя «головами».

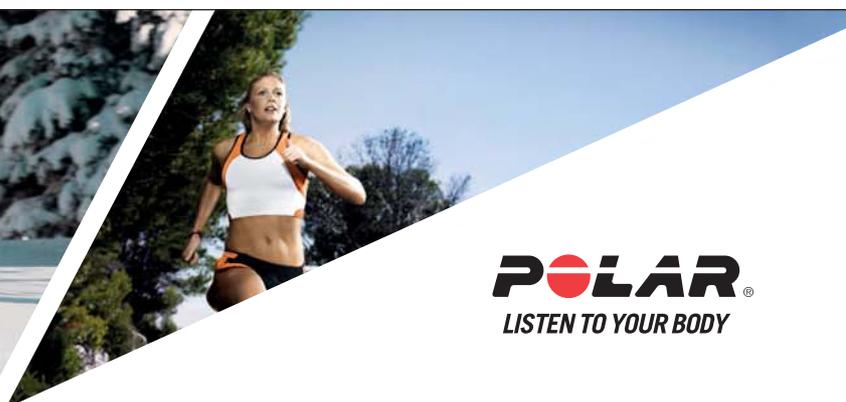
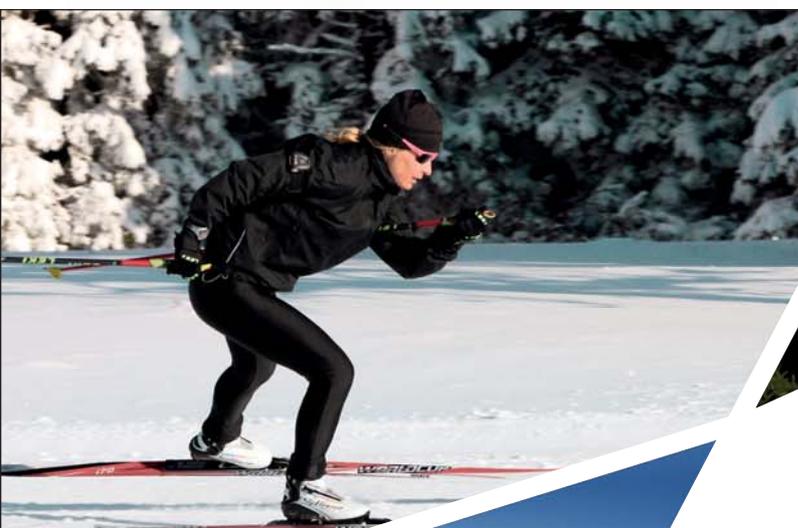
блок можно крепить на оголовье. Фонарь имеет встроенную тепловую защиту, автоматически снижающую мощность при перегреве. Кроме модели 3x, недавно на рынке появилась модель 4x. Новая модель является верхней в линейке фонарей Sokol. Для неё характерно наличие четырёх светодиодов вместо трёх, новый драйвер, а, следовательно, и более высокие эксплуатационные показатели. Световой поток, согласно декларируемым характеристикам, вырос с 800 до 1400 лм. К сожалению, на момент тестирования эта модель отсутствовала.

С недавнего времени производитель начал программу модернизации старых фонарей Sokol за небольшую плату.



■ Vaska

Начиная с 2006 года у любителей ночного катания стали появляться удивительные фонари. Они обладали мощным свечением, долгой работой, низкой стоимостью и имели непонятное название Vaska. Через некоторое время новая мар-



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

**ВАШ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ
В КАЖДОМ ЗАПЛЫВЕ. В КАЖДОМ ЗАЕЗДЕ.
В КАЖДОМ ЗАБЕГЕ. В КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ!**

Вы будете поражены своими способностями, когда научитесь понимать свой организм. Как тренироваться, чтобы побеждать, Вам подскажет пульсометр Polar RCX5.

- Дополнительные опции: GPS-датчик, датчик скорости, датчик бега и датчик частоты педалирования



Спрашивайте в спортивных магазинах вашего города

Эксклюзивный дистрибьютор **мфитнес** (495) 974 1234 www.polar-russia.ru



Фонарь Vaska.
Базовая модель 2011.
▲ Фото: Сергей Бирюков

ка набрала популярность среди ориентировщиков, лыжников и мультиспортсменов. Автор фонаря Василий Смольянов постоянно вносит улучшения в конструкцию, используя новейшие разработки в фонарестроении. Теперь это не просто прибор, сделанный на коленке, но и мелкосерийное производство. В настоящее время изготовлено более 10 модификаций, среди них есть фонари с разным

Сравнение фонарей с различной цветовой температурой в лесу. На основе Vaska тёплая (7) и норма (7-1) при двух вариантах баланса белого.

Рисунок 2 ▶

световым оттенком и количеством диодов. В тесте приняли участия 3 модификации: с тёплым оттенком, с нормальным и уникальный фонарь с двумя «головами». Такой вариант позволяет освещать местность равномерно как в ближней зоне, так и в средне-дальней. Это решение оказалось простым и интересным. Потребление энергии, конечно, выросло, но батареи повышенной ёмкости хватает и для длительного катания.

Все фонари имеют несколько режимов мощности. Кроме того, на короткий период можно включить турбо-режим. Причём переход в этот режим осуществляется



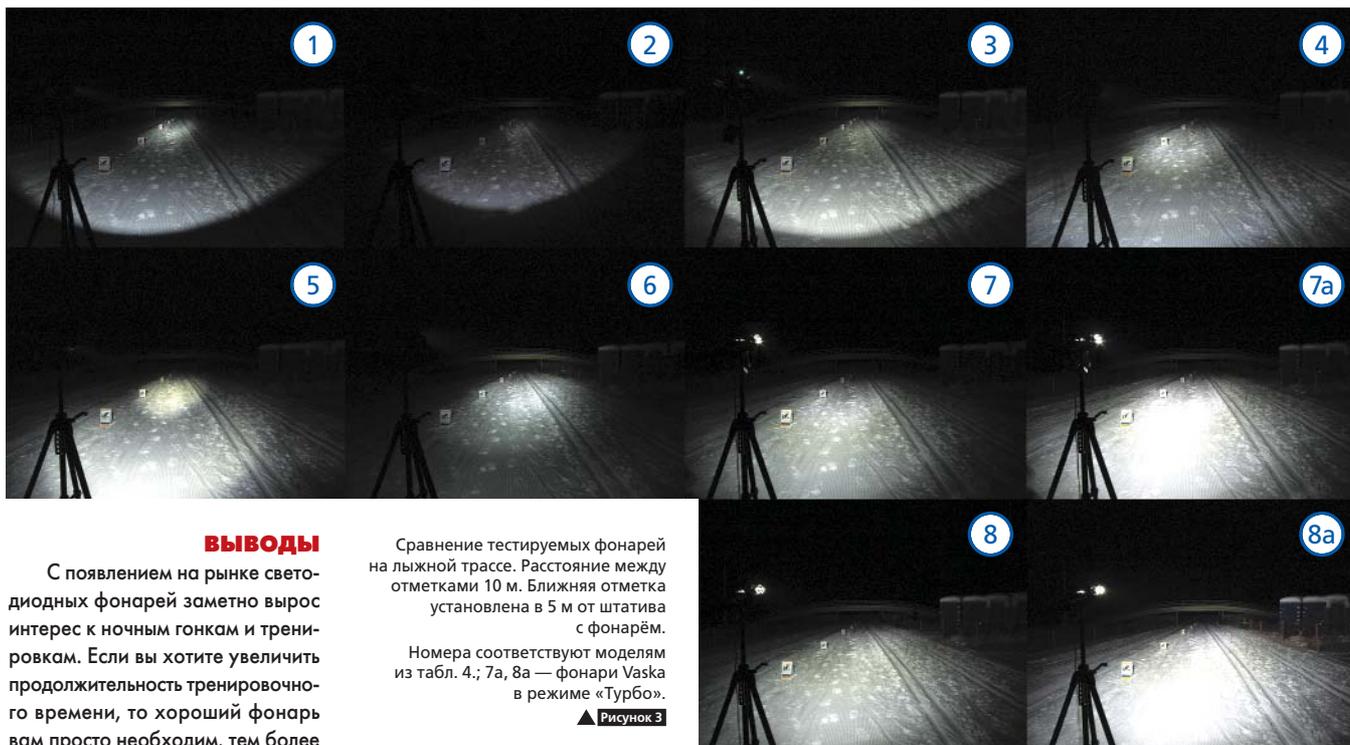
удержанием любой из двух кнопок управления. К недостаткам фонаря можно отнести миниатюрные кнопки управления. Управлять фонарём в толстой пер-

чатке бывает крайне проблематично. Выручает то, что включить фонарь можно заранее, так как продолжительность работы во всех режимах очень хорошая.

Таблица 4. **ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОНАРЕЙ**

Порядковый номер	1	2	3	4	5	6	7	8
Наименование	Fenix	Ferei	Magicshine	Petzl	Silva	Sokol	Vaska	Vaska
Модель	HP20	HL08	MJ808	ULTRA BELT	Alfa 2	3x	1	2
Источник света	LED Cree HP-G	LED 1	LED SSC P7	LED 6x	LED 3x	LED 3x XPG/XML	LED 3x XP-G	LED 2x3 XP-G
Визуальный оттенок света	Белый	Холодный	Норма	Белый	Норма	Норма	Норма-тёплый	Тёплый
Режимы работы	Максимальный Сильный Средний Экономный Строб/Строб2 SOS	Максимальный Экономный Строб/Строб2 SOS (+ свой режим яркости)	Максимальный Минимальный Строб	Максимальный Средний Экономный	Максимальный Средний Экономный Широкий Строб	Максимальный Средний Экономный	Максимальный Средний Экономный Турбо (40с)	Максимальный Средний Экономный Турбо (40с)
Тип оголовья	Мягкий	Мягкий	Мягкий	Мягкий	Полужёсткий	Полужёсткий	Полужёсткий	Полужёсткий
Регулировка размера	Пряжки	Пряжки	Пряжки	Пряжки	Липучка	Липучка+пряжки	Кнопки-пряжки	Кнопки-пряжки
Регулировка наклона	+	+	+	+	+	+	+	+
Крепление на велосипед	-	-	+ опц.	+ опц.	+ опц.	+ опц.	-	-
Крепление на шлем	-	-	+ опц.	+ опц.	+ опц.	-	+	+
Источник питания	4xAA, 6 В (4xAA Ni-Mh)	Li-Ion 18650 3 А·ч, 3,7 В	Li-Ion 4x18650 4,4 А·ч, 7,4 В	Li-Ion 2 А·ч, 7,4 В	Li-Ion 2,1 А·ч, 7,4 В	Li-Ion 2x18650 2,4 А·ч, 7,4 В	Li-Ion 2x18650 2,4 А·ч, 7,4 В	Li-Ion 4x18650 4,8 А·ч, 7,4 В
Примерная температура корпуса во время работы в помещении без обдува, °C	39	40	75	45	45	57	55	47
Макс. световой поток (по данным производителя), лм	230	220	550 (900)	350	480	800	550	1000
Примерное время работы при 20 °C, ч в макс. режиме	3,5	6 с BP28	3	1,5 ACCU2, 4 ACCU4	1	2	2,5	2,5
Примерное время работы при 20 °C, ч в мин. режиме	296		6	34,4	8	24	7,5	7,5
Масса головной части*	132	106	144	192 (230 инстр.)	205	117	92	105
Масса с ИП на оголовье*		149			315	232	191	206
Общая масса*	408	239	440	375 (495 ACCU4)	360	255	214	230, 322(4400)
Управление	Пульт с подсветкой на проводе	Кнопка на оголовье	Кнопка на фонаре	Ручка на фонаре	Кнопка на фонаре	2 кнопки на фонаре	2 кнопки сбоку оголовья	2 кнопки сбоку оголовья
Индикация заряда-разряда	+	-	+	+	Переход в экономный режим	Вспышка и переход в меньший режим	Вспышка и переход в меньший режим	Вспышка и переход в меньший режим
Размещение ИП	Пояс, карман	Оголовье, удлинитель	Оголовье, удлинитель	Карман, оголовье (опц.)	Оголовье, удлинитель	Оголовье, карман	Оголовье, карман	Оголовье, карман
Влагозащита	IPX8	IP65	IP64	IP66	IPX6	+	+	+
Температурный режим, °C					-20...+60	-20...+50		
Ударопрочность	+	+	+	+	+			
Кейс	+	-	+	Мешок	+	-	-	-
РРЦ, руб	5200	2700	3200	15900 (ACCU2)	13200	6800	4500	9000
www	fenixlight.com	ferei.com	magicshine.com	petzl.com	silva.se			

* масса измерялась автором самостоятельно на весах с точностью ±2 г.



ВЫВОДЫ

С появлением на рынке светодиодных фонарей заметно вырос интерес к ночным гонкам и тренировкам. Если вы хотите увеличить продолжительность тренировочного времени, то хороший фонарь вам просто необходим, тем более в ночных гонках. При хорошей светоотражающей разметке на трассе можно использовать фонарь с небольшой мощностью, но для комфортного катания во всём диапазоне скоростей необходим

Сравнение тестируемых фонарей на лыжной трассе. Расстояние между отметками 10 м. Ближняя отметка установлена в 5 м от штатива с фонарём.

Номера соответствуют моделям из табл. 4.; 7a, 8a — фонари Vaska в режиме «Турбо».

▲ Рисунок 3

высококачественный фонарь с силой светового потока от 250 лм (лучше использовать >800 лм).

Цветовая температура сказывается на восприятии и утомляе-

мости глаз. Однако более холодный светодиод имеет повышенную световую отдачу. Фонарь для использования при высоких скоростях должен обладать хорошей

дальнобойностью, но в то же время иметь широкую и равномерную зону освещения. Для сравнения осветительной способности была проведена фотосъёмка в Лыж-



СКОРОСТЬ: 22.5 км/час
 ДИСТАНЦИЯ: 18 км
 МАКС VO2: 82 мл/кг/мин
 Внешние условия: солнечно, свежий снег, безветренно

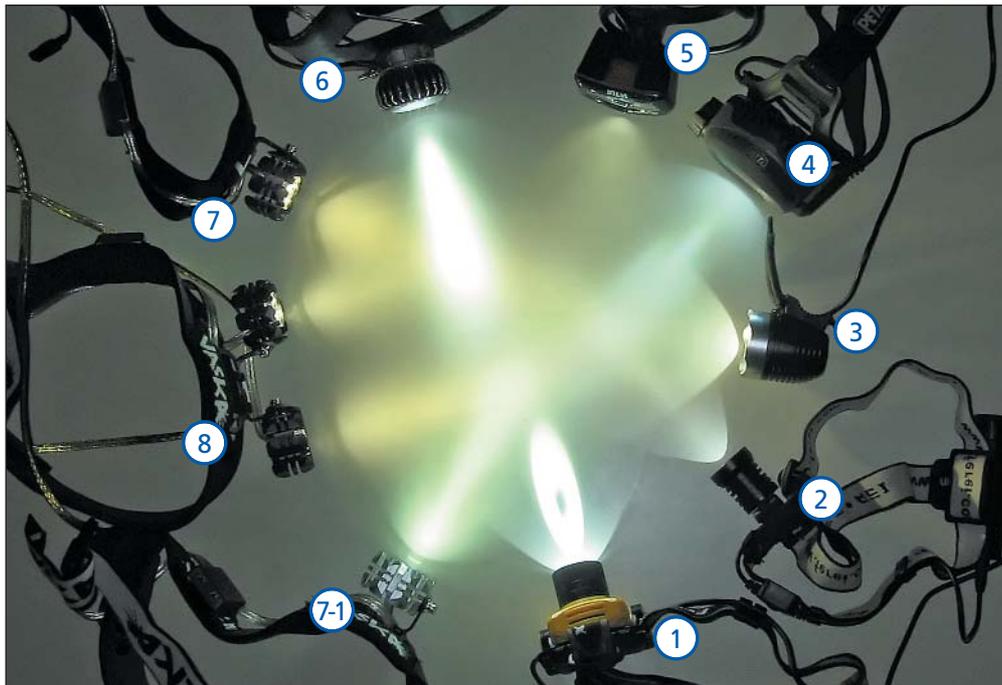
SUUNTO t6c

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, FPOC. 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", Электролитный 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., Склоковское ш., 31, т.933-86-63; доб.3020; м-н "Спорт часы", ТК "Экстрим" 1 эт., Склоковская, 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; 169-04-98; м-н "Альпindustria", ул. Павловская, 18, т.(499) 165-91-92; м-н "Болдереру" Воспитниковский пер., д.7, стр.3, т.741-35-96; ФК "Else Club", Иваньковское ш., 5, т.(495) 234-44-44; м-н "Полар-спорт", БЦ "Контакт", Остаповский пр., 5, 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 "Галерея", 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. Самсоновский 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.(4872) 30-10-42; Сочи: м-н "Активный отдых", ул. Роз, 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", Проезд Ленина, дом 1, т.(848) 338-17-55; Саратов: ул-г "Детский Мир", 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-г "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 "Salomon", Бульвар Архитекторов, 35, ТЦ Мега, т.(3812) 35-63-72.



Сравнение пучков света от фонарей при линейном и встречном расположении в максимальном режиме.

Фото: Сергей Бирюков

ведена специальная съёмка с использованием однотипных фонарей, но с разным оттенком диода. Съёмка производилась дважды при ручном балансе белого. Фотографии представлены на рис. 2.

Кроме того, была проведена съёмка всех фонарей при одновременном включении на светлой поверхности при линейной и встречной расстановках.

На рынке постоянно появляются новинки. В тесте участвовали актуальные модели сезона 2010-2011. Невозможно протестировать все модели фонарей за один раз. Читатель это должен понимать. Если нужна информация по другим моделям, то её легко найти в Интернете, например, на специализированном сайте о фонарях: www.fonarevka.ru. Вопросы о фонарях для соревнований и тренировок можно задавать на нашем форуме: www.skisport.ru/forum.

В приведённой табл. 4 содержится техническая информация о фонарях. Что касается достоинств и недостатков, то тут всё сложно. Для облегчения выбора фонаря предлагается табл. 5 с субъективно-объективными оценками. Возможно, эта таблица кому-то окажется полезной. До новых тестов.

Январь 2011 года



ном центре «Дёмино» на значительном удалении от крупных городов. Городское освещение может значительно влиять на световую картину. Вдали от крупных городов небо значительно темнее, свет от фонаря выглядит иначе.

Фонари и фотокамера устанавливались примерно на уровне

головы при помощи двух независимых штативов. Свет направлялся практически горизонтально, но в то же время выставлялся с учётом наилучшего освещения в средней зоне. Съёмка выполнялась с выдержкой 2 с, с автоматическим балансом белого. Автоматический баланс отчасти сгла-

дил различие света по цветовой температуре, но сделал картинку более естественной (почти, как мы видим). На рис. 3 показано сравнение фонарей.

Чтобы увидеть отличия между фонарями с различной цветовой температурой и оценить освещение периферии в лесу, была про-

Редакция ЛС выражает благодарность за предоставленные фонари для тестов:

- Fenix — Розову Алексею;
- Ferei, Magicsline — интернет-магазин www.veloequip.ru;
- Petzl — компании Альплайн Трейд;
- Silva — магазин СК Кант;
- Sokol — Попову Сергею;
- Vaska — Смольянову Василию

Таблица 5. СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ФОНАРЕЙ

Оцениваемый параметр		Fenix HP20	Ferei HL08	Magicsline MJ808	Petzl ULTRA BELT	Silva Alfa 2	Sokol 3x	Vaska 1	Vaska 2
Освещение в зонах и периферии	Ближняя	2	1	3	3	3	2	3	3
	Средняя	1	2	2	2	2	3	2	3
	Дальняя	1	2	3	2	1	3	3	3
	Дальнобойность	3	2	3	3	3	3	3	3
Исполнение		3	2	2	3	3	2	2	2
Комфорт		1	2	2	1	2	2	2	2
Управление		3	2	3	3	3	2	2	2
Оснащение		3	2	2	3	3	2	2	2
Сервисное обслуживание		3	2	2	3	3	3	3	3
Стоимость		2	3	2	1	1	2	2	1
Всего без учёта стоимости		20	17	22	23	23	22	22	23
Всего		22	20	24	24	24	24	24	24

Примечание: 3 — отлично; 2 — норма; 1 — хорошо. Лучший вариант имеет наибольшее число баллов.

ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ КАМЧАТСКАЯ ЛЫЖНАЯ НЕДЕЛЯ



кольская ГМК
г. Мурманск



г. Краснодар



Правительство
Камчатского края

15/04/2012

Традиционный 19-й международный Авачинский марафон

18/04/2012

**Спринтерская гонка (классический стиль)
на призы ОО КЛК «Авачинская лыжня»**

21-22/04/2012

**Мутновский экстремальный марафон
на призы Правительства Камчатского края**



ООО 'Делвест Рус' www.bon-appetite.ru



КАМЧАТКАТОУРИЗМ

Оргкомитет соревнований приглашает спортсменов сборной команды России по лыжным гонкам и биатлону, иностранных гонщиков, восстановить свои силы после зимнего сезона на Камчатке и принять участие в «Камчатской лыжной неделе».

Между соревнованиями участники и гости праздника смогут посетить горячие термальные источники, покататься на горных лыжах, принять участие в различных экскурсиях.

Надеемся, что участие в этих соревнованиях принесет Вам огромное удовольствие и незабываемые впечатления от Камчатки.



Оргкомитет «Авачинского марафона» и спринтерской гонки ОО КЛК «Авачинская лыжня»
Предварительные заявки www.kamchatkaloppet.ru
E-mail: mirona.v@rambler.ru

Оргкомитет Мутновского экстремального марафона и соревнований им. В. Фатьянова
Правительство Камчатского края
тел. 8 (412-2) 42-17-07

E-mail: pashininaiv@kamchatka.gov.ru

ДО ВСТРЕЧИ НА КАМЧАТКЕ!



ЧУЖАЯ ПЛАНЕТА

Прошлой весной на сайте журнала «Лыжный спорт» (www.skisport.ru) появилась новость о том, что россиянин выиграл самый северный в мире международный лыжный марафон «Свальбард марафон», проходивший на архипелаге Шпицберген в Северном Ледовитом океане. Россиянином этим оказался наш давний знакомый, герой множества публикаций как в журнале, так и на сайте, москвич, мастер спорта Артём Онищенко. Естественно, мы не могли пройти мимо такого события, и попросили Артёма написать подробный репортаж для нашей традиционной рубрики «Мир марафонов «Л.С.»».

призы журнала "Лыжный спорт" №31, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) №25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) №28; Сафоновская "100 км на лыжах" №39; Дёминский марафон №39; "Банзай" №39; Марафон памяти Василькова №39; Лемболовский марафон №39; "Золотые купола" №39; Марафон "Gatineau loppet" (Канада) №46; "American Birkebeiner" (США) №46; "Ironman China" (Китай) №48; Карельская многодневка №49; Марафон "Flyktingloppet" (Швеция) №7; Марафон Праздника Севера №9, 14; "Самарская лука" №10; «Арзамасская Марчалонга» №10; Десногорский сверхмарафон "100 км" №19; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" №21, 24, 27, 31; "Скади лоппет" (Германия) №25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) №28; "100 км за 1 день" №31; "Максимум" №32; "Арзамасская Марчалонга" №32; "Самарская Лука" №32; "Скади лоппет" №32; "Прощание со снегом" №37.



Там коллектив со всего мира: итальянцы, немцы, французы, поляки, американцы... Поэтому он, как мы уже говорили, и находится в полутора километрах от города.

Летом там же, в Лонгйере, проводится беговой Шпицбергенский марафон. ▲ фото: Reuters

ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Мне запомнилось, что Марья-Лииса Хямляйнен в своей книжке писала о том, что норвежцы очень любят единение с природой. По её словам, каждые выходные они чуть ли не всем городом берут свои рюкзаки и отправляются из города восвояси. И Шпицберген тут не исключение. В Лонгйере, поселке с населением около 2000 человек, практически у каждой семьи есть дача. В окрестных горах, на перевалах, на берегах фьордов стоят отдельные домики. И перед выходными, в пятницу вечером, караваны скутеров развозят своих хозяев по этим домикам.

Скутер, кстати, одно из основных средств передвижения на островах, но и на лыжах тоже иногда ходят. Правда, что так, что так — обязательно брать с собой оружие. Матёрных полярников отличает страшно дорогой широкий пояс, на котором есть

обойма патронов и ножны с серьезным охотничьим ножом. С другой стороны от ножа — магнум, то есть револьвер очень крупного калибра. По-моему, того медведя, который стоит в аэропорте, застрелили как раз из такого магнума. Хозяин вышел из своей дачи и столкнулся с ним нос к носу. К счастью, люди там просто так из дач не выходят, и хозяин застрелил медведя в упор. Это, кстати, тоже не так просто, потому что, например, в лоб ему стрелять бесполезно — у белого медведя очень толстая лобная кость, и просто так её не пробьешь.

Каждый, кто приезжает на Свальбард по делу, а не так как мы — туристами, проходит курс безопасности (safety course). И в зависимости от того, на какой срок человек туда приехал, этот курс разный. Например, Никита, наш сын, проходил недельный курс, а Наталья, так как они приехали надолго, занималась целый месяц или даже полтора. Плюс каждые полгода они про-

SQUEEZY® SPORTS NUTRITION

Спортивное питание №1 в Норвегии! Уже в России!

История спортивного питания Squeezy началась с создания первого в мире энергетического геля в 1988 году, после чего бренд получил всемирную известность. Сегодня гели Squeezy продаются в 30 странах мира, а в Норвегии Squeezy — самая продаваемая марка спортивного питания. Компания Squeezy Sports Nutrition GmbH (Германия) по праву считается одним из лидеров на мировом рынке спортивного питания. Ее продукция одинаково хорошо подходит и профессиональным спортсменам, и любителям активного отдыха, сочетая в себе высокую эффективность, безопасность и «немецкое» качество. Спортивное питание Squeezy разработано по принципу: «Ничего лишнего, только необходимое!». Вот почему оно так легко усваивается и оказывает незаменимую поддержку организму до, во время и после физических нагрузок.

Больше сил. Больше возможностей.

ООО «НПО ВИТА» - официальный дистрибьютор Squeezy Sports Nutrition в России. Тел./факс: +7 (495) 745-36-46, www.squeezy.ru



В российском посёлке Баренцбург до сих пор царит дух советского времени. Коммерческие предприятия тут отсутствуют, а расчёты выполняются с использованием специальных пластиковых карт работников АрктикУгля.

▲ фото: Reuters

дальцев дач просят в этот день воздержаться от поездок на скатерах, чтобы они не испортили лыжню. Ретрак уходит резать её рано утром, с той целью, чтобы к старту она была полностью готова.

Сделаю тут небольшую ремарку. В отличие от всей осталь-

ной Норвегии, Шпицберген — это то место, где беговые лыжи не в почёте и по очень прозаической причине. Там неподходящие погодные условия. Во-первых, как это ни странно, снег в Лонгйербине может лечь лишь в конце декабря, а во-вторых, всю зиму на

островах дуют очень сильные ветра. Трасса в городе, конечно, есть — три километра в одну сторону и три обратно — и каждый день её катает ретрак, но бывают такие дни, когда через полчаса от трассы не остаётся и следа. Да и не очень-то покатаешься в та-

живут на этих своих дачах-ху-тах, но это, честно говоря, удовольствие сомнительное. В Норвегии настолько суровые природоохранные законы, что, например, в туалетах устанавливаются специальные пакеты с той целью, чтобы продукты своей жизнедеятельности человек привозил обратно в город. Сбор мусора, естественно, также отдельный.

ШПИЦБЕРГЕН И ЛЫЖИ

Трасса марафона сначала как раз поднимается на перевал, по дороге, ведущей на один из таких вот «дачных посёлков», и вла-



Угольная галька. Шпицберген славен углем очень высокого качества, который залегаёт высоко и порой даже выходит на поверхность. Можно приходиться сюда прямо с ведром, набирать гальку и потом топить ею печь.

▲ фото: из архива А.Онищенко



спуске потом так летел, потому что не осторожничал и боялся, что накатят. Вдруг у соперников лучшие лыжи ехали — этого я не знал.

Пункт питания на трассе один — на седьмом километре, но трасса проходит мимо него три раза. Правда, ассортимент его я разглядеть не успел, потому что ехал со своим кемэлбэгом. Плюс первый раз, когда его проезжал, я как раз начал отрываться и решил, что останавливаться не надо, чтобы создать задел, а на обратном пути боялся, что меня могут прихватить.

После финиша тоже кормили, и тут я уже могу сказать чем. Чаю, как ни странно, нет, как и других теплых напитков. Была минеральная вода, спортивные напитки, сок, но все они где-то комнатной температуры. Был шоколад, плюшки, булочки, выложенные на раскладных походных столиках, а иногда и в картонных коробках прямо на снегу. Кстати, чай у них вообще не в чести, они предпочитают кофе. В том же UNISE у них в коридоре стоят бесплатные кофемашины: отдельно для студентов, отдельно

для преподавателей — подходи, пей. А чай они не пьют.

После финиша я, ослеплённый своим величием, поехал закатываться и не рассчитал сил. Марафон-то я проехал легко, но подсумок, тем не менее, выпил весь до дна. Отъехав от финиша километров на семь, я почувствовал, что у меня дрожат руки, уровень глюкозы понизился до невозможного, и я попал в состояние так называемой гликолитической комы. Еле-еле добравшись до финиша, я стал воровать плюшки. Сначала подошёл сам, потом подослал дочь, потом опять подошёл сам, потом подослал Майю — не знаю, сколько раз мы за ними подходили, но в итоге мы набили ими моё пузо (полегчало) и рюкзаки и отправились пить чай домой. Плюшки были хорошие, свежие, с изюмом, как наши калорийные булочки, если кто помнит.

Вещи перед стартом все оставляли прямо на снегу. Складывали их в аккуратные кучки, чтобы ветром случайно не разнесло, а вот воровство там просто немыслимо. Правда, наши соотечественники, студенты,

несколько лет назад всё же отличились — пытались на пароме увезти с острова велосипеды. Наши там, кстати, постоянно отличаются со знаком минус. Например, россиянам никогда не дают трэвел грантов (то есть плату переезда) наперёд, потому что были случаи, когда после получения этого гранта люди просто не приезжали. Что же происходит с вёщами участников в случае вайтаута — для нас до сих пор загадка. Там, правда, очень неплохо развита метеорология, и, возможно, если бы прогноз был неблагоприятный, палатку бы установили.

А так перед стартом прогноз был достаточно точный, но всё-таки погода представляла определенную сложность для смазки. Во-первых, в начале гонки температура воздуха была на один-два градуса холоднее, а во-вторых, снег на перевале — сухой, гораздо суше, чем в долине. Если в долине было зерно и около нуля, то наверху был сухой рассыпчатый снег и пять-шесть градусов мороза. Я положил тонкий слой зелёного жидкого грунта и кли-

В двух километрах от поселка есть ледник, на который можно съездить, чтобы посмотреть ледовые пещеры.

▲ фото: из архива А.Онищенко

стер SWIX Krystal 0/+5. За день до этого я пробовал универсальный свиковский клистер, но мне его работа не понравилась, поэтому решил остановить свой выбор на кристалле.

Закрыв я жидкую мазь серебряной твёрдой — тоже из кристалловой серии, а ребятам даже подложил ещё более тёплую — красно-серебряную, потому что они не поедут большую часть пути наверх. Себе же я все названные слои, которые клал очень тоненько, закрыл более холодной серебряно-фиолетовой мазью.

Расчёт был такой: на старте, пока ещё холодно, эта мазь будет работать, наверху она точно будет работать, а на обратном пути, когда начнётся спуск, мне будет уже всё равно. Так всё и вышло: мазь не сошла, но на финише держание было не железное, и я шёл одновременными

...призы журнала "Лыжный спорт" №31, 24, 27, 31; "Скади лопсет" (Германия) №25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) №28; Сафоновская "100 км на лыжах" №39; Дёминский марафон №39; "Банзай" №39; Марафон памяти Василькова №39; Лемболовский марафон №39; "Золотые купола" №39; Марафон "Gatineau loppet" (Канада) №46; "American Birkebeiner" (США) №46; "Ironman China" (Китай) №48; Карельская многодневка №49; Марафон "alorppet" (Швеция) №7; Марафон Праздника Севера №9, 14; "Самарская лука" №10; «Арзамасская Марчалонга» №10; Десногорский сверхмарафон "100 км" №19; "Супер сотня" на призы журнала "Лыжный спорт" №21, 24, 27, 31; "Скади лопсет" (Германия) №25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) №28; "100 км за 1 день" №31; "Марафон" №32; "Самарский марафон" №32; "Скади лопсет" (Германия) №25; "Flyktingloppet" (Норвегия - Швеция) №28; "Прощание со снегом" №37.



Ледовые торосы Адвенца фьорда — залива Приключений..
▲ фото: из архива А.Онищенко

ну трофей на следующее утро. Но Наташа задеиствовала все свои связи и ресурсы с тем, чтобы кубок мне оставили насовсем. Аргументация была такой, что русский участник, а тем более победитель для марафона большая редкость... И вот глухой светлой полярной ночью, когда мы разлили по рюмкам очередную порцию «чая», раздался звонок, и представитель оргкомитета (судя по голосу, тоже вовсю распивающий «чай») радостно сообщил, что кубок мне отдают. Правда, они не успели выгравировать на нём моё имя, и сейчас там только табличка «Свальбард марафон». Зато Наташа выбила мне совсем уж эксклюзивную грамоту, которую обычно не дают никому, а сделали специально по её просьбе. В ней говорится о том, что я участвовал и победил в гонке на 42 км. То есть призы там скромные, и мне даже больше понравилось то, что получали другие победители и при-

зеры: тарелки с местными пейзажами и ещё какие-то другие сувениры. Картина же, которую мне дали, по их меркам считается страшно крутой, но выполнена она в стиле Мунка: две полоски, три черты и птичка какая-то летит. Рамы у картины не было, она была в мягкой подарочной упаковке, и в Москву мы её решили не везти, а подарили Наташе. Причем дочь у неё рисует, а местная художница, автор этой картины, у них очень ценится, и они стеснялись брать такой подарок — мы их еле уговорили. Мне кажется, что было бы здорово давать призы с полярным колоритом. Рога полярного медведя или что-нибудь в этом роде, но, к сожалению, ничего такого не было.

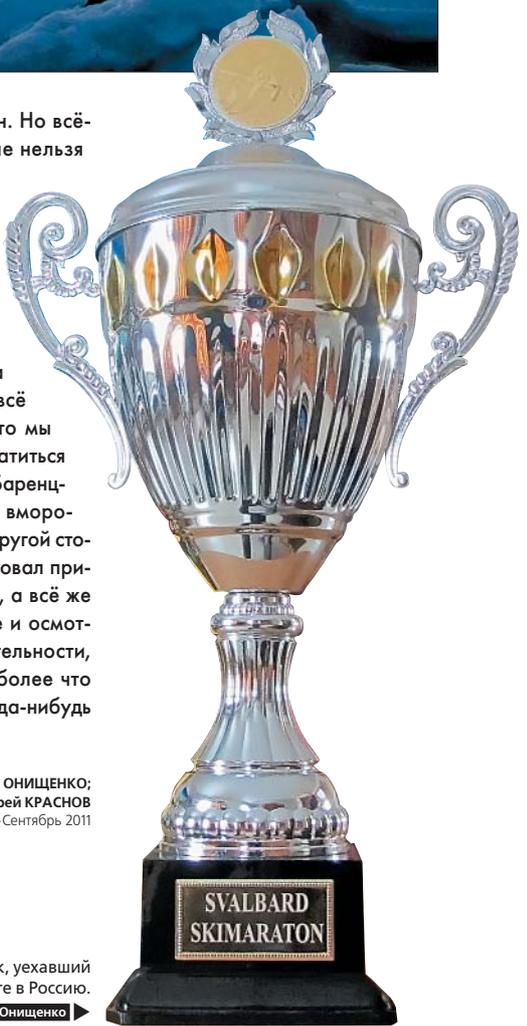
ИТОГ

Если возможности позволяют, то рекомендую обязательно посетить этот марафон. Если средств ограничено, то ехать и ущемлять себя во всём — это очень жестоко. Одни билеты на троих обошлись нам в 70 с хвостом тысяч рублей. Сутки проживания в Лонгйербине — это где-

то полторы тысячи крон. Но всё-таки это места, которые нельзя сравнить ни с чем. Экзотика этих мест просто невероятная, но она стоит огромных денег. Огорчен, что ехать туда надо больше, чем на неделю, потому что и за это время успеваешь всё посмотреть. Из того, что мы не делали, можно прокатиться на собаках, съездить в Баренцбург, переночевать на вмороженной в лёд шхуне. С другой стороны, я бы не рекомендовал приезжать вплитык к гонке, а всё же прилететь чуть заранее и осмотреть те достопримечательности, которые там есть. Тем более что вряд ли эта поездка когда-нибудь повторится.

Рассказывали Майя и Артём ОНИЩЕНКО;
Записал Андрей КРАСНОВ
Июль-Сентябрь 2011

Тот самый кубок, уехавший в итоге в Россию.
фото: из архива А.Онищенко



~~766?~~ 16!

НА СТОЛ СОБЯНИНУ

(КАК НАМ ОБУСТРОИТЬ ЛЫЖНЫЕ ТРАССЫ СТОЛИЦЫ?)

Сергей Собянин посетил церемонию открытия 6-го фестиваля МГУ



ПЯТНИЦА, 7 ОКТЯБРЯ 2011.
 МЕТКИ: ОБЩЕСТВО, КУЛЬТУРА, ПОЛИТИКА, МОСКОВСКИЕ НОВОСТИ

Подписаться на новости
 Версия для печати

Мэр Москвы и ректор МГУ Савоенвич подписали договор о сотрудничестве между правительством и университетом. Город обязуется помогать главному вузу, а ученые участвовать в различных программах по развитию

+1 0 Tweet 0 Я рекомендую

Ну, а ближе к вечеру Сергей Собянин приехал в Московский университет на церемонию открытия 6-го фестиваля науки. До начала мероприятия мэр, по предложению студентов, лично обкатал только что построенную на территории МГУ сеть велосипедных дорожек. Они сейчас создаются во многих столичных парках. Кроме того, студенты не упустили случая поинтересоваться у главы города планами прокладки лыжных трасс. По словам Сергея Собянина, зимой в Москве будет создано **600 километров лыжных дорожек**. Из них **100 километров будут освещены**. После общения на спортивные темы мэр направился в фундаментальную библиотеку МГУ и там обратился с приветствием к участникам фестиваля науки.

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

Новости

План праздничных мероприятий на следующую зиму будет составлен до 1 апреля - Сергей Собянин

Мэр Москвы Сергей Собянин дал поручение проанализировать итоги работы по обеспечению отдыха горожан зимой, а также поручил до 1 апреля составить план мероприятий по улучшению качества отдыха москвичей на следующий зимний период.

«Мы к этой работе (организации отдыха москвичей) стали готовиться поздно, в ноябре. Я прошу проанализировать итоги нашей работы, и к следующему (зимнему) периоду подготовиться более системно и планомерно. Для этого я дал поручение до 1 апреля составить соответствующий план мероприятий», — сказал градоначальник на оперативном совещании.

Этой зимой в городе почти в два раза увеличилось количество мест для зимнего отдыха. В частности, в Москве было проложено более **700 лыжных трасс**, залито около 1,5 тысячи катков, появилось около тысячи детских горок. По словам Собянина, «большая часть востребована, но часть сделана для галочки, формально», поэтому следует «навести порядок и следить за поддержанием порядка на этих объектах».

НОВОСТИ ДНЯ

Платная подписка | Рассылка новостей

Власти Москвы намерены вдвое увеличить количество катков и лыжных трасс.

РБК 10.12.2010, Москва 12:25:16 Власти Москвы намерены вдвое увеличить количество катков и лыжных трасс в **городе** этой зимой. Как сообщила сегодня на оперативном совещании в мэрии столицы заместитель мэра Москвы Людмила Швецова, сейчас в городе насчитывается 695 катков, **161 лыжная трасса** и 150 ледяных горок. Для того чтобы все желающие могли качественно отдохнуть зимой, планируется увеличить число катков в 1,6 раза, число лыжных трасс - в 2,2 раза, число горок - в 2,3 раза.

Л.Швецова отметила, что в **городе** существуют резервы для увеличения количества объектов зимнего отдыха. Для создания новых объектов используются средства префектур, инвесторов, но от города требуется еще около 100 млн руб. По словам Л.Швецовой, для создания новых полноценных лыжных трасс с развитой инфраструктурой требуется около 1 млрд руб. Необходимо также закупить около 20 специальных снегоходов для прокладки лыжных трасс. Сейчас в Москве имеется только 8 единиц такой техники.

Мэр Москвы Сергей Собянин.

Необходимо подготовить и представить на рассмотрение до 1 апреля программу модернизации и развития **городских** парков и пригородных территорий, которая и должна решить эту задачу.

Как сообщили в пресс-службе мэра и правительства Москвы, столичный градоначальник провел совещание, посвященное развитию индустрии отдыха и выполнению данных им ранее поручений по разработке первоочередных мер и концептуальных подходов по **развитию инфраструктуры** парков, скверов и других мест массового отдыха москвичей и гостей столицы.

В частности, отметили в пресс-службе, столичный мэр обсудил перспективы реализации первоочередных мероприятий по организации отдыха в весенне-летний период 2011г., а также дал поручения внести предложения до 1 апреля по организации зимнего отдыха 2011-2012 годов с учетом опыта и проблем его проведения в текущем году.

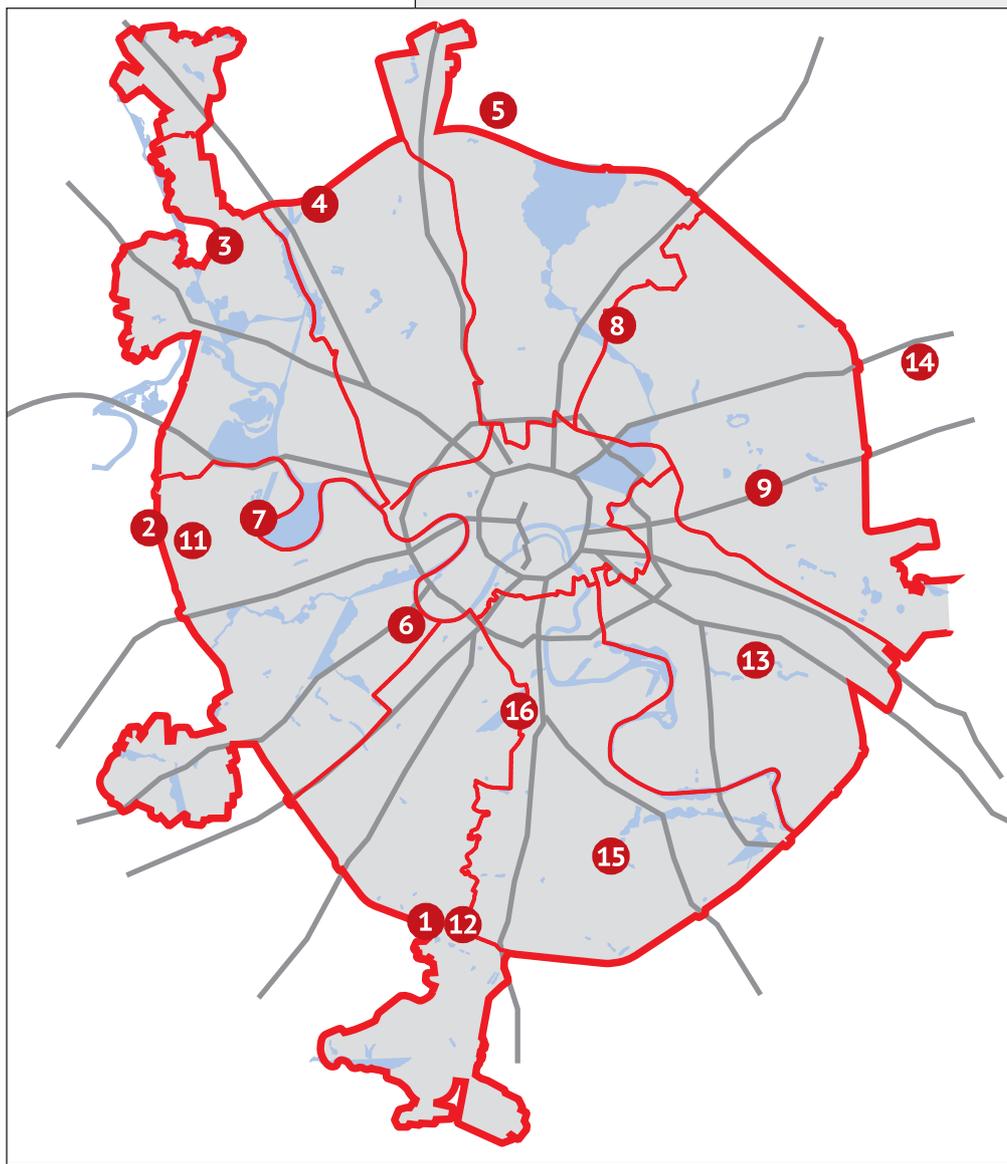
В ходе совещания С.Собянин отметил, что в последние годы активно развивается коммерческая индустрия отдыха и развлечений. При этом, считает мэр, развитие этой сферы несет ответственности за создание базовых условий для здорового и активного

44. дополнительно после поручения мэра возвели 626 катков - 1,4 тыс. (дополнительно развели 579); **лыжных трасс - 766 (дополнительно проложено 503)**. Кроме этого приобретены тепловые пушки, снегокаты, малая уборочная техника, станки для заточки коньков, мини-тракторы для заливки катков и др. Предусмотрены и проводятся дополнительные меры обеспечения безопасности объектов. При этом многие объекты - многофункциональные всепогодные, а также такие, которые могут использоваться неоднократно в последующие зимние периоды. Во время зимнего отдыха детей и подростков в дни школьных каникул всего функционирует 714 спортивных объектов на территориях образовательных учреждений.

Прошедшей зимой в Москве случилось привычное: заместитель мэра г. Москвы Людмила Швецова в самом начале зимы заявила, что у нас в городе — 161 лыжная трасса. Но не успели стихнуть столь же привычные смешки и подколки по этому поводу в Интернете, как чиновники спорткомитета г. Москвы буквально через пару недель отчитались о запущенных в городе... уже 766 лыжных трассах! Тут уже и смеяться стало невозможно, потому что цифра 766 так же далека от реальности, как и 766 тысяч или 766 миллионов. Мы даже решили опубликовать в этом номере журнала данный список из 766 лыжных трасс для истории, но найти его так и не сумели. На сайте Москомспорта удалось обнаружить лишь список без сквозной нумерации (видимо, чтобы сложнее было подсчитать) по округам, включающий даже кусочки по 0,2, 0,3, 0,4 км, включающий школьные легкоатлетические стадионы, пруды, реки, каналы... Но при переделке списка в файл со сквозной нумерацией (см. этот документ на стр. 106) обнаружилось, что в нём на самом деле... всё равно их только 227.

Впрочем, чиновники во все времена — и при Брежневе, и при Андропове с Черненко, и при Горбачёве с Ельциным, а теперь вот и при Путине с Медведевым насчитывали у нас городе сотни лыжных трасс, что никогда не имело ничего общего с реальным положением вещей. Это такая, знаете, наша старинная русская национальная забава с поправкой на московские реалии — они сами себе десятилетиями рисуют лыжных трасс столько, сколько им захочется, а мы над ними десятилетиями посмеиваемся. И так на протяжении всех этих лет мы живём с ними в этом городе в абсолютно параллельных, не пересекающихся измерениях: они — со своими сотнями виртуальных лыжных трасс, а мы — не имея ни одной реальной.

Но в этом году город возглавил С.Собянин. В связи с этим в столице началось какое-то движение, шевеление, причём началось это шевеление и в связи с лыжными трассами, зазвучали цифры одна невероятнее другой, и мы задались вопросом: а сколько в Москве существует реальных лыжных трасс, и есть ли таковые в принципе? Понятно,



что чиновникам Москомспорта наши подсчёты никогда не были нужны. Но всё же новый мэр, новая метла, новые подходы... А вдруг пригодится?

И мы решились. Понятно, что нормальных лыжных трасс в том понимании, которое вкладывают в этот термин люди во всём мире, в городе нет ни одной. То есть нет у нас в городе лыжных просек шириной хотя бы 3–4 метра, по которым лыжню мог бы прокладывать ретрак и по которым можно было бы передвигаться на лыжах и коньком, и классикой. Нет у нас лыжных трасс, которые были бы разведены в парках с пешеходными дорожками, не посыпались бы песком, а с автомобильными дорогами пересекались бы с помощью мостов и тоннелей. И всё-таки, пусть с поправкой на российские реалии, ну хоть каких-то лыжных трасс, пусть даже шириной в 1,5–2 метра — сколько?!

1. Зона отдыха «Битца»
2. Ромашково
3. Алёшкино (ФОК «Лазурный»)
4. Химкинский лесопарк
5. Вешки
6. Большой газон МГУ
7. Крылатское (Гребной канал)
8. Лосиный остров
9. Измайлово
10. Зеленоград
11. Стадион «Медик»
12. Аннино
13. Кузьминки
14. Пос. Восточный
15. Царицыно
16. СК «Кант»



БИТЦА

Это — место народной любви. Это место, куда люди едут иногда по два и даже по три часа в один конец со всех концов Москвы и даже Московской области, чтобы покататься по нормальной трассе, по резаной лыжне. Сюда всегда устремлялись тысячи, десятки тысяч москвичей, и при этом данная лыжная трасса никогда не была на учёте никаких государственных организаций, сюда никогда не падала ни одна копейка бюджетного финансирования ни от Москомспорта, ни от Мособлспорткомитета. Если верить чиновникам, этой лыжной трассы нет, её просто не существует в природе. Тогда кто же все эти люди, изображённые на снимке?

Посмотрите в дальнюю часть кадра. Там на поле стоят сотни машин. В дни больших гонок в Битцу всегда приезжало много автомобилей — до 500. Сегодня, когда департамент природопользования г. Москвы перекрыл въезд автомобилям в зону отдыха «Битца», все эти машины паркуются на МКАД, в непосредственной близости от пронсящихся мимо на скорости за 100 км в час автомобилей и грузовиков. Нужно ли и произносить-то вслух, что и в этот раз чиновники подумали в первую очередь о людях, а уж потом — о необходимости соблюдения инструкций?..

Мы договорились с Андреем Красновым, автором этого обзора, о том, что выработаем свои, «московские» критерии понятия «лыжная трасса». Понятно, что чиновники, отчитываясь перед Собяниным о запущенных 766 лыжных трассах, посчитали все парки, скверы, бульвары, газоны, пруды, речки и каналы — то есть любые мало-мальски припорошенные снегом места, где люди сами, безо всякого участия Москомспорта, натаптывают «лыжные тропы». Но таких — к которым ни разу не прикоснулась рука Москомспорта и которые ни разу не видели ни рубля и даже ни копейки из бюджета города — можно с лёгкостью насчитать абсолютно любое количество, хоть миллион. А вот сколько в Москве реальных трасс — то есть мест, к обустройству которых регулярно прикаса-

ется рука человека с лопатой, кусторезом, пилой и топором? Сколько их — мест, где лыжная трасса готовится — не скажу, чтобы ретраком (потому что для Москвы это прозвучит абсолютно диковинно, почти неправдоподобно) — но хотя бы с помощью снегохода, резака и бороны?

И мы решили, что если где-то лыжная трасса накатывается снегоходом, время от времени прорезается резаком или снегоход готовит коньковую основу с помощью бороны — то вот это (ещё раз повторю — с поправками на московские реалии) и будет нами считаться лыжной трассой.

Скажу сразу и честно: таких мест оказалось неожиданно много. Я полагал, что у нас в городе лыжных трасс от силы 3–4–5. Оказалось — 16! И эта цифра — самая большая неожиданность

для меня при подготовке этого материала. Вот Москомспорту каким-то образом обустроить бы эти, уже существующие трассы. Помочь со снегоуплотняющей техникой, оборудованием, местами хранения снегоходов и ретраков тем людям, которые там сейчас реально что-то делают. Облагородить, обустроить эти места — позаботиться о парковках для автомобилей, раздевалках, туалетах, камерах хранения, прокате, точках общепита. В условиях мегаполиса такие лыжные трассы абсолютно точно нуждаются в полном или частичном огораживании (подобно тому, как огораживаются по периметру футбольные поля и легкоатлетические стадионы), а в местах пересечения с автомобильными и пешеходными дорогами — в мостах или тоннелях. Всё это — азбука, всё это в

В 2003 году я изготовил около полусотни таких эскизов «Лыжня — к подъездам москвичей». Я раздавал их в тех или иных кабинетах московских спортивных и не очень спортивных чиновников — увы, всё безрезультатно. Быть может, время воплотиться в жизнь этому проекту наступит в ближайшие годы?

Правда, сегодня я внёс бы кое-какие коррективы в этот план, «построив» лыжные мосты из Битцевского лесопарка в зону отдыха «Узкое» через Севастопольский проспект и Санаторную аллею, а также из Бутовского лесопарка — в лесной массив между Южным и Северным Бутово, перекинувшись мостами через улицу Поляны и Новобутовскую улицу. Таким образом, количество москвичей, живущих на расстоянии шаговой доступности от освещённых лыжных трасс, заметно увеличится (новые куски трассы и новые мосты мы нанесли синей пунктирной линией).

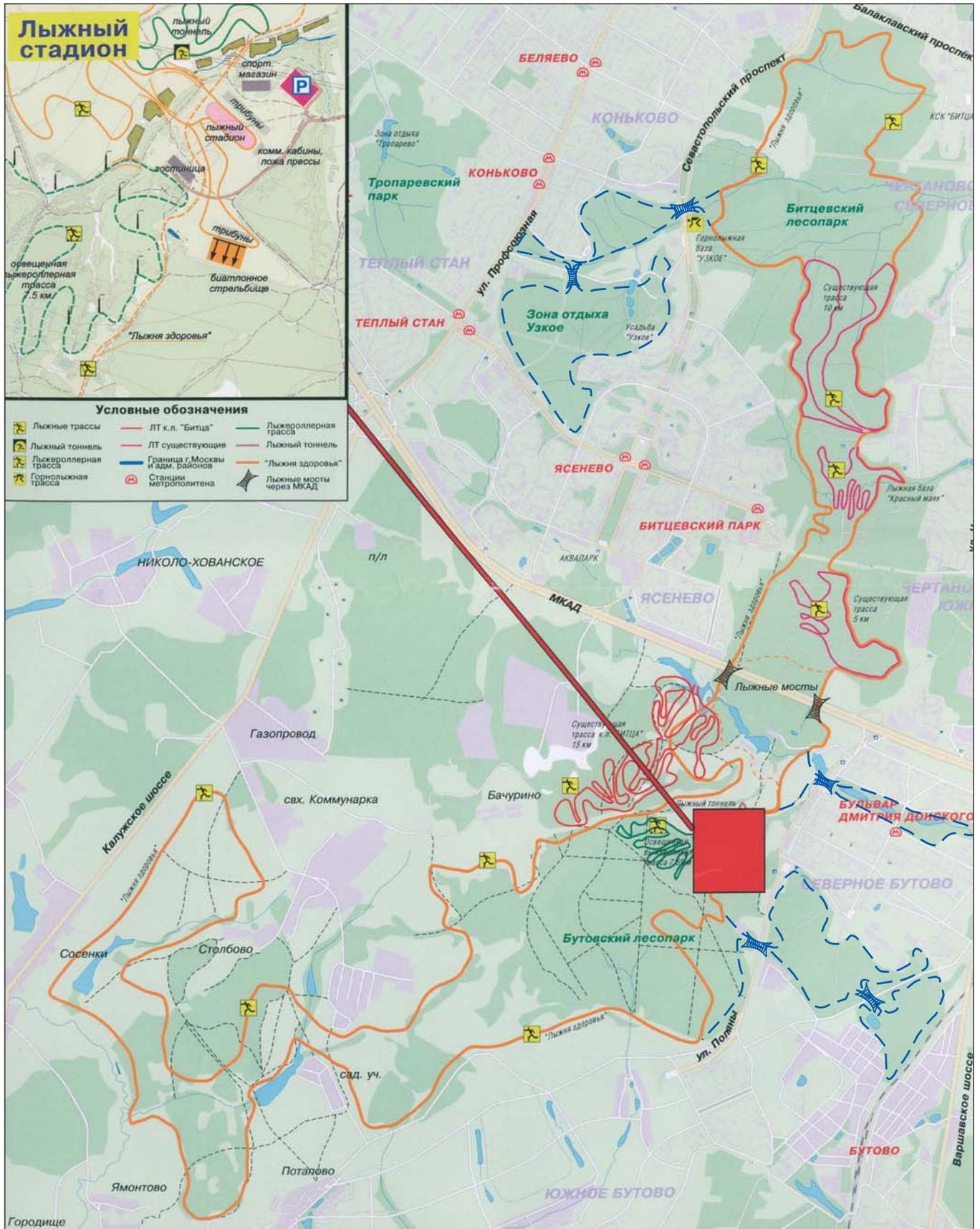
фото: из архива «Л.С.»

мире давным-давно делается, и только мы в России идём, как всегда, собственным путём, оборудуя лыжные трассы не с помощью бульдозера и ретрака, не с помощью тоннелей и мостов в местах пересечений с другими транспортными артериями, а с помощью... тысяч табличек, воткнутых в придорожные сугробы. Между тем, при том объёме финансирования, что имеется у Москомспорта на эти цели, оборудовать полтора десятка лыжных трасс — не скажу, что легко — для этого понадобятся и деньги, и люди, разбирающиеся в предмете (там предстоит большая работа), но всё же вполне реально.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

...Лет около 30 назад я впервые узнал, что в Москве проложено... 140 освещённых лыжных трасс. На дворе был то ли 1980-й, то ли 1981 год — закат брежневской эпохи, закат социализма. А мне — действующему тогда кандидату в мастера спорта по лыжным гонкам, коренному москвичу, выросшему в этом городе, казалось, что освещённых лыжных трасс у нас в городе — ни одной.

Уже тогда я был студентом журфака МГУ, сотрудничал с «Комсомольской правдой» и потому отправился на интервью к тогдашнему председателю спорткомитета г. Москвы А.Н.Ковалёву. Так вот, когда он узнал о том, что я собираюсь писать критический материал на эту тему, он по-



товарищески посоветовал мне быть поосторожнее с возможной критикой, поскольку, по его мнению, любой бульвар со стоящими вдоль него фонарями и напоянными жителями города лыжнёй

можно запросто считать освещённой лыжной трассой.

Понимаете, какая штука, Сергей Семенович, когда я писал заметку об очковирательстве в исполнении чиновников спортко-

митета г.Москвы на стыке 70-х и 80-х, мне было 19 лет. Сегодня — 50. И все эти тридцать с лишним лет я слышу и читаю о том, что они делают для нас сотни лыжных трасс. Я ни секунды не сомневаюсь,

что когда мне будет 60, 70, или даже 80 (если доживу), они всё так же будут заботливо «прокладывать» для нас сотни этих виртуальных лыжных трасс, а нам — как в конце 70-х, как в двухтысячных,



С.Климов

РОМАШКОВО

Это — вторая по значимости, и тоже очень любимая москвичами лыжная трасса Москвы. Она тоже московская, хоть и располагается в области за МКАД. Дело в том, что раньше очень многие соревнования в Ромашково «начинались» на стадионе «Медик», что располагается на территории Москвы, внутри МКАД, а продолжались уже в Ромашковском лесу — за МКАД. «Начинались» мы взяли в кавычки потому, что в действительности невозможно было дать старт на «Медике» и уйти на лыжах в Ромашково — между этими двум частями леса нет лыжного моста, а есть лишь пешеходный переход, по которому можно пройти, сняв лыжи. Но можно было приехать на «Медик», поставить на парковке машину, переодеться, получить стартовые номера в тепле на стадионе и не спеша прокатиться на лыжах к месту старта. Сегодня всё это — в прошлом...

так и в две тысячи сороковых кататься будет — совершенно нигде.

Думаю, эту ситуацию не сможет исправить никто и ничто. Ни при каких правителях, ни при каких генсеках, царях или президентах эти люди не научатся говорить и писать правду, не научатся делать дело. Когда им будут сверху вставлять «пистон», как сделали это минувшей зимой вы, они не будут покупать снегоходы и ретраки для прокладки лыжни, они не придут к тем людям, которые реально что-то делают на местах, с вопросом: «чем помочь?», они, как в этом году, изготавливают несколько тысяч табличек, и с этими табличками выйдут в московские парки и

скверы с вопросом к катающимся: «А где тут лыжня?». Вот где люди катаются, там они свои таблички в снег и воткнут, а вам отпарпуют о запуске 766 трасс.

Я отчётливо понимаю, что так было, есть и будет всегда, и изменить это положение вещей сможет разве что чудо. И многим показалось в этом году, что это чудо всё-таки произошло. Это чудо, уж простите за пафос — ваш приход в город. Ну, если не чудо (это слово в данной ситуации звучит, наверное, и вправду излишне пафосно), то, во всяком случае, шанс. И этот шанс хочется использовать.

Я не хочу за вас прогнозировать, что именно и кому конкрет-

но вы скажете, и какие поручения при этом дадите. Но программа действий может быть достаточно ясная:

БИТЦА

Немедленно вмешаться в ситуацию с застройкой зоны отдыха «Битца». «Битца» — лучшая лыжная трасса Москвы, то немногое, что у нас ещё осталось, и это сейчас — самая болезненная, самая кровоточащая рана московского лыжного спорта. Я знаю, что вы отдали распоряжение начальнику Департамента природопользования г.Москвы Антону Кульбачевскому разобраться с ситуацией в Битце, и мы сейчас находимся с ним в контакте, наши сегодняшние отношения можно назвать конструктивными. Но Антон Кульбачевский распоряжается землями только «старой Москвы». Между тем, большая часть трассы в зоне отдыха «Битца» проходит по территории новой, присоединяемой

части Москвы. Там сейчас началась просто какая-то вакханалия — мало того, что под шумок пытаются построить целый жилой квартал в самом центре будущего мультиспортивного парка «Битца» (нарушив при этом кучу законов и наплевав на общественное мнение), мало того, что они уничтожают место, которое де-юре и де-факто на протяжении нескольких десятилетий было местом отдыха двух или трёх миллионов москвичей (Ясенево, Северное и Южное Бутово, Тёплый стан, Коньково, Северное и Южное Чертаново), так они сейчас начали распродавать Бутовский лес на участки под коттеджное строительство. Не верите? Загляните на сайт публичной кадастровой карты России — лес уже нарезан на участки по 10 соток. Впрочем, чтобы не искать, я воспроизведу здесь для вас иллюстрацию.

Нужно объявить мораторий на любое строительство в этом месте, поскольку оно ущемляет интересы сотен тысяч и даже миллионов москвичей, нужно провести всесторонний анализ ситуации и понять — каким образом далее использовать это поистине уникальное место, эту «жемчужину» новой Москвы, расположившуюся в самом её центре.

16 ЛЫЖНЫХ ТРАСС СТОЛИЦЫ

Нужно обиходить имеющиеся 16 лыжных трасс столицы. Купить ретраки, оборудовать для них места стоянки, выделить ставки для людей, которые будут обслуживать эту технику и готовить трассы, убедиться, что при каждой лыжной трассе появились: а) парковки для автомобилей, б) раздевалки, в) туалеты. Это — программа-минимум. Программа-максимум включает в себя оборудование: г) пунктов сервиса, д) пунктов проката, е) точек общепита, ж) спортивных магазинов. Я не думаю, что на 12-миллионный город 16 нормально оборудованных лыжных трасс — это много.



Бутовский лес активно распродаётся. Это фрагмент публичной кадастровой карты России. У каждого из этих лесных участков уже есть конкретный хозяин, есть законные свидетельства на землю. Вот только выделение этих участков Сосенской сельской администрацией прошло с нарушением существующего законодательства. Например, местные жители говорят, что вековой лес, в котором разбиты эти участки, у Сосенской сельской администрации уже давно по документам числится кустарником...

фото: maps.rosreestr.ru

Это стандартная ситуация для московских, да и не только московских парков: лыжники выбирают склоны ручья или оврага и накручивают на них вверх петли лыжной трассы. При этом, как правило, по верхнему обрезу ручья, там, где крутая часть склона начинает выполаживаться, местные жители и просто гуляющие прокладывают тропу. Обычно эта тропа очень мощная, натоптанная, потому что через овраг прыгать-скакать никому неохота, и по берегу оврага тропы натаптываются сама собой. Мы даже врезали для наглядности в этот сугубо теоретический эскиз схему реальной царицынской трассы, позаимствованной нами в фотогалереях skisport.ru — там как раз все петли трассы пересекает такая тропа.

Как видите, при существующем положении вещей мест пересечения лыжников и жителей очень много. Как следствие, много поводов для недовольства, конфликтов, взаимной неприязни, абсолютно неизбежно возникающих в такой ситуации между лыжниками и пешеходами. Между тем, выход есть. Нужно всего лишь частично огородить лыжную трассу невысоким забором, который перенаправит поток гуляющих чуть в сторону, в обход лыжной трассы. Если при этом людей направить не в бурелом и грязь, а предложить им обустроенную, благоустроенную тропу с песчаной отсыпкой, ступенями, урнами и лавочками, то конфликты удастся свести к минимуму или даже к нулю — люди ещё и спасибо скажут, а своих детей — приведут в лыжную секцию.

Фото: из фотогалереи skisport.ru и архива «Л.С.»

16 + 34 = 50

Понять, какие скверы, бульвары и парки, кроме этих 16, могут быть приспособлены для подготовки лыжных трасс. Не думаю, что их может быть 766. Но 2–3–4 десятка — вполне возможно. Не исключено, что значительная доля таких лыжных трасс должна располагаться поблизости от ДЮСШ, культивирующих лыжный спорт. Эти лыжни можно готовить как стационарной, прикрепленной к данному конкретному месту техникой, так и передвижным способом: в грузовик или на открытую платформу грузится лёгкий ретрак, который объезжает эти места (предположим, раз в неделю) и прокладывает коньковый след, нарезает лыжню. Нужно не так уж много: некоторое количество техники и ставки для людей, которые этим будут заниматься, и силами двух-трёх передвижных бригад можно будет поддерживать в порядке два-три десятка небольших, компактных лыжных трасс.

ВМЕСТЕ С ОБЛАСТЬЮ

Разработать совместную с правительством Московской области программу эксплуатации подмосковных лыжных трасс, оборудования лыжной «выходного дня», к которым москвичи и жители Подмосквы смогут добираться автомобилями и электричками. Если войти в контакт с областью, то можно прокладывать большое количество лыжней, которые будут идти на десятки километров от одного населенного пункта до другого.

ЛЫЖНИ-ХОРДЫ

Ещё одним возможным вариантом решения этой проблемы может стать сооружение лыжней-плетей, лыжней-хорд, начинающихся в спальных районах Моск-

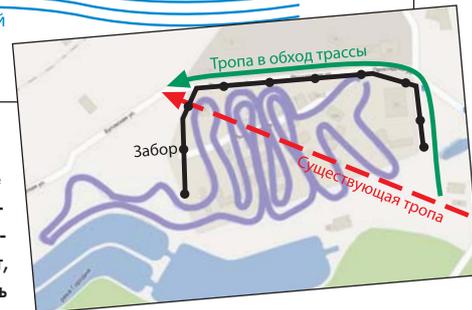
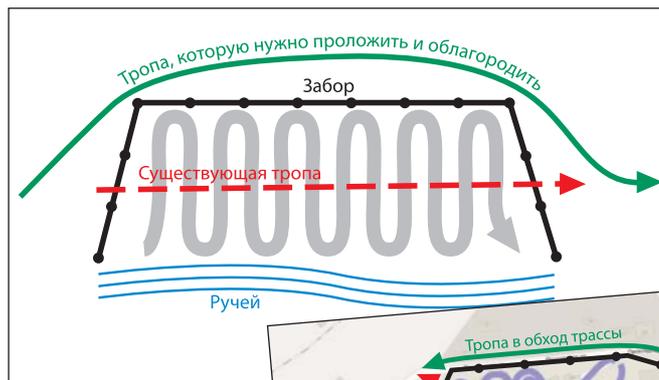
вы и уходящих по специальным лыжным мостам через МКАД в подмосковные леса. Это — непростое, это — не дешево, но и город наш непростой, в нём живёт 12 с лишним миллионов человек. Можно начать хотя бы с Битцевского лесопарка — соединить его через МКАД с Бутовским лесом, круги

Можно добиться положения, при котором нарезанная ретраком, освещённая лыжня пройдет в буквальном смысле в десятках или сотнях метров от подъездов миллионов москвичей, живущих в микрорайонах Ясенево, Северное и Южное Бутово, Северное и Южное Чертаново, Тёплый стан, Черёмушки, Коньково, Зюзино. Это будет означать, что как минимум десятки тысяч людей из этих 2–3 миллионов по вечерам после учёбы и работы смогут не слоняться по дворам, маясь от безделья, не лежать у телевизора на диване с бутылкой пива, а встанут на лыжи (см. иллюстрацию на стр. 99).

можно накрутить — пальчики оближешь — в десятки километров. Провести эксперимент, откатать модель, а в случае успеха перенести потом этот опыт на другие районы столицы.

ПОНЯТНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Очень важный пункт, который, быть может, нужно было вообще назвать самым первым: разработать чёткие правила существования лыжных трасс на территории парков, лесопарков и скверов города Москвы. Понятно, что в парке, располагающемся в таком



крупном мегаполисе, как Москва, лыжная трасса не может не создавать определённые помехи другим категориям жителей. Значит, нужно научиться учитывать интересы разных групп людей, нужно научиться разводить лыжные трассы с автомобильными и пешеходными дорожками с помощью мостов, тоннелей и заградительной сетки. Эта мера среди

Сергей Семёнович, знаю, что в департаменте природопользования г. Москвы уже всю работу рисуют лыжные трассы на территории московских парков, чтобы снова отчитаться перед вами о проделанной работе. Как рисуют? Понятно как — именно по пешеходным дорожкам парков. Тем самым дорожкам, что зимой будут старательно чистить тракторами и посыпать песком, тем самым дорожкам, что очень хорошо приспособлены для передвижения пешеходов, и совершенно не приспособлены для передвижения лыжников. Туда, в департамент природопользования, ну хотя бы пару лыжников-профессионалов. Взяли бы хоть того же президента клуба «Альфа-Битца» Геннадия Ивановича Бочарова консультантом на ставку — количество глупости уменьшилось бы в разы — в десятки раз.

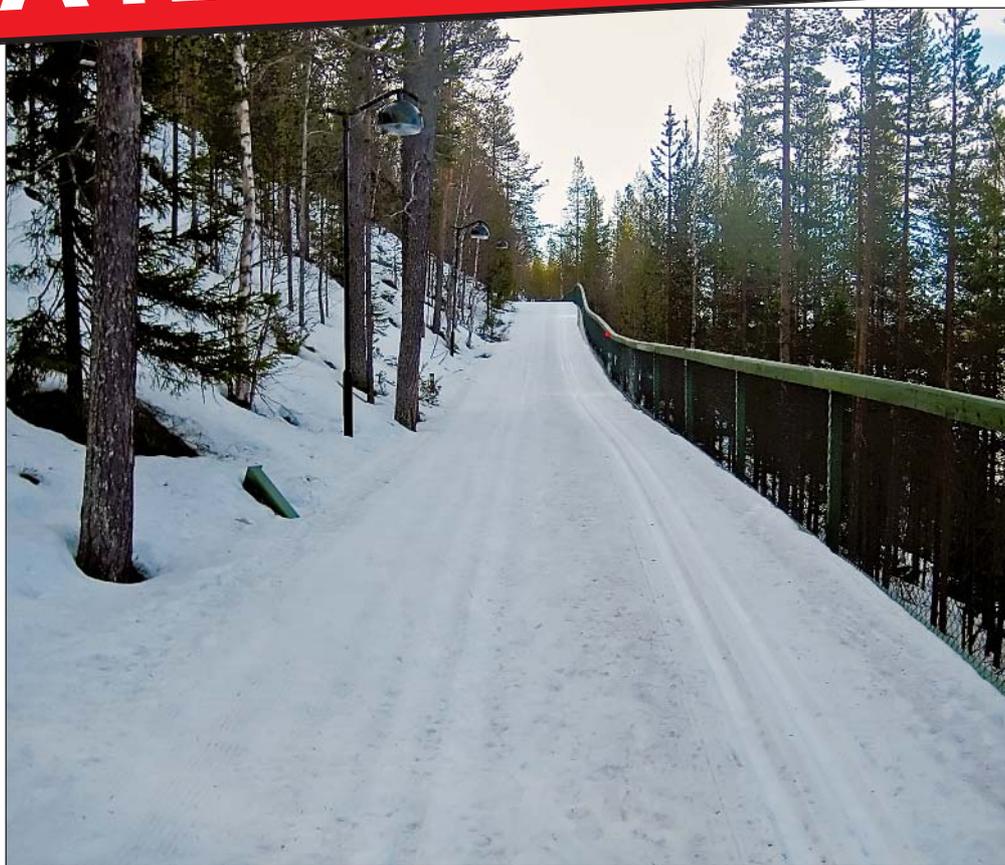
И НАПОСЛЕДОК

И уже самое последнее, Сергей Семенович. Может, встретимся? Повторю: московское лыжное сообщество воспринимает ваш приход в этот город как шанс. Но шанс — это такая штука, которая не лежит на полке годами и десятилетиями. Сегодня этот шанс есть, а завтра его уже не стало, уже стал не актуален, уже испарился. Нужно постараться шанс, так неожиданно представившийся всем нам, обязательно использовать.

Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»,
мастер спорта СССР по лыжным гонкам,
член президиума Федерации лыжных гонок
Москвы в период 2000 – 2008 г.г.



А КАК В ФИНЛЯНДИИ?



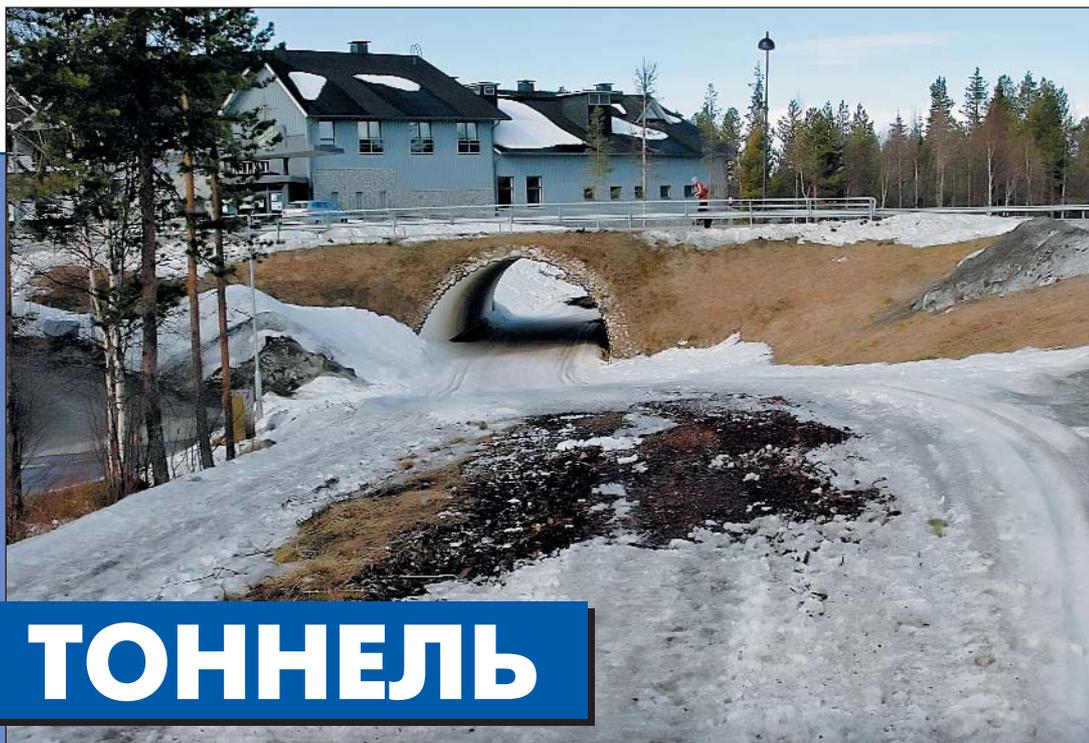
Вообще-то у меня после каждой поездки в Европу таких карточек немало, всё это с годами копится и копится в архивах. Раньше от всех этих лыжных мостов, тоннелей, избушек, чумов с очагами и заготовленными для лыжников дровами, лыжных кафе, фонарей вечернего освещения, которым, кажется, нет конца, я испытывал почти щенячий восторг, и всё фотографировал, фотографировал, фотографировал... Потом как-то подустал всё удивляться, восхищаться, фотографировать, научился воспринимать всё это спокойнее: у них — вот так, а у нас, ну что ж — вот эдак. Так что добра этого у меня — фотографий лыжных трасс из Европы — хватает.

Лыжная полка. Как видите, она профилирована бульдозером и оборудована сеткой — чтобы никто случайно не упал с трассы вниз по склону. Трасса, как видите, освещена. Ничего особенного, но если просто понатыкать табличек в снег вдоль по склону, такого точно не получится.

← фото: Иван Исаев

Лыжная трасса в этом месте проходит вон там, по мосту, поверх автомобильной дороги.

← фото: Иван Исаев



ТОННЕЛЬ

Я был в Леви в середине апреля. Как объяснили мне местные жители, в этот год в Леви пришла на редкость ранняя весна. Как видите, на лыжной трассе уже видны массивные проплешины. Но приглядитесь, и вы увидите по взрыхлённому снегу — здесь только что прошёл ретрак. Я стою на центральной улице Леви и здесь, на виду у магазинов, дорогих бутиков, ресторанов и жилых домов, прямо параллельно этой центральной улице проходит лыжная трасса. Ретрак переваливается-переезжает через такие вот проплешины и, когда выбирается на монолитную снежную подушку, опять опускает фрезу и резак и обновляет снежное покрытие под

конёк, нарезает свежую лыжню под классику. И так — каждый день. Я катался там по весеннему раздолью этих трасс, и каждый день — по свеженарезанной лыжне, несмотря на то, что солнце и ранняя по меркам Леви весна делали своё дело.

Но суть даже не в лыжне. Приглядитесь — в этом месте трасса ныряет в специальный лыжный тоннель. Как видите, в оборудовании этого тоннеля под асфальтовым полотном дороги нет ничего сложного. Но лыжникам не нужно снимать лыжи, чтобы перейти через дорогу, а ретраку не нужно выезжать на асфальт — комфортно, безопасно, с заботой о людях.



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



Но в это раз я даже не стал ничего придумывать, не стал «лопатить» архивы, а просто залез в компьютере в ближайшую папку под названием «Леви-2011». В следующем номере журнала должен будет выйти мой репортаж об апрельской поездке в этот финский город и об участии в

лыжном марафоне «Leviloppet». Но там, в этой папке, так много красивых карточек, что если я возьму из неё пять-шесть, от этого репортажа, право, не убудет...

Мне хотелось показать вам, что в оборудовании лыжной трассы нет ничего мудрёного, это не бинот Ньютона. Но при этом

нужно понимать, что оборудовать лыжную трассу — это всё-таки и не воткнуть полтора десятка табличек со словами «лыжная трасса» в придорожные сугробы.

Лыжная трасса — это всегда довольно широкая, спрофилированная бульдозером просека. Иногда эта просека, если она



пересекает какой-то склон, становится полкой (см. предыдущий разворот, снимок слева), то есть становится вырезанной в теле склона, обычно в ней предусматриваются водоотводы — никакой объём грудевой или талой воды эту полку не смоеет, не уничтожит. В случае пересечения с автомобильными дорогами лыжная трасса обычно уходит либо на мост над магистралью, либо ныряет в тоннель под магистраль. И в любом, абсолютно в любом зарубежном городе, будь то Финляндия или Норвегия, Швеция или Германия, Италия или Австрия, Франция или Чехия часть (иногда — весьма значительная часть) лыжных трасс — освещена.

Другой лыжный мост, через другую автомобильную дорогу. Как видите, снег на нём уже растаял, но трасса жива, обслуживается, нарезается, по этому мосту и по сей день каждое утро проезжает ретрак. Здесь лишь нужно снять лыжи, перейти на другую сторону дороги, и можно снова продолжать прогулку.

Да, и ещё одна деталь: мост не чисто лыжный, а комбинированный, лыжники по нему должны двигаться по левой стороне, а снегоходы — по правой (таблички видите?). А после моста лыжная и снегоходная трассы снова разойдутся в разные стороны, чтобы в следующий раз пересечься очень нескоро, или даже вообще уже не пересекаться.

Фото: Иван Исаев

ИТАЛИЯ



горнолыжные курорты **Трентино:**

Мадонна ди Кампильо, Пинцоло, Пассо Кампо Карло Маньо, Пассо Тонале, Фольгаридо/Мариллева, Андало, Альба ди Канацей, Поцца ди Фасса, Моена, Кавалезе, Предаццо



www.ascent-travel.ru

Member of  Hotelplan



Call-центр
(495) 981-88-55

Гарантированные номера в отелях на лучших горнолыжных курортах Европы

Собственные чартерные рейсы и представители на курортах

Экскурсионные программы, индивидуальные и комбинированные туры
Продажа авиабилетов, визовая поддержка и страхование туристов

(СКОПИРОВАН С САЙТА МОСКОМСПОРТА В ДЕКАБРЕ 2010 ГОДА;
РЕАЛЬНО НАСЧИТЫВАЕТ 227 МЕСТ КАТАНИЯ)

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ		
КУРКИНО		
1	Лыжная трасса на территории Природного парка «Долина реки Сходни в Куркино» (Березовая роща, мкр. 16) (2 трассы)	3 и 5
2	Мкр. 11, на территории Природного парка «Долина реки Сходни в Куркино»	2
3	Мкр. 11, на территории Природного парка «Долина реки Сходни в Куркино»	5 га (2 трассы)
4	Школа № 1298, Юровская, 97 (пришкольный стадион)	600 кв. м
5	Школа № 1985, Ландышевская, 8 (пришкольный стадион)	450 кв. м
6	Школа № 2005, Родионовская, 6/7	1
7	Прокладка круговой лыжной трассы в Куркинской пойме	5
8	ФГУ «Объединенный дом отдыха «Шереметьевский» (Родионовская ул., вл. 16)	3
МИТИНО		
9	Истринский лесхоз (Звенигородское отделение) — нечетная сторона ул. Барышиха (д.17-д.49)	4
10	66-й квартал Новогорского лесничества (четная сторона Пятницкого шоссе, 12 микрорайон)	8
11	Ландшафтный парк	28 (10 лыжных трасс)
ПОКРОВСКОЕ-СТРЕШНЕВО		
12	Парк «Покровское-Стрешнево»	15 (9 лыжных трасс)
13	Деривационный канал	3
СЕВЕРНОЕ ТУШИНО		
14	ул. Свободы, 56, «Парк культуры и отдыха Северное Тушино».	10 и 4 (2 лыжные трассы)
15	Между ул. Вилиса Лациса, д.8 и ул. Вилиса Лациса, д.26.	3
16	ул.Вилиса Лациса, 6	15 (9 лыжных трасс)
17	Алешкинский лес	30 (10 лыжных трасс)
17	ПКиО «Северное Тушино» по адресу: ул. Свободы, д. 56	3 и 1 (2 лыжные трассы)
19	Лыжная база «Красный Октябрь» по адресу: ул. Вилиса Лациса, д. 6	5
СТРОГИНО		
20	Кировская пойма	5
21	ул.Кулакова, дом 2, корп. 2	3,7
22	Строгинский б-р, дом 14, корп. 5	3
23	ул.Исаковского, дом 22, корп. 3	4 и 2 (2 лыжные трассы)
24	ул.М.Катукова, дом 12, корп. 3	4,5 и 1,5 (2 лыжные трассы)
25	ул.Кулакова, дом 12, корп. 2	2,7
26	ул.Исаковского, дом 14, корп. 3	3 и 3 (2 лыжные трассы)
27	ул.Кулакова, дом 17, корп. 2	2,8
28	ул.Кулакова, дом 25, корп. 5	3
29	ул.Кулакова, дом 3, корп. 1	3,6
30	ул.Твардовского, дом 20	2,7
31	ул.Исаковского, дом 29, корп. 1	2,2
32	ул.М.Катукова, дом 21, корп. 2	2,6
33	ул.Таллинская, дом 20, корп. 4	2,9
34	Строгинский б-р, дом 7, корп. 4	0,795
35	ул.Таллинская, дом 3, корп. 2	0,845

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
36	ул.Таллинская, дом 12, корп. 4	1,5 и 3 (2 лыжные трассы)
37	ул.Исаковского, дом 29, корп. 2	0,785
38	Строгинская пойма, проект. пр. 5432 – ООО «Воднолыжный клуб «Альфа»	3 и 3 (2 лыжные трассы)
39	Строгинская пойма	5
40	Исаковского (Дорога жизни)	5
41	Серебряноборское лесничество	2 и 4 (2 лыжные трассы)
42	Строгинская пойма	5
ХОРОШЕВО-МНЁВНИКИ		
43	Береговая зона вдоль канала Хорошевское спрямление Москвы-реки за территорией ОАО УСОК «Октябрь», ул. Живописная, д. 21	2
44	Территория ОАО УСОК «Октябрь», ул. Живописная, д. 21	2
45	Ул. Таманская, территория пляжа № 2, ООП «Серебряный бор»	2
46	Сквер ул. Генерала Берзарина (детские аттракционы)	2
47	Сквер ул. Генерала Берзарина, д. 15, корп. 1а	0,3
48	Ул. Паршина, д. 21, корп. 2 – д. 25, корп.1	0,3
49	Набережная Новикова-Прибоя, д. № 3-11	2
50	Карамышевская наб., д. 66 – д. 46	1
51	Территория ООП «Серебряный бор», около Бездонного озера	1
52	Территория ООП «Серебряный бор», территория пляжа №3	3
53	Территория ООП «Серебряный бор», около спасательной станции МЧС	1,5
54	Территория ООП «Серебряный бор», экологическая тропа	3
55	Территория ООП «Серебряный бор», Татаровская пойма	1
56	Территория ООП «Серебряный бор», 3-я линия Серебряного бора	1
57	Ул. Генерала Берзарина, д. 19, корп. 2 (ГОУ СОШ № 1089)	0,5
ЩУКИНО		
58	Природно-исторический парк Покровское-Стрешнево	10 (5 лыжных трасс)
59	Дворовая территория, маршала Новикова, д.15	2
60	Природно-исторический парк Покровское-Стрешнево	2,5, 1,5, 2 и 1 (4 лыжные трассы)
ЮЖНОЕ ТУШИНО		
61	Территория парка «Дубовая роща», ул. Аэродромная, д. 9	0,4
62	ГОУ СОШ № 1056, ул. Штурвальная д. 7	0,45
63	ГОУ СОШ № 828, ул. Фабрициуса, д. 6	0,45
64	ГОУ СОШ № 677, ул. Фабрициуса, д. 10а	0,4
65	ГОУ СОШ № 1168, б-р Яна Райниса, д. 43, корп. 2	0,45
66	Зона отдыха «Братцево», Светлогорский пр-д, д. 13	1
67	Вдоль Деривационного канала, ул. Лодочная	1,5
68	Стадион «Старт», пр. Досфлота, д. 10	0,35
69	Парк «Салют», ул. Свободы, д. 26	0,4
70	Пойма реки «Сходня», ул. Василия Петушкова	1
71	Вдоль памятника природы «Сходненский ковш», бульвар Яна Райниса – проезд Донепайтиса	0,6
СЕВЕРНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ		
ВОЙКОВСКИЙ РАЙОН		
72	Парк «Покровское-Стрешнево», Ленинградское ш., вл. 25	1-3
73	Парк «Воровского», 4-й Новоподмосковный пер.	0,5
74	Водный стадион «Динамо», Ленинградское ш., вл. 39	1-3

Олег Евсин ✉ Ржу, ни магу

Как 8 единиц техники обслуживают 161 лыжную трассу? Ну хорошо, 1 снегоход прокатывает трассу раз в неделю, в неделю 5 рабочих дней, итого 40 трасс. А остальные 121 чем укачывают?

Дааа... господу совсем заврамши. А не попросить ли показать технику в действии? Сдается мне, она может оказаться марки Toyota и модель у нее – Land Cruiser.

✉ **Нью-Васюки!**

"Для того чтобы все желающие могли качественно отдыхать зимой, планируется увеличить число...//...лыжных трасс – в 2,2 раза..."

161x2,2=354,2

354 лыжные трассы!!! Москва – лыжная мекка, сердце мирового лыжного спорта!

"Необходимо также закупить около 20 специальных снегоходов для прокладки лыжных трасс. Сейчас в Москве имеется только 8 единиц такой техники."

8+20=28

Начекается прогресс! Если прежде на каждую еди-

ницу техники приходилось около 20 лыжных трасс, то теперь – всего 12-13! Всё жируете, москвичи! :)

Сергей Аверьянов ✉ Тоже написал сообщение

В то же время за последнее время на примере только одного ЮАО:

1. фактически разорена и уничтожена одна из сильнейших спортшкол и готовившиеся ею лыжные трассы – Лыжная база "Красный Маяк".

2. Обнесена забором огромная территория Коломенское-Дьяковское и там (где также готовились ранее лыжная трасса) введен ЗАПРЕТ на катание на лыжах, роликовых коньках и велосипедах!

3. Последний сокрушительный удар по лыжному спорту в ЮАО – варварское уничтожение последней более-менее приличной лыжной трассы в Царицыно и ввод запрета на катание на лыжах, роликовых коньках и велосипедах по парку – там, где исторически активно отдыхали по вечерам тысячи, десятки тысяч жителей ЮАО.

В самом Царицыно теперь вместо грунтовых дорожек – дорожки из скользкой плитки, булыжника и

какой-то красной драни. Бегать по такому покрытию для людей с весом более 70 кг – опасно для суставов. Фактически уничтожена природа.

4. Рядом с Царицыно, в овраге у горнолыжной трассы летом силами энтузиастов, без всякой поддержки чиновников ЮАО проводили замечательные кросс-кантрийные велогонки. Но начиная с 2009 года местные власти ввели запрет на эти гонки.

5. Еще в 2008 году можно было кататься на лыжах по дорожке вокруг Нижнего Царицынского пруда. С прошлого года эту дорожку до льда и красной драни полируют при помощи тракторов.

До каких пор будет длиться этот беспредел? До каких пор будут печататься бравурные отчеты, которые не имеют ничего общего с неприглядной действительностью?

Когда, наконец, власти столицы начнут обращать внимание на организацию здорового образа жизни и хотя бы не мешать тем энтузиастам, которые ЗАБЕСПЛАТНО (для московских властей) заботятся о своем здоровье и здоровье ближних?

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
РАЙОН ДМИТРОВСКИЙ		
75	Парк «Михалково», 1-й Лихачевский пер.	1
ЛЕВОБЕРЕЖНЫЙ		
76	Парк «Дубовая роща», ул. Ангарская	1
77	Акватория Химкинского водохранилища, Прибрежный пр.	1-5
МОЛЖАНИНОВСКИЙ РАЙОН		
78	Опытные поля, Ново-сходненское ш.	3
ТИМИРЯЗЕВСКИЙ РАЙОН		
79	Парк «Тимирязевский», ул. Б.Академическая	3
80	Опытные поля МСХА ул. Верхняя аллея	2
81	Парк «Дубки», ул. Дубки	5
ХОВРИНО		
82	Парк «Грачевка», ул. Клинская	1
83	Левобережный лесопарк, ул. Левобережная	3
ХОРОШЕВСКИЙ РАЙОН		
84	Парк «Березовая роща», ул. Куусина	1

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

БИБИРЕВО		
85	Ул. Мелиховская, 2 (парк «Кристина»)	0,6 и 1,5
РОСТОКИНО		
86	Лыжно-роллерная трасса, ул.Сельскохозяйственная, вл. 26	4,45
87	Ростокинский акведук	2,5
88	Проспект мира, 163	0,9
ЛИАНОЗОВО		
89	Леспаркхоз «Северный»	2,6
90	Лесопарковая зона, ул. Угличская	1
91	Парковая зона вдоль Вологодского проезда	1
92	Ул. Молокова	2,5
СЕВЕРНОЕ МЕДВЕДКОВО		
93	Ул. Осташковская	4,1
94	Пойма р. Яуза, Студеный, 1-1	
95	Пойма р. Яуза, Северодвинская	
СВИБЛОВО		
96	Тенистый пр. вл. 6-8	2
ЯРОСЛАВСКИЙ РАЙОН		
97	Ярославское ш., д. 26	2
98	Ротерта, 5	3
ОТРАДНОЕ		
99	Юрловский проезд, вл. 6	2,5
100	Пойма р. Яуза	2
101	ВМО Северное в городе Москве	2 и 3
ОСТАНКИНСКИЙ РАЙОН		
102	КСПК Останкино, ул. 1-я Останкинская, вл. 7-а	2,5
ЮЖНОЕ МЕДВЕДКОВО		
103	Пойма р. Яуза, Шокальского	

ВОСТОЧНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

РАЙОН ВЕШНЯКИ		
104	Кусковский парк	3
РАЙОН БОГОРОДСКОЕ		
105	Лесопарковая зона «Лосиный остров»	2,5, 3 и 5
РАЙОН В. ИЗМАЙЛОВО		
106	Ул. 11-я Парковая, д. 1/89	5
РАЙОН ВОСТОЧНЫЙ		
107	Лесопарковая зона	1, 2, 3, 5, 10
РАЙОН ГОЛЬЯНОВО		
108	Лесопарковая зона «Лосиный остров»	3
РАЙОН ИЗМАЙЛОВО-ПЕРОВО		
109	Лесопарковая зона стадиона «Авангард»	3, 5, и 7,5

Куда деваются те миллионы и миллиарды, о которых по сообщению РБК сообщила г-жа Швецова?

Когда вернут народу Царицыно и Коломенское, когда отменят не выдерживающие никакой критики "Правила" в Царицыно (подробности – в каждом втором сообщении гостевой книги ГМЗ Царицыно)?

Вадим (любитель) ✉ **вот что мне ответили**

Уважаемый тыры пыры

По поручению Правительства Москвы в Департаменте физической культуры и спорта города Москвы рассмотрено Ваше обращение о наличии лыжных трасс в городе Москве.

Сообщаем, что с адресным перечнем лыжных трасс и лыжных троп в городе Москве Вы можете ознакомиться на сайте Москомспорта (mossport.ru)

Заместитель руководителя А.Н.Пыжов

Исполнитель Сирик Н.В. 623-88-78

В общем, как и ожидалось – очередная отписка. Не похоже даже, что читали написанное. Круг замкнулся... осталось позвонить и лично высказать свое ФЕ.

Желающие есть?

colonel chesney

"лыжная тропа" – это что-то новенькое.

Я чуть со стула не упал.

Сергей Аверьянов ✉ Ну, Анатолий, Вы загнули ;-))

Как же г-жа Швецова теперь отчитываться будет – нет ни одной трассы (в Вашем определении), а денег ежегодно по несколько сот миллионов тратят...

Наверно – Мурманскую и Деминскую припишут к Москве.

Алексей Жилин ✉ о трассе в Кузьминках (см <http://iil.ru/ski>)

Трасса есть, обычно в сильно урезанном варианте. На ней тренируются дети из СДЮШОР №64, иногда готовится снегоходом. Даже классическую лыжню иногда режут – вообще фантастика. Но всё это на таком клочке, который усилиями снегоуборщиков всё уменьшается. Да и жизнелюбивые конники счастья добавляют. Грустно смотреть на все это.

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
РАЙОН ИЗМАЙЛОВО		
110	Зона отдыха «Серебряно-виноградные пруды»	2,5
РАЙОН КОСИНО-УХТОМСКИЙ		
111	Лухмановская, д. 19	3
РАЙОН МЕТРОГОРОДОК		
112	Лесопарк «Лосиный остров»	5
РАЙОН НОВОКОСИНО		
113	от ул. Салтыковская, д. 21 до ул. Салтыковская, д. 37	3
114	Салтыковский лесопарк	2, 4 и 8
РАЙОН ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ		
115	Черкизовский парк	1,5
РАЙОН СОКОЛЬНИКИ		
116	ПКиО «Сокольники»	3

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО		
117	13 кв-л Жулебино	2,5
118	ГОО СОШ №921, Рязанский пр-т, д. 68	0,4
119	Привольная, д. 41	1,3
120	ПКиО Кузьминки-Люблино	1,5
121	Усадьба Деда Мороза	1,7
КУЗЬМИНКИ		
122	ПКиО Кузьминки	3
123	ПКиО Кузьминки	5,5
124	ГОО СОШ №327, Шумиловская, д. 9	0,4
125	ГОО СОШ №468, Федора Полетаева, д. 2, к. 8	0,4
126	ГОО СОШ №623, Волгоградский пр-т, д. 157, к. 4	0,4
127	ГОО СОШ №778, Академика Скрябина, д. 36, к. 3	0,4
128	ГОО СОШ №825, Окская, д. 16, к. 3	0,4
ЛЕФОРТОВО		
129	ул. Красноказарменная, д. 1	2,5
130	2-й Краснокурсантский пр-д, д. 12	0,5
131	Стадион «Энергия»	0,4
132	сквер за к/т «Спутник»	0,7
ЛЮБЛИНО		
133	ПКиО Люблино, ул. Летняя	2,5
134	ПКиО Люблино, ул.Тихая	1,5
135	ПКиО Кузьминки-Люблино, ул. Заречье, вл. 3	2,5
136	Прилегающая зона Кузьминского лесопарка (ул. Степана Шугова, д.8, к. 3)	3,5
137	ГОО СОШ №460 (Белореченская, 11)	0,4
138	Сквер у станции метро «Люблино»	0,7
ПЕЧАТНИКИ		
139	Парк 60-летия Победы (вдоль набережной Москвы-реки от к. Тула до ул. Гурьянова д. 77, в районе Печатники)	1,5
МАРЬИНО		
140	Парк «Имени 850-летия Москвы» от Батайского пр., д. 1 до Батайского пр., д. 53	2,5
141	Парк «Имени 850-летия Москвы» от ул. Поречная, д. 3, кор. 1 до ул. Поречная, д. 23	2,5
142	Парк Артема Боровика	1,5
НЕКРАСОВКА		
143	Лесопарк ул. Некрасовская, д. 8	2
144	1-я Вольская, д. 24, к. 1	0,7
РЯЗАНСКИЙ РАЙОН		
145	ул. Зарайская, д. 47-55	0,78
146	ул. Ф.Полетаева, вл. 13	1
ТЕКСТИЛЬЩИКИ		
147	Сквер Волжского бульвара от ул. Саратовской до Волгоградского проспекта	1
148	Берег Люблинского пруда, ул. Шкулёва, д. 2	1,5
149	Волжский б-р, д. 18	1

Вера Бардушкина ✉ Из 161 лыжной трассы

по плану минимум две находятся в Зеленограде и "регулярно катаются". Да, и еще по плану в нашем округе точно есть три лыжероллерки: одну чинуши "приспособили" на туиковой дорожке протяженностью 150 метров, а две другие якобы специально заасфальтированы и нанесены на карту.

Андрей ✉ **Сегодня обнаружил еще одну из 161 трассы!**

Шел сегодня (23.12.2010) спросонья на работу. Боковым зрением замечаю громадный белый плакат (2 х 5-6 метров) с красными буквами "Лыжная трасса". Думал сон, ущипнул себя. Плакат не пропал. Подошел, потрогал... Настоящий. Пошел по стрелке на плакате, благо идти недолго – метров 10. Вышел на "трассу"...

Лушайка метров 50 утыкана столбиками с изображением бегущего лыжника, посередине проходит пара пешеходных троп из близлежащих домов до магазина. Многие столбики уже помечены собаками (на этой площадке всегда собак выгуливали). Следов подготовки "спецтехники" не обнаружил. Вчера

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
150	Волжский б-р, д. 6, к. 3	0,3
ЮЖНОПОРТОВЫЙ		
151	2-й Южнопортовый проезд	0,5
ЮЖНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ		
БИРЮЛЕВО-ВОСТОЧНОЕ		
152	Липецкая ул., лыжня в Бирюлевском дендропарке	6
БИРЮЛЕВО-ЗАПАДНОЕ		
153	Болотниковская ул., 7-1	0,8
154	Сквер на Медынской улице	1
155	Харьковская ул., 8-2	0,6
БРАТЕЕВО		
156	ул.Борисовские пруды, д.10-1, парк 1 микрорайона	1
МОСКВОРЕЧЬЕ-САБУРОВО		
157	Борисовские пруды, зона отдыха	2 и 3
НАГАТИНО-САДОВНИКИ		
158	Коломенский пр-д, д.14, парк Садовники	1
НАГАТИНСКИЙ ЗАТОН		
159	Лыжня на территории МГОМЗ «Коломенское»	20
160	по Коломенской набережной, д.3, 6, 8, вдоль Москвы-реки с/к «Московские Альпы»	1
НАГОРНЫЙ		
161	Черноморский бульвар (короткие дистанции, проложенные жителями района)	1
162	Электродлитный проезд, д.7, корп.2, 14 трасс для горных лыж, с/к «Московские Альпы»	2,55
ОРЕХОВО-БОРИСОВО СЕВЕРНОЕ		
163	За пределами ограды ГУК ГМЗ «Царицыно», между Новоцарицынским и Каширским шоссе в акватории Нижнего Царицынского пруда	4
ОРЕХОВО-БОРИСОВО ЮЖНОЕ		
164	Шипиловский пр-д, д.61, напротив дома	5
165	Вдоль Гурьевского проезда	1
ЦАРИЦЫНО		
166	Аршиновский парк	1
167	Парк Сосенки	1
ЧЕРТАНОВО СЕВЕРНОЕ		
168	КСК «Битца», Балаклавский пр-д, д. 33	3
ЧЕРТАНОВО ЮЖНОЕ		
169	Кромка Битцевского лесопарка, около дома ул. Академика Янгеля, д.14-3	1

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

АКАДЕМИЧЕСКИЙ		
170	ул. Шверника, д. 9-13, мкр. 10с	0,8
ГАГАРИНСКИЙ		
171	ул. Косыгина, 17 МГДД(ю)Т	0,8
172	Природный заказник «Воробьевы горы»	2,0
ЗЮЗИНО		
173	Битцевский лесопарк	2,0
КОНЬКОВО		
174	ул. Академика Арцимовича, д. 7	0,2
175	ул. Академика Капицы, влад. 1	0,2
КОТЛОВКА		
176	Парк «Сосенки»	1,2
ЛОМОНОСОВСКИЙ		
177	ул. Кравченко, д. 14	0,6
ОБРУЧЕВСКИЙ		
178	Воронцовский парк	2
179	Лесополоса от ул. Обручева до ул. Миклухо-Маклая	4,2
СЕВЕРНОЕ БУТОВО		
180	Зона отдыха Битца	10
181	Горнолыжный склон: ул. Старокачаловская, вл. 22	0,8
182	Битцевский лесопарк (ул. Поляны)	6,2
183	Пересечение ул. Академика Глушко и бул. Дмитрия Донского	3,5
184	Пойма реки Битца	2
ТЕПЛЫЙ СТАН		
185	зона отдыха «Тропарево», ул. Академика Виноградова около дома 12 (вход в парк)	3

№	Район / адрес сооружения	Длина круга (км)
ЧЕРЁМУШКИ		
186	Рекреационная зона вдоль пр. 4668	1
ЮЖНОЕ БУТОВО		
187	ул. Южнобутовская, между д. 88 и 96	0,8
188	Парковая зона по периметру ул.Адмирала Руднева и Бунинской аллеи	1,2
189	Детский ландшафтный парк, вдоль малых прудов	0,9
190	Парк вдоль пруда со стороны ул. Академика Портнягина	1,3
191	Парковая зона по периметру ул. Горчакова и Бунинской аллеи	1,5
ЯСЕНЕВО		
192	Битцевский лесопарк, ул. Севастопольский просп., напротив вл. 66	5
193	Битцевский лесопарк, «Узкое»	5
194	Битцевский лесопарк, ул. Новоясеневский тупик, около лесничества	5

ЗАПАДНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

КРЫЛАТСКОЕ		
195	Ул. Крылатская, д. 1	13,6 м
КУНЦЕВО		
196	Стадион «Медик», ул. Маршала Тимошенко, д.1	5
197	Лесной массив Рублево	1
РАМЕНКИ		
198	Проектируемый пр-д № 635, д. 9/1	2
199	Ул. Косыгина, д. 28 (горнолыжная трасса)	0,27
200	Ул. Дружбы – Мичуринский пр-т – Университетский пр-т	2,5
201	Университетский пр-т – ул. Косыгина – Мичуринский пр-т	5
202	Лесопарк за школой № 1119 и ЦО № 144 34	1
ФИЛЁВСКИЙ ПАРК		
203	Ул. Б.Филевская, вл. 22	

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

МЕЩАНСКИЙ		
204	ПКИО «Екатерининский», Суворовская пл. 2	
ПРЕСНЕНСКИЙ		
205	ПКИО «Красная Пресня», Мантулинская, 5	
206	Стадион «Красная Пресня», Дружинниковская, 18	
ТАГАНСКИЙ		
207	ПКИО «Таганский», Таганская, 40/42	
208	Новоспаский пруд	
209	Калитниковский пруд	
ХАМОВНИКИ		
210	Стадион «Буревестник»	
211	Парк «Усадьба Трубецких»	
212	ОК «Лужники»	
ЯКИМАНКА		
213	ПКИО «Нескучный сад»	

ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

КРЮКОВО		
214	16 мкр. - д. Каменка - река Горетовка. Трасса «выходного дня»	до 2
215	Бульварная зона 16 мкр., «освещенная лыжня»	до 0,7
САВЕЛКИ		
216	7 мкр., Больничный городок, Ангстрем	10
217	Рекреационная зона, 6 мкр., Чёрное озеро	7
218	Ангстрем, Южная промзона.	2.
219	Рядом с ФОК «Савелки», Озерная аллея, д. 2.	2
220	Стадион «Элион», 5 мкрн.	3
МАТУШКИНО		
221	Лесопарковая зона 1 мкр.	4
СТАРОЕ КРЮКОВО		
222	Лесной массив 8 мкр.	5
223	Лесной массив за Дворцом творчества детей и молодежи. Площадь Колумба.	2
СИЛИНО		
224	Лесной массив между 12 и 4 микрорайонами	3
225	10 мкр. Школьное озеро с прилегающей территорией.	1,8
226	Лесной массив 11 мкр.	7
227	Лесной массив 11 мкр. от корп. 1118 до музыкальной школы № 71	1

этой трассы не было!

Кто хочет сам посмотреть на сие чудо - это здесь

<http://maps.yandex.ru/-/CVX5ext>

Рядом с магазином Виктория (Севастопольский пр - ул Болотниковская) в сторону м. Н.Черемушки за платным катком.

Для справки - каток раза в два больше лыжной трассы!

Так что милости просим кататься! :о)

Илья Evseev ☒ Шел сегодня вечером мимо

Шел сегодня вечером мимо. Под рукой была только мобилка, за качество извините.

Но думаю все и так понятно. Проект "161 лыжная трасса". Район Зюзино. Одна из анонсированных Лыбовью Швецово лыжных трасс. Пустырь 40х40 метров, вкопанные настех "указатели направления", остатки протоптанной лыжни, собаки, пустые бу-

тылки. Свет от близлежащего коммерческого ледового катка.

Илья Evseev ☒ Уничтожена одна из 161 лыжных трасс!

Сегодня опять шел мимо трассы, упомянутой выше...

Ни табличек, ни разметки, ни баннера....

Все девственно чисто, обычный пустырь для выгула собак

Андрей ☒ Да! Я тоже заметил!

Трасса уничтожена, как будто её и не было! Только наши "кривенькие" фотографии в форуме остались. Деньги освоены! Талка поставлена!

Сергей Аверьянов ☒ Какая щедрость ... на весь ЮАО с населением

более миллиона аж 11 ледяных горок для малышей.

Пора в очередь становиться :-)))

Интересно посмотреть на эти 5 снегоходов и где они будут бороздить "лыжные трассы".

Zhenya R ☒ 11 горок!!!

я аж прослезился, хоть здесь не соврала, просто сравните цифры:

5 снегоходов;

250 катков;

30 лыжных трасс;

11 горок...

какая самая реалистичная...

Александр Вертышев Вот и славно...

По Зеленограду сделаю отчет по части трасс с фото. А часть наглых врак видна сразу (там, где я бываю).

СССР СОЮЗ СИЛЬНЫХ СМЕЛЫХ РОМАНТИКОВ

КАЛЕНДАРЬ ЧЕМПИОНАТА СССР НА 2012 ГОД

ЯНВАРЬ

- 07** Лыжный марафон «Рождественский марафон»
- 21** (утро) Экстремальная лыжная гонка Е.Веденеевой «Бриллиантовая ручка»
- (вечер) Ночная лыжная гонка ГОЗЛРО
- 28** Соревнования по биатлону «Контрольный выстрел»

ФЕВРАЛЬ

- 04** Зимний триатлон «Белая поземка»
Проводится впервые!
- 05** Турнир по силовому флорболу «Пластмассовая клюшка»
- 11** Международная детская спартакиада по лыжным гонкам (ДССС)
Проводится впервые!
- 18** Турнир по зимнему регби «Большое яйцо»
- 26** Турнир по зимнему футболу — сноубол «Снежные заносы»

МАРТ

- 03** Лыжный марафон-дуатлон «Истринские дали»
- 19** Лыжные спринты «Весенняя капель»
- 24** Турнир по зимнему волейболу «Деревянный мяч»

АПРЕЛЬ

- 14** Турнир по домино «Погремим костяжи»
- 29** Плавание в ледяной воде «Жирный пингвин»
Проводится впервые!

МАЙ

- 12** Турнир по картам «Круглый дурак»
- 19** Весенний биатлон «Майские жуки»
- 26** Открытая встреча тушинской ДЮСШ и не только

ИЮНЬ

- 02** Акваатлон «Солнечный удар»
Проводится впервые!
- 16** Турнир по настольному теннису Имени вождя вьетнамского народа Хо Ши Мина
- 23** Квадратлон «Квадратный трехчлен»
- 30** Турнир по парашютному спорту «Голубые береты»

ИЮЛЬ

- 07** Плавание на открытой воде «Резиновая шапочка»
- 14** Чемпионат мира по кикбоксингу среди профессионалов
- 21** Турнир по водному поло «Желтобол»
- 28** Триатлон «Тройной форсаж»

АВГУСТ

- 04** (утро) Дартс «Оголи свой дротик»
- (поздний вечер) Турнир по плаванию «Ночной экспресс»
- 11** Турнир по баскетболу «Три очка»
- 18** Мультibiатлонная гонка «Как закалялась сталь»

СЕНТЯБРЬ

- 15** Плавание в холодной воде «Ледяная вода»
- 22** Стипл-чез «Шустрые зайцы»
- 29** Турнир по эко-футболу «Лесная сказка»

ОКТАБРЬ

- 06** Турнир по нардам «Восточные сладости»
- 20** Турнир по шахматам на призы Остапа Ибрагимовича Бендера
- 27** Гребная регата «Встречный ветер»

НОЯБРЬ

- 03** Кросс-поход «Своих не бросаем»
- 10** Банный фестиваль «Без трусов»

КОНТАКТЫ:

Корзинова Надежда
8 903 518 86 88

Шабалкина Елена
8 916 618 26 01

E-MAIL: 1@BAUFLEX.RU



16

ЛЫЖНЫХ ТРАСС МОСКВЫ

ПО ВЕРСИИ

ЖУРНАЛА

«ЛЫЖНЫЙ

СПОРТ»

Это третья по значимости, популярности и востребованности лыжная трасса столицы, располагающаяся в Измайловском парке. И — первая из числа бесспорных, беспроблемных с точки зрения возможного обустройства, легализации и освещения.

Измайлово, Кузьминки, Битцевский лесопарк (тот, что внутри МКАД), Воробьевы горы — эти места можно и нужно было бы привести в порядок очень быстро, уже нынешней зимой. Приведут? Легализуют? Проведут освещение? Закупят ретраки? Будут готовить трассы, как и положено в такой ситуации, каждый день?

Уже в самые ближайшие месяцы мы получим ответы на все эти вопросы...

▲ фото: Иван Исаев

ЗОНА ОТДЫХА «БИТЦА»

36-й км МКАД



- длина трассы: 22,5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: есть теплая раздевалка, по выходным работает камера хранения. В будние дни вещи можно оставить в бытовке у сторожей за 20 рублей.
- парковки: бесплатная в кармане на МКАД или платная за 30 руб. на территории базы или, если нет мест, на поле. С весны 2011 въезд на базу закрыт Департаментом природопользования г.Москвы, и это создало серьезную проблему при проведении соревнова-

- ний — машины приходится парковать на МКАД (не в кармане, он к тому времени бывает уже весь забит), что довольно опасно.
- общепит: нет
- туалет: передвижные пластиковые кабины (3 шт.), «скворечники» (2 шт.)
- рельеф: 4 (очень длинные пологие подъемы), на дальней части длинные подъемы с крутыми выходами.
- периодичность подготовки: ежедневно
- финансирование: нет
- освещение: на ближнем поле падает периферический свет с МКАД, с определенными проблемами кататься можно

Безусловно, лучшая трасса Москвы, на которой проводится большое количество соревнований с общим числом участников до 1000 человек. Сама трасса постоянно готовится, если позволяет снежный покров, к ней прирезаются дополнительные петли, и в итоге к середине зимы длина круга достигает 22,5 километров. Лыжня для классики нарезана и по возможности разведена с коньковой. В Битцу можно смело ехать даже после снегопада — трасса будет жесткой. Рельеф тоже хорошо подходит для тренировки: каждый может выбрать себе круг по уровню подготовки. Так как петли проходят рядом друг с другом, крутой или слишком длинный подъем всегда можно срезать.

Инфраструктура Битцы, наверное, всё-таки не отвечает современным требованиям, но это компенсируется удобством и душевностью. Стоянка для автомобилей постоянно расчищается, за символическую плату можно переодеться в теплое вагончике и оставить там вещи практически в любое время дня и ночи. По трассе постоянно кто-то катается, и вы не будете чувствовать себя одиноко. В общем, место это — самое обжитое в лыжном плане и, если хотите, намоленное. Одним словом, лыжная мекка Москвы.

РОМАШКОВО

57-й км МКАД

- длина трассы: 17 км (есть круги 3, 5, 10, 15 км — прокатаны срезки)
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: парковки рядом с футбольным полем
- общепит: нет
- туалет: «скворечники»
- рельеф: 4,5 (очень длинные подъемы), некоторые подъемы не только длинные, но и крутые
- периодичность подготовки: несколько раз в неделю по мере необходимости
- финансирование: СК «Ромашково»
- освещение: нет



С. Коновалов

По мнению нашей редакции, вторая трасса Москвы. Готовится трасса регулярно: и летом, и зимой. Прочищается, прокашивается, накатывается регулярно по мере необходимости. Круг большой и интересный, состоит из равнинной и рельефной частей. Подъемы длинные и в меру крутые. Во все кроме одного, самого большого, можно «вкатывать». В то же время, если кому-то не хочется ехать на подъемы, то можно проехать по относительно пологому кругу длиной аж в 10 км. Трасса довольно широкая: от 3 до 5 метров по всей длине, и периодически на ней проходят гонки с общим стартом и даже большой марафон — «Гонка на выживание А. Завьялова».

Довольно серьезными минусами ромашковской трассы являются отсутствие раздевалок и неудобство подъезда к ней. Правда, некоторые москвичи могут оставлять машины рядом со стадионом «Медик», и доезжать до Ромашково на лыжах, но для тех, кто без машины — это не вариант. Единственным утешением для любителей вечернего катания являются гонки Night Cup, проводящиеся раз в неделю в январе-феврале. Во время их проведения можно переодеться и оставить вещи в теплой палатке.

АЛЁШКИНО

улица Вилиса Лациса, д.26, ФОК «Лазурный»

- длина трассы: 10 км
- средство подготовки: ретрак (1,3 км), снегоход (всё остальное)
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: есть теплая раздевалка, но без персонала. Обещали на следующий год оборудовать там туалет и камеру хранения
- парковки: на ул. В. Лациса, вдоль дороги
- общепит: автомат питания в ФОКе (горячие и прохладительные напитки, чипсы, шоколад)
- туалет: нет
- рельеф: 3 (длинные пологие подъемы) на большом круге и 1 (равнина) на освещенном
- периодичность подготовки: 1,3 км ежедневно, остальное — нет данных
- финансирование: Департамент физкультуры и спорта г. Москвы
- освещение: Есть на круге 1,3 км



А. Краснов

Трасса обслуживается ФОК «Лазурный» — это бассейн. Но сама трасса производит впечатление нелюбимого детища. По крайней мере, гардеробом и туалетом бассейна пользоваться лыжникам нельзя. За зданием бассейна оборудован модуль для переодевания, но там нет персонала. Как мне объяснили в администрации, это связано с «недавним» (на момент моего посещения прошло уже больше года) открытием модуля. То есть можно только переодеться, а вот оставить вещи нигде. Парковки для автомобилей также нет.

Теперь несколько слов о самой трассе. Равнинный километр был идеально чист и отутюжен ретраком, несмотря на сильную оттепель. А вот остальную трассу найти было непросто. Тем не менее, когда я вышел на круг, уже и не сбился с него, хотя указатели бы не помешали. Видно было, что трасса когда-то была подготовлена, лыжня резалась, но это было довольно давно. По словам местных лыжников, длинная трасса появилась только этой зимой, летом её не прокашивали, в полях торчала трава. Но уже то, что построили (или отремонтировали) мосты через овраг и не стали ограничиваться 1,5 километрами, заслуживает уважения. Большой круг состоит из двух петель, соединенных перемычками. Сами круги состоят из нескольких пологих подъемов, иногда даже с небольшими крутячками. Один из них в довольно живописном яблоневом саду, другой — в поле. Ширина трассы опять же сильно различается: от 4-5 метров на освещенке до 1,5-2 м на остальной трассе. На освещенной трассе периодически проходят соревнования.

ХИМКИНСКИЙ ЛЕСОПАРК IV (СПОРТКОМПЛЕКС «УМКА»)

улица Левобережная, вл.12, спортивный комплекс «Умка»

- длина трассы: 2,5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для конька, очень редко прорезается классика
- раздевалки, душ, камера хранения: теплая раздевалка, камера хранения, прокат лыж. В модуле функционирует секция по лыжам и по спортивному ориентированию.
- парковки: на территории спорткомплекса «Умка»
- общепит: нет
- туалет: теплый, в модуле
- рельеф: 1 (равнина)
- периодичность подготовки: ежедневно при необходимости (снегопады), в основном несколько раз в неделю
- финансирование: ЦФКиС САО, по словам руководителя, трасса не взята на баланс и готовится на личные средства представителей ЦФКиС
- освещение: нет



А. Краснов

На ул. Левобережной поставлен точно такой же модуль, как и в Алешкино, но в нем чувствуется биение жизни. Есть сотрудники, работает камера хранения, прокат, секция по лыжным гонкам и спортивному ориентированию. Буранишка отдельно нет, но директор базы катает трассу сам, для классики есть новенький резак. Единственный минус — это часы работы: с 10 до 17 — то есть после работы там вещи уже не оставить и не переодеться, зато днём — пожалуйста, милости просим.

Сама трасса — равнинная, с несколькими двухметровыми «пулочкими», которые вряд ли можно назвать рельефом. Ширина тоже небольшая — 1,5-2,5 метра: вдвоем не разъедешь. Тем не менее, на трассе регулярно проходят соревнования, она регулярно готовится и вполне пригодна для тренировок.



V

ВЕШКИ

Алтуфьевское шоссе (100 метров от МКАД)

- длина трассы: 6 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: нет, машину приходится оставлять, съехав с Алтуфьевского шоссе на другую сторону от трассы
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 3
- периодичность подготовки: 1 раз в неделю или после снегопада
- финансирование: готовят тренеры спортивного клуба «Лидер» на средства ЦФКиС СВАО
- освещение: нет

Лыжной базы в Вешках нет, это просто лес со стартовой поляной. Соответственно, нет и специальных парковочных мест, машину приходится оставлять где попало. От шоссе до трассы около 150 м по лесу.

Сама трасса готовится снегоходом, лыжня, по словам местных лыжников, режется, но я её сам не застал. Трасса была сделана под конёк для недавних соревнований. Трасса довольно узкая — 1,5-2 метра, и общий старт я бы там проводить не стал, но для тренировок вполне пригодно. В начале трассы либо пологие подъёмы, либо равнина, а вот ближе к концу петли несколько раз пересекают овраг, и там подъёмы становятся более длинными и крутыми, что и позволило поставить «3» в графе «рельеф». Трасса подходит тем, кто близко живет и может дойти до лыжни пешком или кому недалеко ехать на машине.



VI

БОЛЬШОЙ ГАЗОН МГУ

пересечение Университетского и Мичуринского проспектов

- длина трассы: 5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: есть, рядом с перекрестком Университетского проспекта и Менделеевской улицы
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 2 (очень пологие подъёмы)
- периодичность подготовки: один-два раза в неделю или по необходимости (соревнования, снегопады)
- финансирование: готовится на средства попечительского совета клуба лыжников МГУ
- освещение: частично освещение окрестных улиц – Косыгина и Университетского проспекта

Лыжная трасса делается для зимней подготовки лыжной сборной команды МГУ и проведения соревнований: этапов Кубка МГУ и чемпионата МГУ. В зависимости от стиля предстоящих соревнований трасса готовится под классику или под конёк. Лыжники МГУ пользуются инфраструктурой университета, но для лыжников «со стороны» она недоступна.

Рельеф трассы – равнинный с очень пологими подъемами. Трасса на Большом газоне – идеальный вариант для тех, кто живет или работает в центре города. До неё можно добраться вечером, избежав пробок на выезде из Москвы. Конечно, чтобы пользоваться трассой, нужна машина, потому что оставить вещи иначе просто негде.



VII

КРЫЛАТСКОЕ (ГРЕБНОЙ КАНАЛ)

пересечение улиц Нижние Мневники и Крылатская

- длина трассы: 2,5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: переодеться и оставить вещи можно в помещении проката лыж (работает до 18.00)
- парковки: есть
- общепит: кафе
- туалет: для посетителей кафе
- рельеф: 2 (очень пологие подъёмы)
- периодичность подготовки: ежедневно
- финансирование: КП ОУСЦ «Крылатское» (хозрасчетное предприятие)
- освещение: освещение улиц Нижние Мневники и Крылатская

Это новое место на лыжной карте Москвы. Трасса проложена по небольшому полю для гольфа с минимальным рельефом. Весь он, тем не менее, задействован в полной мере. Трассу довольно просто найти, и трудно с ней сбиться. Ширина её около 2,5 метров, однако дополнительная 500-метровая равнинная петля гораздо уже. Большим плюсом является наличие освещения от близлежащих улиц, движение на которых, кстати, не очень оживленное.

До трассы удобно добираться и парковаться, но в вечернее время без машины там делать нечего: ни переодеться в тепле, ни оставить вещи не получится.

ЦВЕТОВЫЕ РЕШЕНИЯ ЛИНЗ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В КОЛЛЕКЦИИ

POLAROID SPORT 2011



Одним из самых важных факторов победы в спорте является идеальное зрение. Неправильное зрительное восприятие окружающего мира может спровоцировать неточную оценку расстояний, снижение концентрации и возможности использования бокового зрения, замедленную ответную реакцию и снизить скорость исполнения движений, что, в итоге, влияет на низкий спортивный результат. Всего этого можно избежать, если носить солнцезащитные очки с поляризованными линзами от Polaroid Eyewear.

Поляризованные линзы **Ultrasight™** обладают рядом преимуществ, необходимых для победы: на 100% защищают от солнечных бликов, обеспечивая видимость без помех, сочетают ударопрочность с легкостью, обеспечивают точную цветопередачу и повышенную визуальную четкость, наконец, более долговечны по сравнению с обычными линзами. В отличие от тяжелых стеклянных линз, солнцезащитные очки Polaroid с легкими линзами **Ultrasight™** дарят ощущение невесомости на протяжении всего дня, даже при длительных физических нагрузках. Линзы **Ultrasight™**, прошедшие испытания на ударопрочность и защиту глаз, дарят уверенность, которая так необходима, когда речь идет о травмоопасных видах спорта.

Еще одним важным фактором является цвет. Правильный цвет линз может улучшить вашу реакцию. При продолжительном занятии спортом цвет может сделать обзор более комфортным и менее утомительным. Эта коллекция позволяет легко выбрать подходящие солнцезащитные очки для конкретных видов спорта.

Для любого вида спорта у нас есть цвет, который подходит лучше всего!



Серые линзы улучшают восприятие на воде, что делает их идеальными для мореплавания, виндсерфинга и т.д. Во время рыбной ловли они позволяют увидеть рыбу темного цвета даже в глубокой воде. Серые линзы подходят для многих видов спорта от тенниса до лыж и для большинства погодных условий.



Для тенниса также хорошо подходят зеленые линзы — они позволяют лучше видеть мяч на фоне неба или корта.



Линзы коричневого и медного цвета поглощают напрягающий глаза синий цвет. Они повышают контрастность, позволяя лучше видеть, особенно при ярком свете, на фоне голубого неба или воды. Поэтому игроки в гольф могут с большей точностью оценивать расстояния, велосипедисты, легкоатлеты и лыжники — четче видеть контуры и опасные ситуации на трассе.



Для игроков в гольф фиолетовые линзы улучшают способность видеть мяч на неровном поле.



Оранжевые и желтые линзы пропускают свет, но защищают от песка и летящего мусора. Они хорошо подходят для бегунов, игроков в гольф, велосипедистов и лыжников — особенно при тренировках на рассвете, в сумерках и в облачные дни, в условиях туманной погоды.

Коллекция Polaroid Sport 2011 делится на три линии: **Performance, Activity, Lifestyle.**

Линия **Performance** разработана специально для спортсменов, стремящихся к расширению возможностей. Самые последние технические инновации дают этим солнцезащитным очкам все преимущества — даже в экстремальных условиях.

Линия **Activity** коллекции Polaroid Sport разработана для тех, кто серьезно увлекается спортом на открытом воздухе. Сочетание специальных спортивных деталей и современного дизайна превращает необходимый для тренировок аксессуар в модную и стильную деталь гардероба.

А для тех, кто хочет быть лучшим и среди спортсменов, и среди модников, разработана линия **Lifestyle** коллекции Polaroid Sport. В этой линии тон задают самые последние тенденции и, как результат, — совершенные модели, открывающие новые грани моды.

 **Polaroid**
Polarized Sunglasses



VIII ЛОСИНЫЙ ОСТРОВ

платформа Яуза Ярославского направления МЖД

- длина трассы: 2,5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: есть
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 3 (пологие подъемы с короткими крутяками)
- периодичность подготовки: 3 раза в неделю
- финансирование: Гвоздев В.М., личные средства
- освещение: нет

Очень своеобразная трасса, проложенная на небольшой полянке неподалеку от платформы Яуза Ярославского направления. В своё время там был большой (около 7,5 км) круг, но теперь от него осталась лишь маленькая «душка». Чтобы собрать максимальное количество подъемов, для трассы придумана интересная конфигурация: спуски идут поперек склона и пересекают подъемы. Тем не менее, вероятность столкновения тут минимальна, потому что лыжники на этой трассе встречаются редко. Трасса довольно узкая — 1,5-2 метра, но, несмотря на все недостатки, производит приятное впечатление этакой «золушки» — поддерживается в должном состоянии она силами энтузиастов. В планах ВАО построить там модуль для переодевания, сделать освещение и прикрепить к ней снегоход, однако этой зимой участие округа ограничилось тремя прокатками за зиму.



IX ИЗМАЙЛОВО

шоссе Энтузиастов, стадион «Авангард»

- длина трассы: 7,5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: есть
- прокат лыж, но в момент моего посещения (март) он уже не работал. Часы его работы до 17.00, так что до этого времени там, по всей видимости, можно переодеться и оставить вещи
- парковки: есть
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 3 (длинные пологие подъемы)
- периодичность подготовки: ежедневно, но с перерывами (В.А. Дунаев — тренер, готовящий трассу, периодически вывозит своих воспитанников на сборы и соревнования, и в этот период трасса не готовится. В остальное время ежедневно.)
- финансирование: СК «Луч»
- освещение: нет

Измайлово — одна из старейших лыжных трасс Москвы, поэтому традиции катания на лыжах там сильны, несмотря на все препоны руководства стадиона, властей и просто гуляющих (мусор, выгул собак). Видно, что трасса готовится регулярно: лыжни для классики и конька по возможности разведены, но, безусловно, видны и следы гуляющих, особенно на тех участках трассы, которые проходят по дорожкам. Сама трасса состоит из двух частей: равнины от стадиона до пруда и обратно и «серпантина» — спусков-подъемов в середине трассы. Приятно был удивлен тем, что переходы через грязные дорожки были засыпаны свежим снегом.

Что касается инфраструктуры, то её нет практически никакой. Я обнаружил домик с прокатом лыж, но он не работал. На двери был телефон, позвонив по которому я узнал, что прокат на самом деле работает, но сейчас уже весна и домик откроют, только если я буду брать лыжи.



X ЗЕЛЕНОГРАД

г. Зеленоград, 7 микрорайон, стадион «Ангстрем»

- длина трассы: 10 км (круги: 5 км, 2,5 км, 3 км, 2 км, 1,5 км и 1 км)
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: на стадионе есть теплая раздевалка, которая работает только в момент проведения соревнований. Однако вещи оставить негде.
- парковки: на Сосновой аллее, парковка около стадиона «Ангстрем» (~40 машин), парковка около городской больницы (~12 машин)
- общепит: нет
- туалет: на стадионе
- рельеф: 3,5 (короткие крутые и длинные пологие подъемы) — средняя длина подъема на круге — 60 м.
- периодичность подготовки: 2-3 раза в неделю и перед соревнованиями
- финансирование: Департамент физкультуры и спорта г. Москвы
- освещение: нет

Трасса ежегодно чистится, расширяется по возможности силами тренеров Зеленоградской спортшколы. Проходит в красивом хвойном лесу, но из-за этого быстро покрывается иголками. В соревновательный сезон подготовлена всегда и очень качественно. Ширина трассы меняется от двух (на мостах через речку) до шести метров. Круг длиной 2,5 км — основной, его ширина от 4 до 6 метров, на нем 4 подъема и 4 спуска. Максимальная скорость — около 40 км/ч. На трассу имеют выход народные лыжни, идущие от Малино и Фирсановки.

До последнего сезона старт проводился со стартовой поляны, расположенной около больничного городка в седьмом микрорайоне, но с этого года на соревнованиях, проводимых под эгидой СДЮШОР-111 или администрации Зеленограда, старт осуществляется со стадиона «Ангстрем». В другое время въезда на стадион с трассы нет. Кстати, из-за того, что в период соревнований задействован стадион, конфигурация кругов меняется.

СТАДИОН «МЕДИК»

ул. Маршала Тимошенко, д.1, стадион «Медик»

- длина трассы: 5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: стадион «Медик» прошедшей зимой был закрыт. Открывался только на время проведения соревнований. Там были раздевалки, туалет, прокат лыж и даже горячий душ, но с этой зимы вся инфраструктура стадиона стала недоступна для любителей лыж.
- парковки: есть
- общепит: нет
- туалет: см. выше
- рельеф: 1 (абсолютно плоская равнина)
- периодичность подготовки: 1 раз в неделю или после каждого снегопада
- финансирование: на средства тренеров-энтузиастов
- освещение: нет



А. Красноя

Трасса на стадионе «Медик» проложена по лесному массиву, расположенному между жилыми районами и МКАД. Соответственно, в лесу очень много гуляющих, собакников и т.д., поэтому лыжня часто затоптана и замусорена. Рельефа там нет абсолютно никакого, что также нельзя занести этой трассе в актив. Тем не менее, благодаря расположенной в подвале соседнего дома лыжной базе ДЮСШ-93 лыжная жизнь на трассе ещё теплится. Её регулярно катают снегоходом, проводят на ней тренировки с детьми Павел Петрович Федотов и Рауфа Ахматуровна Загидуллина. Классика режется, иногда даже с двух сторон от конькового полотна. Ширина трассы 3-4 метра.

К сожалению, инфраструктуры для рядового лыжника на этой трассе нет. Кататься можно лишь тем, кто рядом живет и может добраться до трассы в лыжных ботинках или приезжает на собственном автомобиле. К плюсам трассы можно отнести относительную транспортную доступность. Очень жалько, что стадион «Медик», до этого служивший лыжной базой для всех желающих, этой зимой закрыли. Ведь там можно было переодеться, оставить вещи, принять душ и взять напрокат лыжи. Причем, это могли сделать и те, кто хотел покататься по одной из лучших московских трасс — в Ромашково, до которой можно было доехать на лыжах за 5-10 минут, надо было лишь перейти МКАД по переходу.

АННИНО

ул. Академика Янгеля

- длина трассы: 5 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: нет
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 3,5 (длинные пологие подъемы с крутыми частями)
- периодичность подготовки: 3 раза в неделю или после снегопада
- финансирование: ДЮСШ-43
- освещение: нет



А. Красноя

Собственно, легендарная «аннинская пятёрка» — это лишь круг в Битцевском лесопарке внутри МКАД. Никакой инфраструктуры при нем нет. Где хранятся снегоходы, которыми катают эту трассу — неизвестно. Однако впечатление эта трасса производит просто великолепное. Круг отлично подготовлен, промаркирован таким образом, что с него очень трудно сбиться, что очень важно в парке с обилием троп. Упавшие деревья, сучья и прочие помехи оперативно с трассы убираются, и даже через несколько дней после легендарного ледяного дождя по ней можно было кататься. Сам же круг очень интересный и необычный, петли проложены, если хотите, с фантазией, и весь доступный овражный рельеф этого места используется в полной мере. На круге есть и равнинные участки, и пологие подъемы, и даже относительно крутые торчки. Большим плюсом является и то, что лыжня проложена преимущественно в лиственном лесу, и по весне она не так сильно замусорена. Из минусов отмечу небольшую ширину трассы: от 1,5 до 3 метров — что делает невозможным проведение на ней гонок с общим стартом. Но в целом это одна из лучших трасс Москвы после Битцы, Ромашково и, наверное, Зеленограда.

КУЗЬМИНКИ

ул. Краснодонская, неподалеку от м. Волжская

- длина трассы: 3 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для конька, очень редко прорезается классика
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: есть площадка для автомобилей перед въездом в парк на ул. Заречье
- общепит: нет
- туалет: нет данных
- рельеф: 2,5 (пологие подъемы)
- периодичность подготовки: нет данных
- финансирование: ДЮСШ-64 (Волгоградская)
- освещение: нет



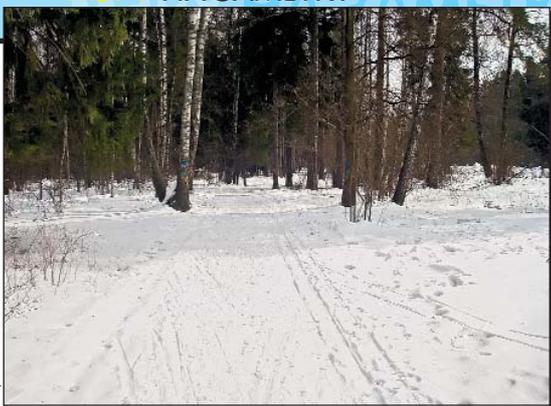
А. Красноя

Наверное, одна из худших трасс Москвы. Лыжню в Кузьминках можно назвать трассой лишь в силу традиций катания там лыжников, а также в силу того, что там проводят тренировки с детьми тренеры окрестных школ районов Люблино и Кузьминки. Именно усилиями тренеров «волгоградки» трасса периодически готовится. Однако проблем у трассы предостаточно: это и гуляющие с собаками и без, и чистящие парковые дорожки тракторы, и машины, объезжающие по лесу пробки! По словам местного тренера Екатерины Борисовны Ватамановской нередко дети на спусках чуть не натыкались на едущие автомобили, принадлежащие в том числе и сотрудникам милиции. Приехав проверить состояние дел в Кузьминках лично, я трассы не нашел, точнее нашел какие-то куски от неё, но как проходит полный круг, так и не понял. Вывод напрашивается сам собой: кататься тут можно лишь если у вас есть знакомый, который покажет вам круг, а также если добраться в более подходящее место невозможно. Конечно, очень жаль, что так происходит, потому что территория парка позволяет создать огромную и очень интересную трассу. Действующая «трешка» занимает лишь малую часть его территории.

Лыжная база в парке также отсутствует, поэтому катание на ней возможно только для автовладельцев или жителей окрестных домов. Однако если человек живет на другой стороне леса, то добраться до трассы ему будет совсем не просто.

XIV ПОСЁЛОК ВОСТОЧНЫЙ

пос. Восточный, ул. Хвойная



- длина трассы: 6 км, 3 км, 1 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: есть площадка для автомобилей перед въездом на стадион
- общепит: есть кафе
- туалет: пластиковая передвижная кабина
- рельеф: 2 (равнина, короткие в 5-10 метров подъемчики и один большой подъем на насыпную гору в конце)
- периодичность подготовки: нет данных
- финансирование: ЦФКиС ВАО г.Москвы
- освещение: нет

Трасса в поселке Восточный — типичная московская трасса: почти везде равнина, довольно узко (ширина 1,5-3 метра), на деревьях краской промаркированы круги и срезы. Сам круг более-менее ухожен и накатывается довольно регулярно, в местах перехода трассы через канал сделаны деревянные мосты. В конце круга неподалеку от стадиона насыпана искусственная гора, на которую заведена петля трассы. Этот последний подъем напоминает подъем от плотины в Красногорске — то есть длинный и довольно крутой.

У трассы также есть вся необходимая инфраструктура, только для лыжников она недоступна. На территории стадиона расположен шикарный новенький многоэтажный ФОК, однако зайти туда, переодеться, оставить там вещи, принять душ и даже посетить туалет нельзя. Поэтому создается впечатление, что лыжники на территории стадиона — чужие. Единственное, можно зайти в кафе, а также на улице стоят передвижные пластиковые кабинки-туалеты. Одним из серьезных минусов трассы является её расположение. Поселок Восточный находится в нескольких километрах от МКАД по Щелковскому шоссе, знаменитому своими пробками.

XV ЦАРИЦЫНО

ул. Прохладная



- длина трассы: 2,6 км
- средство подготовки: снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: нет
- парковки: есть площадка для автомобилей в 10 метрах от круга
- общепит: нет
- туалет: нет
- рельеф: 2 (очень пологие подъёмы с одним коротким (приблизительно в 10 метров) подъемом «ёлочкой»)
- периодичность подготовки: нет данных
- финансирование: нет данных
- освещение: нет

На впервые попавшего на трассу в Царицыно человека она производит двойственное впечатление. С одной стороны, её никак нельзя сравнить с трассами в Битце, Ромашково или Одинцово, эта трасса однозначно классом ниже. С другой стороны, видно, что она обустроивалась человеком с любовью, причём обустроивалась в условиях зажатости в крупном мегаполисе. Как свидетельствует на форуме skisport.ru наш форумчанин Сергей Аверьянов, обустроивается эта трасса ветеранами «Локомотива».

По сути, это поле с небольшим уклоном, на котором достаточно просторно раскинулись широко накатанные петли — там нашлось место и для конька, и для классики. На петле, ушедшей за пределы поля, обнаружился даже небольшой подъём ёлочкой, расположившийся на крутом берегу пруда, в который можно запрыгнуть, если вы двигаетесь классикой, или заехать двухшажным, если двигаетесь коньком. Некоторым минусом этой трассы является пересекающая все петли трассы тропа, натоптанная наискосок через поле.

Удобная парковка, расположившаяся буквально в 10 метрах от начала круга на улице Прохладной, удобная транспортная доступность — около 400 метров от станции метро «Царицыно» и буквально в 100 метрах от одноименной ж/д платформы.

XVI СК «КАНТ»

м. Нагорная, Электролитный проезд д.7, корп.2 (СК «Московские Альпы»)



- длина трассы: 2,5 км
- средство подготовки: ретрак, снегоход
- классика/конек: лыжня для классики и для конька
- раздевалки, душ, камера хранения: постоянно работающий спорткомплекс (душ, раздевалки, камера хранения, тренажерный зал)
- парковки: есть, на 100 автомобилей в 100 м от трассы
- общепит: ресторан «Шале», кафе-бар
- туалет: есть, теплый в помещениях клуба
- рельеф: 4 на всем круге, 2 на круге 1 км
- периодичность подготовки: 1-2 раза в неделю
- финансирование: СК «КАНТ»
- освещение: есть, с 9 до 22

Трасса расположена на территории спортивного комплекса «Московские Альпы» в 5 минутах ходьбы от станции метро Нагорная. В разное время гостеприимно принимала такие известные лыжные гонки, как «Тайга-спринт» и «Мадшус-спринт». В 2009-2010 году на трассе проводились соревнования FIS.

Протяженность трассы невелика и составляет в лучшие времена 2,5-3 км. В этом, может быть, не только её недостаток, но и немалое преимущество в условиях бесснежных московских зим — за очень небольшое время её можно полностью укрыть искусственным снегом (в «Московских Альпах» есть снежные пушки). Рельеф трассы больше подойдет для профессионалов и тренирующихся любителей. Для прогулок подойдет круг 500-800 метров, расположенный у подножия горнолыжных склонов.

Инфраструктура трассы на Нагорной может поспорить с Красногорском. Всё, чем пользуются горнолыжники, доступно и поклонникам беговых лыж. Освещение трассы, раздевалки с душем (150 рублей), автомобильная парковка, магазин, мастерская, кафе, ретрак.

Конечно, нужно понимать, что «Московские Альпы» в первую очередь ориентированы на обслуживание горнолыжников. Но при определенном подходе эта трасса может превратиться со временем в настоящий рай и для поклонников беговых лыж — богатая инфраструктура и очень удачное расположение благоприятствуют этому.



RACE CODE
BY FISCHER RACE DEPT.

RACE CODE – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА

Гоночные технологии создаются не только для элитных спортсменов. Их можно найти во всей профессиональной линейке экипировки Fischer. Новый отличительный знак профессионального инвентаря Fischer - RACE CODE. Самые прогрессивные технологии, зарекомендовавшие себя в гоночном департаменте, сразу же запускаются в производство. Лыжи, ботинки и палки, созданные для профессиональных спортсменов и амбициозных любителей, соответствуют самым высоким стандартам и гарантируют технологичное преимущество на лыжне.

Новая коллекция Fischer 11|12 на сайте www.fischer.ru и в магазинах вашего города.



Fischer Россия: 129343, Москва, ул. Уржумская, д.4
тел.: +7 (495) 937 3193, fax: +7 (495) 221 8327 e-mail: sales@fischer.ru
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «СНЕЖ.КОМ» тел.: +7 (498) 725 0203

fischer.ru



БЛЕСК ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСОВ

ПРОШЕДШИЙ ЗИМНИЙ СЕЗОН СТАЛ ВЫДАЮЩИМСЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДЫ FISCHER. ОНИ ПОЛУЧИЛИ ПЯТЬ ИЗ ШЕСТИ БОЛЬШИХ ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСОВ ЗА ПОБЕДЫ В ОБЩЕМ ЗАЧЕТЕ КУБКА МИРА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ, БИАТЛОНУ И ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА. ИЗ 13 МАЛЫХ ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСОВ ЗА ПОБЕДУ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СПОРТСМЕНЫ НА ИНВЕНТАРЕ FISCHER ЗАВОЕВАЛИ 11.

Этой зимой один рекорд следовал за другим: сначала прошел чемпионат мира по лыжному спорту в Осло (NOR), затем по биатлону в Ханты-Мансийске (RUS). После соревнований стало ясно, что медальный рекорд олимпийских игр в Ванкувере (CAN) побит. Эти результаты вновь подтверждают превосходство компании Fischer среди производителей беговых лыж и ботинок.

Спортсмены Fischer устанавливают новые стандарты.

На Чемпионате Мира по лыжам в Осло доминировали норвежские гонщики: Марит Бьорген и Петер Нортуг.

На протяжении же кубкового сезона задавали тон Жюстина Ковальчик (POL) и Дарио Колонья (SUI). Эти двое спортсменов победили в престижной лыжной многодневке Тур де Ски, заложив серьезный фундамент к общей победе в Кубке Мира. Самые быстрые лыжники планеты, выигравшие спринтерский зачет также из команды Fischer: Эмиль Йонссон (SWE) и Петра Майдич (SLO).

В лыжных дисциплинах 79% подиумов на счету гонщиков, выступающих на лыжах Fischer, при этом каждый третий из них использует ботинки Fischer.

Спортсмены Fischer побеждали не только на земле, но и в воздухе. Королем в прыжках на лыжах с трамплина стал Томас Моргенштерн (AUT), который выиграл престижный турнир – Турне 4х Трамплинов, стал трехкратным Чемпионом Мира и выиграл общий зачет Кубка Мира.

Преимущество полного комплекта экипировки Fischer.

В соревнованиях по лыжному двоеборью доминирование спортсменов Fischer неоспоримо, 72% подиумов завоевали наши спортсмены на лы-

ОБЛАДАТЕЛИ ХРУСТАЛЬНЫХ ГЛОБУСОВ 10 | 11

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Общий зачет Мужчины: Дарио Колонья (SUI)
Дистанции Мужчины: Дарио Колонья (SUI)
Спринт Мужчины: Эмиль Йонссон (SWE)

Общий зачет Женщины: Жюстина Ковальчик (POL)
Дистанции Женщины: Жюстина Ковальчик (POL)
Спринт Женщины: Петра Майдич (SLO)

БИАТЛОН

Общий зачет Мужчины: Тарьей Бё (NOR)
Спринт Мужчины: Тарьей Бё (NOR)
Преследование Мужчины: Тарьей Бё (NOR)

Общий зачет Женщины: Кайса Макарайнен (FIN)
Преследование Женщины: Кайса Макарайнен (FIN)
Спринт Женщины: Магдалена Нойнер (GER)
Индивидуальные гонки Женщины: Хелена Эххольм (SWE)
Масстарт Женщины: Дарья Домрачева (BLR)

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Общий зачет: Томас Моргенштерн (AUT)
Кубок мира по полетам: Грегор Шлиренцауэр (AUT)

жах Fischer и более 56% кубковых медалей завоевано на ботинках Fischer.

В биатлоне преимущество спортсменов, выступающих на полном комплекте экипировки Fischer, было подавляющим. В женском зачете Кубка Мира лучшие шесть биатлонисток соревновались на лыжах и ботинках Fischer. Кайса Макарайнен (FIN) выиграла Общий зачет Кубка Мира и победила в зачете гонок преследования. Оставшиеся малые глобусы также достались трем представительницам Fischer: Дарья Домрачева (BLR) выиграла масстарт, Хелена Эххольм (SWE) – индивидуальные гонки, Магдалена Нойнер (GER) – спринт.

Открытием сезона стал молодой норвежский биатлонист Тарьей Бё. Он стал самым титулованным гонщиком на Чемпионате Мира в Ханты-Мансийске, выиграв четыре золотые медали; победил в общем зачете Кубка Мира и в зачете спринтерских гонок и гонок преследования.

АКЦЕНТ НА БОТИНКИ

Компания Fischer устанавливает новые стандарты в разработке лыжных ботинок. Мы создали технологии, которые позволяют сочетать максимальную функциональность ботинок с наилучшим облеганием стопы. Эта комбинация комфорта и высоких технологий позволяет максимально контролировать лыжи и оптимально трансформировать энергию отталкивания в продвижение вперед.



КОНЦЕПЦИЯ BOOT FIT

Для каждой целевой группы разработан свой тип колодки, который обеспечивает наилучший комфорт при катании и максимальную передачу энергии. Для серии Racing большое значение имеют рабочие характеристики и максимальная передача энергии; для серии Sport – комфорт. Форма колодки также различается для женщин (Lady) и юниоров (Junior).

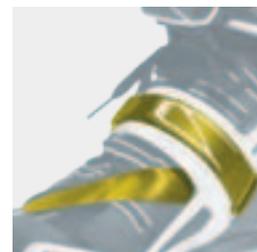


БОТИНКИ RCS carbonlite skating

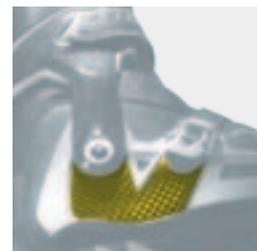
FRAME TECHNOLOGY – КАРКАСНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ



СИСТЕМА ТОРСИОННОГО КОНТРОЛЯ



СТАБИЛИЗИРУЮЩАЯ ВСТАВКА WORLD CUP CARBON



КАРБОНОВАЯ МАНЖЕТА WORLD CUP CARBON

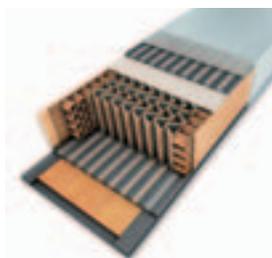


reddot design award
winner 2010



EUROPEAN SKI AWARD
WINNER 2010

RACE SKATING



AIR CORE CARBONLITE

Двухкомпонентный сердечник Air Core, усиленный карбоновыми волокнами, позволяет снизить вес до 500 гр. на лыжу и добиться выдающихся результатов.



HOLE SKI TIP

Конструкция Hole Ski – мысок с отверстием из высокомолекулярного карбонового ламината – позволила уменьшить массу на 5 грамм



PREWAXED

В инфракрасном излучении скользящая поверхность обрабатывается фтористыми смазками SWIX.

RCS CARBONLITE SKATING HOLE PLUS / COLD / SOFT TRACK HOLE SKI

Профессиональная модель. Технология HOLE TIP снижает вибрацию лыжи при отталкивании, уменьшает потерю энергии, обеспечивает более равномерные шаги при движении коньковым ходом. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше.

Модель S-track для плохо подготовленной трассы, свежего мягкого снега и теплой погоды

RCS SKATING PLUS / COLD

Профессиональная модель. Ультралегкие коньковые лыжи с профилем World Cup. Алмазная обработка скользящей поверхности, облегченные мысок и пятки Speed Tip & Tail позволяют достигать максимальных скоростей. Базовая обработка парафином Swix и минимальное расхождение жесткости в паре обеспечивает отличное скольжение. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше.

RCS CARBONLITE SKATING / PURSUIT



RCS CARBONLITE SKATING 339 EUR RCS CARBONLITE PURSUIT 319 EUR

Артикул S00110/S00310
Размеры 36 – 49
Подшва R3 Pebax
Skate
Жесткость stiff/med



RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI PLUS 439 EUR

Артикул med.: N11511 / NIS N11811
stiff: N11611 / NIS N11911

RCS CARBONLITE SKATING HOLE SKI COLD 439 EUR

Артикул med.: N10511 / NIS N10811
stiff: N10611 / NIS N10911

RCS CARBONLITE SKATING SOFT TRACK HOLE SKI 439 EUR

Артикул med.: – / NIS N09811
stiff: – / NIS N09911

Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 980 гр / 187 см

ТЕХНОЛОГИИ



Hole Ski Tip



Air Core Carbonlite

Prewaxed, Carbon Tip & Tail, DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ XCELERATOR SKATE NIS 65 EUR

Артикул S50011
Жесткость 60 ShA
Фиксация ручная



RCS SKATING PLUS 359 EUR

Артикул med.: – / NIS N17811
stiff: – / NIS N17911
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 1.080 гр / 187 см
База WC Plus

RCS SKATING COLD 359 EUR

Артикул med.: – / NIS N16811
stiff: – / NIS N16911
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 177 – 192 см
Вес/рост 1.080 гр / 187 см
База WC Cold

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



Speed Tip & Tail

Prewaxed, DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ XCELERATOR SKATE NIS 65 EUR

Артикул S50011
Жесткость 60 ShA
Фиксация ручная



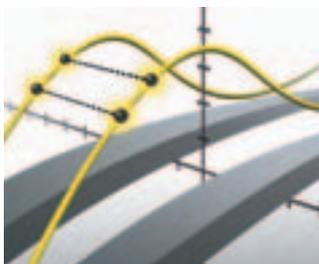
RC7 SKATING



RC7 SKATING 249 EUR

Артикул S00710
Размеры 36 – 49
Подшва R3 PU
Skate
Жесткость stiff





CFC – COMPUTER FLEX CONTROL

Компьютерный контроль жесткости минимизирует разницу между лыжами в паре, определяя их остаточный прогиб и жесткость.



SPEED GRINDING

Новая универсальная структура, нанесенная камнем, обеспечивает наилучшее скольжение при любых погодных условиях.



AIR CORE/AIR TEC/ AIR CHANNEL BASALIGHT

Новое поколение сердечников с добавлением базальтового волокна, снижение веса лыж и отличная эластичность в любых погодных условиях.

SCS SKATING CRS SKATING VASA

Коньковые лыжи для спортсменов-любителей. Новый сердечник Air Core Basalight для максимального облегчения лыжи, профиль World Cup, скользящая поверхность WC Pro. Модель SCS Skating отлично работает в любых погодных условиях благодаря структуре WC UNIVERSAL и компьютерному контролю жесткости. На скользящую поверхность лыж RCR Skating нанесена структура Speed Grinding. Защита пятки Rental, усиленные канты Power Edge и платформа NIS – спортивные лыжи с отличными рабочими характеристиками.

SCS SKATING 239 EUR

Артикул – / NIS N24111
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 1.270 гр / 187 см
База WC Pro

CRS SKATING VASA 199 EUR

Артикул – / NIS N25111
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 1.350 гр / 187 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Basalight DTG WC Universal

Computer Flex Control,
Rental Tail Protector, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

EXERCISE SKATE NIS SILVER
Артикул S52807
Жесткость 60 ShA
Фиксация ручная



SC SKATECUT SC COMBI

Подходящие лыжи для спортсменов-любителей с новым облегченным сердечником Air Tec Basalight и скользящей поверхностью WC Pro. Обработка скользящей поверхности Speed Grinding обеспечивает отличное скольжение в любых погодных условиях.

SC SKATECUT 152 EUR

Артикул N27511 / NIS N27611
Профиль Skate Cut
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 1.380 гр / 187 см
База WC Pro

SC COMBI 152 EUR

Артикул N28011 / NIS N28111
Профиль 41-44-44
Ростовки 172 – 192 см
Вес/рост 1.380 гр / 187 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core / Air Tec Basalight Speed Grinding

– / Rental Tail Protector, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

EXERCISE SKATE NIS
YELLOW / SILVER
Артикул S52811 / S52807
Жесткость 60 ShA
Фиксация ручная



RC5 SKATING / COMBI



RC5 SKATING 165 EUR RC5 COMBI 159 EUR

Артикул S00811/S00911
Размеры 36 - 48 / 36 - 50
Подошва R3 PU
Skate/Classic
Жесткость stiff/med



RC3 COMBI



RC3 COMBI 139 EUR

Артикул S01011
Размеры 36 - 48
Подошва T4
Жесткость med



RACE CLASSIC



CARBON PRO TIP & TAIL

Новая технология в классических лыжах – трехмерная конструкция и карбоновые материалы оптимально снижают вес мыска и пятки. Улучшается работа всей лыжи и заметно снижается момент инерции.



CLASSIC 812

Традиционная конструкция лыж для моделей Racing обеспечивает прекрасное скольжение и оптимальное держание в подъеме.



CLASSIC SOFT TRACK 902

В этой конструкции снижено давление на мысок и пятку лыж. Это обеспечивает превосходное скольжение на мягком снегу, особенно в теплую погоду.

RCS CARBONLITE CLASSIC PLUS / COLD / SOFT TRACK

Лыжи, созданные для победы! Профессиональная модель, имеет знак RACE CODE. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше. Лыжи для мягкого снега, гарантирует прекрасное скольжение и уверенное оттапливание на мягкой лыжне и во влажных погодных условиях.



439 EUR

RCS CARBONLITE CLASSIC PLUS

Артикул soft: N13411 / NIS N13711
med.: N13511 / NIS N13811
stiff: N13611 / NIS N13911

439 EUR

RCS CARBONLITE CLASSIC COLD

Артикул soft: - / NIS N12711
med.: - / NIS N12811
stiff: - / NIS N12911

439 EUR

RCS CARBONLITE CLASSIC SOFT TRACK

Артикул soft: - / NIS N14711
med.: - / NIS N14811

Профиль 41-44-44
Ростовки 187 – 207 см
Вес/рост 980 гр / 197 см

ТЕХНОЛОГИИ



Carbon Pro Tip & Tail Air Core Carbonlite
Prewaxed, DTG WC Plus/Cold,
Computer Flex Control, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 65 EUR

XCELERATOR CLASSIC NIS

Артикул S50111
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CLASSIC PLUS / COLD / ZERO+

Профессиональные лыжи: гоночный профиль и скользящая поверхность, структура, нанесенная с использованием алмазов DTG WC. Вес мыска и пятки снижен за счет технологии Speed Tip & Tail. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для -5°C и выше. Новая модель Zero +, предназначенная для сложных погодных условий при температуре около 0°C и теплее. Скользящая поверхность в зоне колдки сделана из комбинации двух материалов, обеспечивающих отличное держание в подъеме и скольжение на протяжении всей дистанции.

RCS CLASSIC PLUS 359 EUR

Артикул soft: - / NIS N19711
med.: - / NIS N19811
stiff: - / NIS N19911

Профиль 41-44-44
Ростовки 187 – 207 см
Вес/рост 1.080 гр / 197 см
База WC Plus

RCS CLASSIC COLD 359 EUR

Артикул soft: - / NIS N18711
med.: - / NIS N18811
stiff: - / NIS N18911

Профиль 41-44-44
Ростовки 187 – 207 см
Вес/рост 1.080 гр / 197 см
База WC Cold

RCS CLASSIC ZERO+ 379 EUR

Артикул soft: - / NIS N20711
med.: - / NIS N20811

Профиль 41-44-44
Ростовки 187 – 207 см
Вес/рост 1.080 гр / 197 см
База WC Plus

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Prewaxed

Speed Tip & Tail, DTG WC Plus/Cold/Plus,
Computer Flex Control, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 65 EUR

XCELERATOR CLASSIC NIS

Артикул S50111
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE CLASSIC



239 EUR

Артикул S01310
Размеры 35.5 – 49
Подошва F5 Pebax
Classic

Жесткость soft



RC7 CLASSIC



159 EUR

Артикул S01410
Размеры 36 – 49
Подошва F5 PU
Classic

Жесткость soft



Ботинки: RCS Carbonlite classic Палки: RCS Carbonlite QF



DTG WORLD CUP COLD

Структура COLD с мелкими бороздками наносится с использованием искусственного алмаза, для условий более холодной погоды при T -2°C и ниже и сухого снега.



DTG WORLD CUP PLUS

Структура PLUS с глубокими и крупными бороздками, наносится с использованием натурального алмаза и идеальна для теплой погоды и условий мокрого снега при T-5°C и выше.



DTG WORLD CUP UNIVERSAL

Универсальная структура наносится с использованием натурального алмаза и обеспечивает прекрасное скольжение в широком температурном диапазоне.



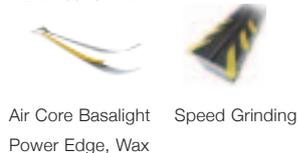
CRS CLASSIC VASA

Спортивная классическая модель для лыжников-любителей. Отличные характеристики жесткости и низкий вес благодаря новому облегченному сердечнику Air Core Basalight. Прекрасное скольжение в любых погодных условиях благодаря универсальной структуре Speed Grinding не оставят равнодушным любителей активного катания.

CRS CLASSIC VASA 199 EUR

Артикул - / NIS N25711
Профиль 41-44-44
Ростовки 182 – 207 см
Вес/рост 1.350 гр / 197 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Basalight Speed Grinding
Power Edge, Wax

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

EXERCISE CLASSIC NIS YELLOW
Артикул S52911
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



SC CLASSIC

Подходящие спортивные лыжи для активных любителей с облегченным сердечником Air Tec Basalight и базой WC Pro. Обработка скользящей поверхности Speed Grinding обеспечивает отличное скольжение. Платформа NIS упрощает установку крепления и позволяет адаптировать лыжи под вашу технику катания.

SC CLASSIC 152 EUR

Артикул - / NIS N29111
Профиль 41-44-44
Ростовки 182 – 207 см
Вес/рост 1.380 гр / 197 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Tec Basalight Speed Grinding
Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

EXERCISE CLASSIC NIS SILVER
Артикул S52907
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



RC3 CLASSIC



RC3 CLASSIC 99 EUR

Артикул S10311
Размеры 36 – 48
Подошва T4
Жесткость soft



NORDIC CRUISING / WOMEN MY STYLE



ТЕХНОЛОГИЯ WIDE BODY

Феноменальное держание в подъем и отличная устойчивость в классическом стиле достигаются благодаря расширению лыжи в толчковой зоне.



PREMIUM CROWN

Сочетание одинарных (Single) и двойных (Double) насечек обеспечивает наилучшее скольжение и держание в подъем в любых погодных условиях.



SPEED GRINDING

Новая универсальная структура, нанесенная камнем, обеспечивает наилучшее скольжение при любых погодных условиях.



ORBITER

Превосходные классические лыжи для круизинга. Технологии: сердечник Air Tec, скользящая поверхность WC Pro, новая универсальная обработка DTG WC Universal. Улучшенное держание в подъем и скольжение благодаря системе насечек Premium Crown. Расширенная зона колодки Wide Body Technology обеспечивает устойчивость и маневренность.

ORBITER 189 EUR

Артикул – / NIS N35611
 Профиль 43/48/43
 Ростовки S(164), M(174), L(184), XL(189)
 Вес/рост 1.260 гр / M
 База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Wide Body Technology Premium Crown

Air Tec, DTG WC Universal, Speed Grinding, Rental Tail Protector, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

AUTO TOURING CLASSIC NIS SILVER
 Артикул S50811
 Жесткость 40 ShA
 Фиксация автоматическая



Ботинки: XC Control Палки: XC Cruiser

PASSION MY STYLE

Лыжи для активных, влюбленных в фитнес женщин. Броский дизайн и цветная скользящая поверхность Sintec purple не оставят равнодушной ни одну модницу. Отличная устойчивость благодаря специальному профилю Wide Body. Большая зона держания с системой насечек Premium Crown придает уверенность на трассе.

PASSION MY STYLE 139 EUR

Артикул – / NIS N34611
 Профиль 53/58/53
 Ростовки S(164), M(174), L(184)
 Вес/рост 1.490 гр / S
 База Sintec purple

ТЕХНОЛОГИИ

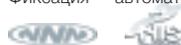


Wide Body Technology Premium Crown

Air Channel, Ultra Tuning, Rental Tail Protector, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

TOURING CLASSIC NIS WHITE MY STYLE
 Артикул S50911
 Жесткость 40 ShA
 Фиксация автоматическая



XC CONTROL



XC CONTROL 109 EUR

Артикул S03311
 Размеры 36 – 48
 Подошва T4
 Жесткость soft



XC CONTROL MY STYLE



XC CONTROL MY STYLE 109 EUR

Артикул S03410
 Размеры 36 – 43
 Подошва T4
 Жесткость soft





SHORTCUT

Благодаря особому прогибу модели с технологией Short Cut, лыжи на 8 см короче традиционных, они более легкие и маневренные.



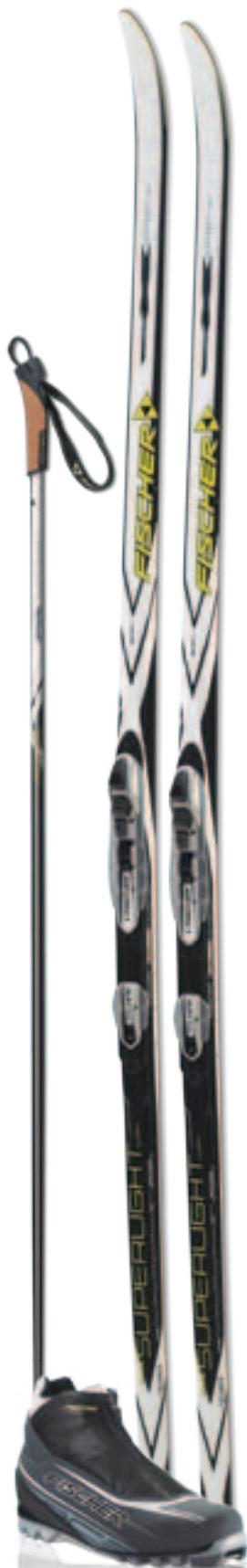
ULTRA TUNING

Универсальная структура обеспечивает наилучшее скольжение при широком температурном диапазоне.



POWER EDGE

Специальное усиление кантов гарантирует долговечность лыж и прекрасную торсионную жесткость.



**SUPERLIGHT WAX
SUPERLIGHT CROWN**

Лучший выбор для получения максимального удовольствия на лыжне. Новый сердечник Air Core Basalight снижает вес лыж и обеспечивает стабильные показатели в любых погодных условиях. Скольжение без усилий, благодаря гоночной скользящей поверхности World Cup Pro и обработке Speed Grinding. Модель Crown – превосходное держание с насечками Premium Crown.

SUPERLIGHT WAX 189 EUR

Артикул – / NIS N40610
Профиль 48/44/46
Ростовки 172 – 207 см
Вес/рост 1.290 гр / 197 см
База WC Pro

SUPERLIGHT CROWN 189 EUR

Артикул N40010
Профиль 48-44-46
Ростовки 172 – 207 см
Вес/рост 1.290 гр / 197 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Basalight Energy Transmission System

Speed Grinding, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 43 EUR

AUTO TOURING CLASSIC NIS SILVER
Артикул S50811
Жесткость 40 ShA
Фиксация автоматическая



Ботинки: RC3 Classic Палки: XC superlight



ULTRALIGHT CROWN

Лидерство с первых метров. Инновационный сердечник Air Tec Basalight, универсальная скользящая поверхность Protec. Насечки Premium Crown для надежного держания и легкого скольжения.

ULTRALIGHT CROWN 149 EUR

Артикул N41010
Профиль 49-45-47
Ростовки 177 – 207 см
Вес/рост 1.390 гр / 197 см
База Protec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Tec Basalight Premium Crown

Ultra Tuning, Energy Transmission System, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жесткость 40 ShA
Фиксация автоматическая



XC COMFORT SILVER



XC COMFORT SILVER 82 EUR

Артикул S03810
Размеры 36 – 49
Подошва T4
Жесткость soft



XC COMFORT MY STYLE



XC COMFORT MY STYLE 82 EUR

Артикул S03910
Размеры 34 – 43
Подошва T4
Жесткость soft

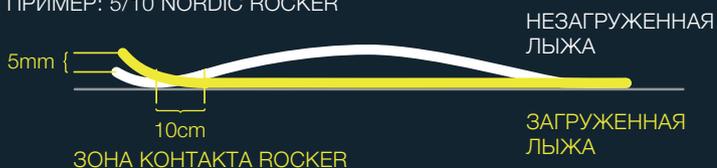


ВЫБЕРИ СВОЙ МАРШРУТ

НОВАЯ КОНСТРУКЦИЯ NORDIC ROCKER

Лыжи с конструкцией Nordic Rocker не имеют себе равных на мягком снегу и целине. Ими легче управлять за счет приподнятого мыска; они быстрее поворачивают без дополнительных усилий благодаря перераспределению давления. Конструкция Nordic Rocker характеризуется двумя цифрами. Например, в конструкции 10/15, цифра 10 обозначает, на сколько миллиметров приподнимается мысок лыжи при задавливании колодки. Цифра 15 показывает, на сколько сантиметров смещается область наибольшего давления от мыска к пятке при нагрузке. Таким образом, в момент задавливания лыжи, разгружается мысок, и лыжа не зарывается в снег, обеспечивая хорошую управляемость.

ПРИМЕР: 5/10 NORDIC ROCKER



OFFTRACK CROWN

Новая система насечек для лыж с металлическими кантами обеспечивают отличное держание в любых условиях. Лыжи оптимально зарекомендовали себя на целине и сложном рельефе. Технология Offtrack Crown разработана эксклюзивно Fischer.

OFFTRACK



SPIDER 62

Модель для неподготовленной трассы и целины. Идеальны для загородных прогулок и походов выходного дня. Лыжи с металлическими кантами, облегченным сердечником Air Tec и системой насечек Offtrack Crown для отличного держания в любых погодных условиях. Благодаря конструкции Nordic Rocker 5/10 лыжи не зарываются в снег, ими легко управлять на сложном рельефе.

SPIDER 62

179 EUR

Артикул	N54511
Профиль	62-52-60
Ростовки	169, 179, 189 см
Вес/рост	1.790 гр / 179 см
База	Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Nordic Rocker Camber Offtrack Crown

Air Tec, Speed Grinding, Steel Edge

КРЕПЛЕНИЯ

41 EUR

AUTO T3 SILVER
Артикул S51209
Жесткость 40 ShA
Фиксация автоматическая

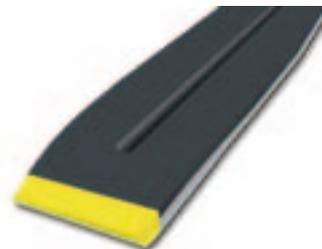


BACKCOUNTRY / S-BOUND



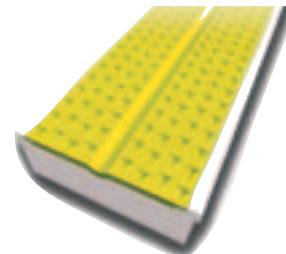
STEEL EDGE

Узкий стальной кант по всей длине лыжи обеспечивает наилучший контроль на любой поверхности.



ЗАЩИТА ПЯТКИ RENTAL

Специальные вставки на пятке лыж усиливают конструкцию и увеличивают срок службы.



MOUNTAIN CROWN

Система насечек для лыж со стальным кантом для более стабильного держания в подъем без потери маневренности и скорости на спусках.



E109 TOUR / CROWN

Для путешествий по дикой заснеженной природе! Надежная модель с облегченной конструкцией Air Channel со стальным кантом и выраженным профилем.

Выбор полярной экспедиции М. Шпаро и Б. Смолина!

E109 TOUR 249 EUR

Артикул N53012
Профиль 78-60-70
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203 см
Вес/рост 2.290 гр / 198 см
База Sintec

E109 CROWN 249 EUR

Артикул N53512
Профиль 78-60-70
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203 см
Вес/рост 2.290 гр / 198 см
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Speed Grinding

- / Mountain Crown, Rental Tail Protector, Steel Edge

КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK
Артикул S53910
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



SBOUND 88 / SBOUND 98

Лыжи для походов, широкий профиль позволяет уверенно себя чувствовать в условиях глубокой целины. Конструкция Nordic Rocker Camber обеспечивает хорошую маневренность и скольжение на спусках. Конструкция AirChannel, стальной кант, система насечек Offtrack Crown обеспечивают отличное держание. Лыжи Sbound 98 с более широким профилем.

SBOUND 88 259 EUR

Артикул N57011
Профиль 88-68-78
Ростовки 159, 169, 179, 189 см
Вес/рост 2.290 гр / 179 см
База Sintec

SBOUND 98 279 EUR

Артикул N57511
Профиль 98-69-88
Ростовки 159, 169, 179, 189 см
Вес/рост 2.450 гр / 179 см
База Sintec

ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Speed Grinding

- / Steel Edge, Offtrack Crown, Nordic Rocker Camber

КРЕПЛЕНИЯ 70 EUR

BCX MAGNUM BLACK
Артикул S53910
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



BCX 875



BCX 875 219 EUR

Артикул S12809
Размеры 36 - 49
Подошва Vibram 75 мм
Жесткость stiff



BCX 6

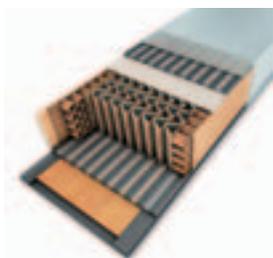


BCX 6 159 EUR

Артикул S04709
Размеры 36 - 49
Подошва BC
Жесткость stiff



JUNIOR



AIR CORE CARBONLITE

Двухкомпонентный сердечник Air Core, усиленный карбоновыми волокнами, позволяет снизить вес до 500 гр. на лыжу и добиться выдающихся результатов.



HOLE SKI TIP

Конструкция Hole Ski – мысок с отверстием из высокомолекулярного карбонового ламината – позволила уменьшить массу на 5 грамм



PREWAXED

В инфракрасном излучении скользящая поверхность обрабатывается фтористыми смазками SWIX.



RCS CARBONLITE SKATING HOLE JR. / RCS CARBONLITE CLASSIC JR

Для тех, кто стремится быть лучшим. Профессиональная модель, отмечена знаком RACE CODE, с сердечником Air Core Carbonlite и гоночной скользящей поверхностью WC Plus, структурой DTG WC Plus. Базовая обработка парафином Swix, и точной подбор лыж в пару, благодаря технологии Computer Flex Control. В модели RCS CARBONLITE SKATING HOLE облегченный мысок Hole с отверстием.



RCS CARBONLITE SKATING HOLE JR 199 EUR

Артикул – / NIS N59111
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 147 – 177 см
Вес/рост 890 гр / 162 см
База WC Plus

RCS CARBONLITE CLASSIC JR 199 EUR

Артикул – / NIS N59611
Профиль 41-44-44
Ростовки 162 – 187 см
Вес/рост 890 гр / 172 см
База WC Plus

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core Carbonlite



Prewaxed

DTG WC Plus, Computer Flex Control, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR

SKATE JR. NIS YELLOW / CLASSIC JR. NIS YELLOW
Артикул S53007/S53107
Жесткость 60 / 40 ShA
Фиксация ручная



RCS SKATING JR / RCS CLASSIC JR

Первый старт. Модель с профессиональными технологиями для юниоров – сердечником AirCore, скользящей поверхностью World Cup Pro и структурой DTG WC Universal. Очень легкие и потрясающе быстрые. Компьютерный контроль жесткости, усиленный канты Power Edge и защита пятки Rental.

RCS SKATING JR 179 EUR

Артикул – / NIS N60111
Профиль World Cup, 41-44-44
Ростовки 142 – 177 см
Вес/рост 970 гр / 157 см
База WC Pro

RCS CLASSIC JR 179 EUR

Артикул – / NIS N61111
Профиль 41-44-44
Ростовки 1520 – 187 см
Вес/рост 97 гр / 167 см
База WC Pro

ТЕХНОЛОГИИ



Air Core



DTG WC Universal

Computer Flex Control, Rental Tail Protector, Power Edge

КРЕПЛЕНИЯ 41 EUR

SKATE JR. NIS YELLOW / CLASSIC JR. NIS YELLOW
Артикул S53007/S53107
Жесткость 60 / 40 ShA
Фиксация ручная



RCS JUNIOR



RCS JUNIOR 129 EUR

Артикул S05110
Размеры 35 – 42
Подошва R3 PU Classic
Жесткость soft



JR COMBI



JR COMBI 99 EUR

Артикул S05611
Размеры 32 - 42
Подошва T4
Жесткость soft





SWIX TRIAC 1.0

ВАШЕ ПОБЕДНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

КОМПАНИЯ SWIX ЯВЛЯЕТСЯ БЕССПОРНЫМ ЛИДЕРОМ В ИННОВАЦИЯХ И ПРОИЗВОДСТВЕ КОМПОЗИТНЫХ БЕГОВЫХ ПАЛОК ДЛЯ ЛУЧШИХ ГОНЩИКОВ КУБКА МИРА.

Модель лыжных палок Swix Triac была выпущена непосредственно перед Олимпийскими Играми 2010 и стала в Ванкувере самой успешной.

Система Triac состоит из четырех элементов, каждый из которых уникален.

Треугольный профиль древка позволяет использовать меньшее количество материала, уменьшить вес древка и добиться его предельной жесткости. Пробковая рукоятка обе-

спечивает максимальный комфорт при катании. Благодаря новому механизму регулировки темляка он плотно фиксирует кисть и обеспечивает максимальную передачу энергии. Система гоночных лапок Triac включает три размера, предназначенных для различного состояния снега. Новая система фиксации позволяет легко заменить лапки прямо перед стартом.

На Чемпионате Мира по лыжному спорту в Осло спортсмены Swix завоевали 63% золотых, 56% серебряных и 50% бронзовых наград. При этом в лыжных гонках это соотношение выше. Лыжники Swix выиграли 14 из 20 золотых медалей. Весомый вклад в копилку Swix внесли и российские лыжники: Максим Вылегжанин, Никита Крюков, Александр Панжинский, Илья Черноусов.

На Чемпионате Мира в Осло компания SWIX провела уникальную акцию. Норвежские победители соревнований выходили на награждение в пуховиках SWIX золотого цвета. В дальнейшем эти пуховики продавались с аукциона, а вырученные деньги перечислялись в благотворительные организации. Причем каждый спортсмен сам выбирал организацию, которой хотел помочь.

Всего было продано 14 золотых пуховиков за 1 161 000 NOK, что составляет около 145 000 €. Несмотря на то, что королевой этого Чемпионата стала Марит Бьорген, но рекордная сумма была получена за пуховик норвежской любимицы Терезы Йохауг, выигравшей 30 км гонку у женщин. Она составила 186 000 NOK, около 23 000 €. Компания SWIX получила огромное количество заявок на покупку золотых пуховиков во время и после Чемпионата Мира. Но для тех, кто не стал победителем аукциона, эта мечта останется неосуществимой. Компания SWIX решила, что золотые пуховики никогда не достигнут полок магазинов.

Лыжные гонки

ЗОЛОТО	14	70%
СЕРЕБРО	14	70%
БРОНЗА	10	50%

Всего:

лыжные гонки + лыжное двоеборье

ЗОЛОТО	19	63%
СЕРЕБРО	17	56%
БРОНЗА	15	50%



CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПОРОШКИ

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1



FC078 SUPER CERA F Порошок Cera F с идеальным диапазоном температур: От +1°C до -10°C. Используется с базовыми мазями HF6, HF7, HF8 или HFBW6, HFBW7, HFBW8. Температура плавления 144°C. Требуется использования утюга T71. Рекомендуемая температура утюга 165°C. Наносится методом двойного вплавления.

FC007 Cera F для холодных кондиций. Очень широкий диапазон на холодные и сухие условия, новый или старый снег для температур от -2°C до -30°C. Используется с базовыми мазями HF6 или HF7, HF6BW или HF7BW, LF6 или LF7. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Наносится методом двойного вплавления.

FC008x Наиболее востребованный продукт Cera F. Для нормальных зимних кондиций, на новый или старый снег, для температур +4°C...-4°C. Используется с базовыми мазями HF8, HF8BW или LF8. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Стандартный метод нанесения.

FC010x / НОВИНКА Теплая Cera F для очень влажных условий. Диапазон температур 0°C...+20°C. Используется с базовыми мазями HF10, HF10BW или LF10. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Стандартный метод нанесения. FC10x – Более высокая температура плавления обеспечивает лучшие грязеотталкивающие свойства, великолепное скольжение и износоустойчивость.

FC100 Только для России! Холодный порошок Cera F. Для нового и старого снега 0°C... -15°C. Используется с базовыми мазями HF6, HF7, HF6BW, HF7BW, LF6, LF7. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Наносится методом двойного вплавления.

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ПРЕССОВКИ



FC7WS 90 €
«COLD TURBO» 100% фторуглерод в прессованной форме. Холодная таблетка для температур 0°C... -20°C. Усовершенствованная формула для любых снежных кондиций. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

FC8XWS 90 €
WHITE UNI TURBO 100% фторуглерод в прессованной форме. Для мелкозернистого «чистого» снега от +4° до -4°C. Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

FC10XWS/НОВИНКА 90 €
WHITE WET TURBO 100% фторуглерод в прессованной форме. Для мокрого свежесвалившегося или загрязненного снега и температур 0°C...+20°C. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИИ

Эмульсия Cera F разработана для использования в качестве последнего слоя на профессиональных соревнованиях и основана на технологии Cera F. Эмульсия Cera F обеспечивает такое же превосходное качество скольжения, как и порошки серии Cera F.



FC008L 109 €
Флакон 50 г. 100% фторуглерод.
Для нормальных снежных условий и температурного диапазона +4°C...-4°C.

FC010L 109 €
Флакон 50 г. 100% фторуглерод.
Для влажного мелкозернистого снега и очень мокрого гранулированного снега. С черной смазочной добавкой для загрязненного трансформированного снега при температуре +2°C...+20°C.

FC008A 65 €
Спрей CERA F «ПАКЕТА». Флакон 70 мл. 100% фторуглерод.
Для температур +4°C...-4°C на трансформированный и мелкозернистый снег. Используется с базовыми мазями HF10, HF8, HF7 или HF10BW, HF8BW, HF7BW. Также может наноситься, как завершающий слой поверх порошка Cera F.

Экономичный и легкий в использовании. Качественная работа как в горнолыжном спорте, так и в лыжных гонках. Имеет большой потенциал в юниорском спорте, спринтерских лыжных гонках, как финальный слой «ускоритель».

МАЗИ HFBW - ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА & BW

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 2

 40 гр. 45 €
 180 гр. 165 €


Мази Swix Black Wolf содержат твердую смазочную добавку. Преимущественное использование: Крупнозернистый абразивный снег; Грязный снег; Искусственный снег; Сухое трение (при очень низких температурах). Новая добавка имеет более низкий коэффициент трения, относительно предыдущих смазочных компонентов.

Новая мазь скольжения «MARATHON» - Очень высокое содержание фтора. Твердая износостойчивая мазь скольжения для длинных дистанций в лыжных гонках для температурного диапазона - 10°C... + 20°C. Со специальной смазочной добавкой Black Wolf.

МАЗИ HF – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA КАТЕГОРИЯ 3

 40 гр. 40 €
 180 гр. 160 €


HF означает «high fluorocarbon» - мази с высоким содержанием фторорганики. Эта категория состоит из пяти мазей скольжений, являющихся синтетическими парафинами, содержащими высокий процент легкоплавкой фторорганической добавки – результат технологии Cera F. Эти мази уникальны потому, что обеспечивают быстрое ускорение, эффективны в широком диапазоне температур и устойчивы к истиранию и грязи.

Мази HF превосходны, когда используются самостоятельно, а также идеальны в комбинации с Cera F в качестве завершающего слоя. Для мазей HF оптимальны условия высокой влажности.

МАЗИ LF – НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA КАТЕГОРИЯ 4

 60 гр. 12 €
 180 гр. 30 €


В эту категорию входят мази из фторзамещенных углеводородов с низким содержанием легкоплавкой фторуглеродной добавки. Они используются как тренировочные мази, как грунт под Cera F для гонок или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур. Температурные диапазоны и цвета мазей соответствуют категории HF, однако заводская упаковка мазей LF имеет больший объем 60 г и 180. Мази линии LF имеют более светлый цвет брикета, чем СН.

УГЛЕВОДОРОДНЫЕ МАЗИ СН

CERA NOVA КАТЕГОРИЯ 5

 60 гр. 6 €
 180 гр. 15 €


СН означает углеводород. В составе мазей этой категории нет фторсодержащих компонентов, они на 100% состоят из углеводородных парафинов с отличными рабочими характеристиками. Хотя их и можно отнести к группе недорогих гоночных мазей скольжения, более холодные из них хороши и как самостоятельная смазка, а теплые могут быть использованы как основа под Cera F. Цвета и температурные интервалы такие же как у мазей LF и HF. Мази СН можно отличить от LF по более темному оттенку.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ



T0401



T0404



T0406



T0423



T0405

T0401 50 €

SWIX Супер Риллер – накатка с ножом с шагом 0,75 мм. Первая бюджетная накатка на рынке, неизменно популярна. Когда температура - 2°C и выше, используются резцы с шагом 0,75 мм или 1 мм. Особенно хорошо работает при очень мокром снеге.

T0423 69 €

Улучшенная экономичная накатка с легко сменяемым роликом для нанесения структуры. В комплекте со съемным медным роликом 0,5 мм с V-образной структурой. Прочный, более стабильный корпус. Направляющие крылья большей длины для увеличения рабочей поверхности. Рекомендована для гонщиков-юниоров и для подготовки лыж к марафонским гонкам.

T0404 149 €

Компактная накатка с двумя стальными роликами. Инструмент успешно зарекомендовал себя на гонках Кубка Мира. Поставляется с двумя роликами 1,5 мм с правым и левым винтом. Придает скользящей поверхности длинную прерывающуюся структуру, которая наиболее успешно работает при температуре - 2°C и теплее. Наиболее эффективна в использовании при обработке коньковых лыж.

T0405 2129 €

Наткатка Swix World Cup T0405 собирается вручную. Ролики, с помощью которых наносится структура, изготавливаются из высококачественной стали по самым современным технологиям. T0405 наносит структуру несколько иначе, чем представленные на рынке продукты, которые наносят легкий структурный рисунок. При использовании T0405 структура наносится с помощью вращающегося ролика, имеющего перекрестный рисунок. В комплекте накатки World Cup T0405 три ролика (0,3 мм, 0,5 мм и 1 мм).

T0406 1358 €

Инструмент Кубка Мира. Инструмент для нанесения структуры для гонок высокого уровня. Комплектуется четырьмя стальными роликами для оптимальной комбинации типов риллеров для актуальных погодных условий, которые также подходят для профессионального инструмента T0405. Для профессионального сервиса и сервисных команд.

Тип снега	Классические лыжи		Коньковые лыжи		
	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра	Винтовая стр-ра	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра
5°C и холоднее Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.5 мм T0401	0.3 мм T0423 или T0405		0.5 мм T0401	0.3 мм T0423 или T0405
-5°C... 0°C Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.75 мм T0401, T0423 или T0406	0.5 мм T0423 или T0405 0.75 мм T0423 или T0405	1.0 мм T0423 или T0406 1.5 мм T0423, T0404 или T0406	0.5 мм T0401	0.5 мм T0423 или T0405
0°C... +3°C Влажный снег и снег с большим содержа- нием воды	1.0 мм T0401, T0423 или T0406	0.75 мм T0423 или T0405 1.0 мм T0423 или T0405	1.5 мм T0423, T0404 или T0406	0.75 мм T0401, T0423 или T0406	Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0405 или T0423
0°C... +10°C Влажный крупнозер- нистый снег	1.0 мм T0401 2.0 мм T0401	1.0 мм T0423 или T0405 Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0423 или T0405	Линейная 1.0 мм T0401 + Винтовая 1.5 мм T0423, T0404 или T0406	1.0 мм T0401, T0423 или T0406	1.0 мм T0423 или T0405 Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0405 или T0423

ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЖИДКИЕ МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ

ЛЕГКО НАНОСИТСЯ, БЫСТРО СОХНЕТ, ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ!



F006L 12 €

F6L ГОЛУБАЯ МАЗЬ СКОЛЬЖЕНИЯ
-4°C...-15°C
Фторсодержащая эмульсия на широкий диапазон холодных температур. Для любого типа снега. упаковка 80 мл



F007L 12 €

F7L ФИОЛЕТОВАЯ МАЗЬ СКОЛЬЖЕНИЯ
+1°C...-6°C
Фторсодержащая эмульсия на широкий зимний температурный диапазон, близкий к точке замерзания. Для любого типа снега. упаковка 80 мл



F008L 12 €

F8L КРАСНАЯ МАЗЬ СКОЛЬЖЕНИЯ
0°C...+10°C
Фторсодержащая эмульсия для мокрого снега. упаковка 80 мл

МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ БЫСТРОГО НАНЕСЕНИЯ

ЖИДКИЕ МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ F4: НАНЕС И ВПЕРЕД!



Полировальный блок из фетра

Губка-апликатор

F4100 12 €

Водоотталкивающая фторсодержащая мазь скольжения F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес и вперед!
Флакон 100 мл

F4150 11.50 €

Водоотталкивающая фторсодержащая мазь скольжения F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес и вперед!
Аэрозоль с аппликатором 150 мл.

F480 9 €

Водоотталкивающая фторсодержащая мазь скольжения F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес и вперед!
Эмульсия с аппликатором 80 мл.

МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ БЫСТРОГО НАНЕСЕНИЯ

ПАСТОБРАЗНЫЕ МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ F4: НАНЕС, ОТПОЛИРОВАЛ И ВПЕРЕД!



F475 9 €

Водоотталкивающая фторсодержащая паста F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес, отполировал и вперед! Упаковка 75 мл



F440 8 €

Высококачественная водоотталкивающая фторсодержащая паста F4 для лыж и сноубордов. Для любого типа снега. Нанес, отполировал и вперед!
Удобный карманный размер упаковки с аппликатором внутри. упаковка 40 мл



F4W НОВИНКА 1.80 €

Жидкая мазь скольжения Easy Wax в одноразовой упаковке. Для одного нанесения.

Для любого типа снега. Нанес, отполировал и вперед!
Упаковка состоит из двух частей:

в одной находится жидкая мазь скольжения Easy wax, в другой – флисовая салфетка для полировки. Упаковка 10 мл

T0166B 10.50 €

КОМБИНИРОВАННАЯ ЩЕТКА F4
Щетка для нанесения продуктов серии F4. Белый фетр используется для нанесения и полировки продуктов серии F4. Голубой нейлон служит для вычищения излишков мази из структуры.

ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ VR

<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -7°C ... -20°C Старый снег -10°C ... -30°C VR030 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -2°C ... -8°C Старый снег -4°C ... -12°C VR040 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег 0°C ... -4°C Старый снег -2°C ... -8°C VR045 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +1°C ... -2°C Старый снег 0°C ... -5°C VR050 10.50 €
<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +2°C ... 0°C Старый снег +1°C ... -2°C VR060 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег 0°C ... +3°C Старый снег +1°C ... -1°C VR065 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +1°C ... +3°C Старый снег 0°C ... +2°C VR070 10.50 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +2°C ... +5°C VR075 10.50 €

Эти мази держания характеризуются высокой степенью гибкости в применении. Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежевыпавшего или падающего снега, характеризующегося остроугольными кристаллами снега с относительно высокой степенью проникновения, а другая – для старого снега, со скругленными кристаллами и малой мощностью проникновения.

ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ V

<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -12°C ... -25°C Старый снег -15°C ... -30°C V0005 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -8°C ... -15°C Старый снег -10°C ... -18°C V0020 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -2°C ... -10°C Старый снег -5°C ... -15°C V0030 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег -1°C ... -7°C Старый снег -3°C ... -10°C V0040 5 €
<ul style="list-style-type: none"> Новый снег 0°C ... -3°C Старый снег -2°C ... -6°C V0045 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег 0°C Старый снег -1°C ... -3°C V0050 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +1°C ... 0°C Старый снег 0°C ... -2°C V0055 5 €	<ul style="list-style-type: none"> Новый снег +3°C ... 0°C Старый снег +1°C ... -1°C V0060 5 €

Мази держания линии V – традиционные мази держания, предназначенные и для спортсменов, и для любителей. Несмотря на то, что эти мази не содержат фтористых добавок, они отлично работают, т.к. в их состав входят полностью очищенные компоненты нефти, синтетическая резина и фармацевтические масла. Мази держания линии V часто используются в соревнованиях высшей категории, как самостоятельно, так и в комбинации с мазями держания VR.

ГРУНТОВЫЕ МАЗИ

Грунтовые мази разработаны для того, чтобы препятствовать истиранию твердых мазей держания на грубом, абразивном снегу.

VG030 9.40 €


- Новый снег +1°C ... -20°C.
- Трансфор. мелкозернистый снег +1°C ... -20°C.
- Старый снег +1°C ... -20°C.



- Трансфор. мелкозернистый снег -1°C ... -22°C.
- Старый снег -1°C ... -22°C.

VG035 9.40 €

КЛИСТЕРЫ ЛИНИИ KRYSTAL

Линия клистеров охватывает любые условия – от очень мокрого до холодного крупнозернистого снега. Линия разработана специально для спортсменов высокого класса, но может быть использована и любителями.

<p>KR020 7.30 € 55 г БАЗОВЫЙ КЛИСТЕР. ЗЕЛЕНЫЙ. -3°C...-25°C Устойчивый к истиранию, клейкий. Используется как базовый слой для клистеров KR. Также применяется для ледяной лыжи при низких температурах.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подмерзший снег 	<p>KR030 7.30 € 55 г ЛЕДЯНОЙ КЛИСТЕР. ГОЛУБОЙ. 0°C...-15°C Для замороженных трасс в холодных условиях. Может использоваться в качестве грунтового слоя для KR50 и KR60.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подмерзший снег 	<p>KR035 7.30 € 55 г ФИОЛЕТОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КЛИСТЕР. +1°C...-4°C Рекомендуется в качестве промежуточного слоя между KR020 и KR60 для предотвращения проскальзывания лыж на трассе.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подмерзший снег Мокрый снег
<p>KR050 7.30 € 55 г КЛИСТЕР ФЛЕКСИ. ФИОЛЕТОВЫЙ. +3°C...-4°C Великолепно работает на мокром мелкозернистом снегу и грубом снегу при температуре около 0°</p> <ul style="list-style-type: none"> Подмерзший снег Влажный снег Мокрый снег 	<p>KR060 7.30 € 55 г КЛИСТЕР ВАРИО. КРАСНЫЙ. +5°C...0°C Для снега средней влажности, отлично работает при температуре выше 0°.</p> <ul style="list-style-type: none"> Влажный снег Мокрый снег 	<p>KR070 7.30 € 55 г КЛИСТЕР АКВА. КРАСНЫЙ. +12°C...+2°C Используется при высоком содержании воды в снегу и температуре воздуха выше 0°.</p> <ul style="list-style-type: none"> Мокрый снег

ГОНОЧНЫЕ ПАЛКИ SWIX

RC100-00000 / Triac, IPM carbon composite

Супер модель от Swix, основанная на новейших материалах и технологиях! 100% углеволокно UHM/HM. Треугольный профиль обеспечивает высочайшую жесткость и прочность стержня. Запатентованная лапка Triac для соединения не требует использования клея, что уменьшает вес и оптимизирует баланс. Новый механизм фиксации лапки обеспечивает 100% надежность крепления к стержню. Система гоночных лапок Swix Triac включает три размера. Каждый размер имеет специальную геометрию лапки, оптимизированную для различных кондиций снега. Ростовки: 135-180 см с интервалом 2,5 см.

**РРЦ: 335 €**

RC110-00000 / Star, premium carbon composite

Легендарная модель гоночных палок, завоевавшая больше всего медалей на этапах Кубка Мира. Превосходные показатели жесткости стержня и балансировки. 100% углеволокно UHM/HM. Комплектуется пробковой рукояткой PC и темляком «Pro Fit». Средняя лапка «Force». Рукоятка: 16 мм, лапка: 10 мм. Ростовки: 135-180 см с интервалом 2,5 см.

**РРЦ: 245 €**

RC120-00000 / Team, premium carbon composite

Стержень разработан с акцентом на повышенную прочность и баланс. 100% углеволокно HS/HM. Близки по жесткости к модели STAR, но обладают более высокой прочностью. Идеальный вариант для масс-старта, лыжных марафонов, т.к. условия соревнований часто сопряжены с возможностью боковых ударов от чужих лыж и палок. Комплектуется пробковой рукояткой PC и темляком «Pro Fit». Средняя лапка «Force». Рукоятка: 16 мм, лапка: 10 мм. Ростовки: 135-180 см с интервалом 2,5 см.

**РРЦ: 175 €**

RC130-00000 / Carbon, advanced carbon composite

Усиленный композитный стержень. 80% углеволокно HS. Отличные гоночные палки для масс-старта, для тренировок и клубных соревнований. Комплекуются рукояткой PCU и темляком «Pro Fit». Гоночная лапка '97. Рукоятка: 16 мм, лапка: 10 мм. Ростовки: 135-180 см с интервалом 5 см.

**РРЦ: 145 €**

RC140-00000 / Cross, advanced carbon composite

Стержень имеет превосходную прочность, без ущерба его жесткости. 65% углеволокно HS. Прекрасная модель для тренировок и любителей лыжных гонок. Комплекуются рукояткой PCU и темляком «Pro Fit». Гоночная лапка '97. Рукоятка: 16 мм, лапка: 10 мм. Ростовки: 135-175 см с интервалом 5 см.

**РРЦ: 89 €**

RC150-00000 / Comp, performance carbon composite

Стержень разработан с акцентом на высокие эксплуатационные характеристики и экономичность. 50% углеволокно HS. Бюджетная модель для любителей лыжных гонок. Комплекуются рукояткой PC и темляком «Pro Fit». Гоночная лапка '97. Рукоятка: 16 мм, лапка: 10 мм. Ростовки: 135-175 см с интервалом 5 см.

**РРЦ: 67 €**

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА SWIX, КОЛЛЕКЦИЯ 1112

SWIX – бренд спортивной одежды с многолетней богатой традицией, начиная с 1946 года. Это норвежский бренд, который по праву может гордиться тем, что принимал и принимает активное участие в становлении и развитии мирового лыжного спорта. В тесном взаимодействии и сотрудничестве с ведущими международными сборными командами и организациями SWIX приобретал необходимый опыт и нарабатывал свои технологии.

За счет инновации в производстве, использовании высококачественных материалов и технологий мы продолжаем удерживать ведущие позиции на многих национальных спортивных рынках.

Норвегия по праву считается колыбелью лыжного спорта, с лучшими спортивными традициями и спортсменами в этой области.



12666 Жен. куртка Start. 83 €

12661 Муж. куртка Start. 88 €

Описание: Качественная куртка для разминки и тренировок, эффективно защитит от холода. Carbon Mesh по-особому сплетено в полотно для максимального отвода влаги.

- Эластичные вставки по бокам и в области локтей для лучшей вентиляции и большей свободы движений.
- Артикулированные рукава. Светоотражающие элементы для лучшей визуализации.
- Манжеты и внутренняя часть ворота из мягкого эластичного материала.
- По низу куртки утягивающий шнур. Водно- и ветрозащитное покрытие (DWR).

Материал: 100% полиэстер DWR-обработка. Эластичные вставки: 84%полиэстер с начесом/16%спандекс.

Подклад: 48%Carbon/52%полиэстер.

46540 Шапка Fresco. 6 €

Описание: легкая флисовая шапка с большим лого SWIX.
Материал: 100%полиэстер флис.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА SWIX, КОЛЛЕКЦИЯ 1112



Марит Бьорген

32491 Муж.разд.гоночный комбинезон Pro Fit 142 €
32496 Жен.разд.гоночный комбинезон Pro Fit 131 €

Описание: высококачественный комбинезон для профессионалов (тренировки, соревнования).

- Sport Lycra (power lycra)® плотно обтягивает тело спортсмена, оказывает компрессионное действие на соответствующие большие группы мышц.
- Сетчатые вставки для лучшей вентиляции в области задней панели, на рукавах и внизу брючин
- Манжета футболки с силиконовой обработкой против соскальзывания
- Брюки на утягивающем шнуре

Материал: 100% Carvico Lycra® (Италия). Сетчатые вставки: 85% нейлон/15% спандекс.

ПУХОВКИ SWIX

Пуховые изделия SWIX специально разработаны для любителей неспешных прогулок на лыжах, фитнеса и ношения в городе в морозные зимние дни. Комбинация высокотехнологичных материалов, комфортного кроя и практических решений удовлетворяют самым высоким требованиям и позволят ощутить радость и удовольствие от прогулки, насладиться природой. Все пуховки имеют индекс Fill Power 550 (плотность пуха на кв.метр ткани; чем он выше, тем изделие теплее; обычно это 500-900см/гр.). Серия пуховок Avalanche имеет удлиненный крой и внутреннюю отделку флисом, водо- и ветрозащитное покрытие. Серия Polar Plus – внутрен.часть ворота также отделана флисом, большой капюшон, удлиненная на вороте молния, контрастная отделка карманов и капюшона «шотландка», водо- и ветрозащитное покрытие.

**13081 – муж.пуховка Polar Plus 183 €****13086 – жен.пуховка Polar Plus 148 €****13061 – муж.пуховка Avalanche 210 €****13066 – жен.пуховка Avalanche 198 €****11721 – муж.пук.жилет Polar Plus 138 €**

ТЕРМОБЕЛЬЕ SWIX

Новое термобелье Pro Fit с ветрозащитой, предназначено для активных тренировок и соревнований. Хорошо отводит влагу наружу, эффективно «дышит», защищает от проникновения холодного ветра – технология X4Skin® Windguard; легкое по весу, эластичное полотно, обработанное по технологиям IQ Cool Comfort® (специальное плетение полотна для максимального отвода влаги) и Silpure® (антибактериальная серебряная пропитка). В таком термобелье каждый лыжник будет чувствовать себя комфортно и защищено на лыжне в любую погоду.



52,50 €

41351 – муж. рубашка Pro Fit WG

Описание:

- Длинный рукав
- Воротничок-стойка на молнии
- Хорошо «дышит», отводит влагу наружу
- Эффективно защищает от проникновения холодного ветра
- Антибактериальное покрытие

Материал: 100%полиэстер с антибактериальным покрытием.



46,38 €

41371 – муж. брюки Pro Fit WG

Описание:

- Хорошо «дышит», отводит влагу наружу
- Эффективно защищает от проникновения холодного ветра
- Антибактериальное покрытие

Материал: 100%полиэстер с антибактериальным покрытием.

КОЛЛЕКЦИЯ ПЕРЧАТОК

Коллекция перчаток SWIX разнообразна, и предлагается как для спортсменов-профессионалов так и для любителей неспешных прогулок на беговых лыжах. Высококачественные материалы и новые дизайнерские решения гарантируют комфортное ношение при любой погоде.

Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу и протирания очков.

Анатомическая форма пальцев. Швы выведены наружу, чтобы избежать натирания и обеспечить лучший хват рукоятки палки.

Сетчатые вентиляционные отверстия в области пальцев.



Неопреновые манжеты.

Искусственная кожа на ладони.

Легкий 3-х слойный ламинат на тыльной стороне ладони.

H0161 Мужские перчатки Race 28,70 €

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL



Описание: профессиональные перчатки для тренировок и соревнований.

- Анатомическая форма пальцев. Швы выведены наружу, чтобы избежать натирания и обеспечить лучший хват рукоятки палки.
- Сетчатые вентиляционные отверстия в области пальцев.
- Легкий 3-х слойный ламинат на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Неопреновые манжеты.
- Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу.

H0162 Женские перчатки High Performance

Размеры: 28,50 €
S, M, L



Описание: утепленные перчатки для спортсменов и активных любителей.

- Анатомическая форма пальцев.
- Швы выведены наружу, чтобы избежать натирания и обеспечить лучший хват рукоятки палки.
- Эластичный материал и утеплитель Primaloft® 100 гр. на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Эластичные теплые удлиненные манжеты.
- Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу.

H0166 Мужские перчатки Star 24 €

Размеры:
XS, S, M, L, XL, XXL



Описание: утепленные перчатки для тренировок и прогулок на лыжах в холодную погоду.

- Эластичный материал и утеплитель Thinsulate® 70 гр. на тыльной стороне ладони.
- Искусственная кожа на ладони.
- Регулируемые манжеты на липучке Velcro.
- Анатомическая форма пальцев для лучшего хвата рукоятки палки.

КОЛЛЕКЦИЯ ПЕРЧАТОК**H0207 Жен. лобстеры Fun. 21 €**

Размер: S, M, L



001

100

737

**Описание:**

теплые лобстеры с внутренними пальцами для зимних видов спорта.

- Водозащитное покрытие на тыльной стороне ладони
- Утеплитель 100гр. Primaloft®, полиэстер с легким начесом
- Усиленная область ладони, искусственная кожа Chamude ®
- Удлиненные манжеты
- Светоотражающие элементы
- Махровые вставки на больших пальцах

H0210 Лобстеры Fun Flag (унисекс). 22,50 €

Размер: XS, S, M, L, XL, XXL



750

**Описание:**

теплые лобстеры с внутренними пальцами для зимних видов спорта.

- Водозащитное покрытие на тыльной стороне ладони
- Утеплитель 100гр. Primaloft®, полиэстер с легким начесом
- Усиленная область ладони, искусственная кожа Chamude ®
- Удлиненные манжеты
- Светоотражающие элементы
- Махровые вставки на больших пальцах

H0208 Муж. лобстеры Fun. 21 €

Размер: XS, S, M, L, XL, XXL



001

100

**Описание:**

теплые лобстеры с внутренними пальцами для зимних видов спорта.

- Водозащитное покрытие на тыльной стороне ладони
- Утеплитель 100гр. Primaloft®, полиэстер с легким начесом
- Усиленная область ладони, искусственная кожа Chamude ®
- Удлиненные манжеты
- Светоотражающие элементы
- Махровые вставки на больших пальцах

**18-я международная
выставка горнолыжной
индустрии 21-23 октября
Москва
Гостиный двор**

Эрцог
**ЛЫЖНЫЙ
САЛОН**



**40 000 посетителей
12. 000 кв.м. экспозиции
300 участников из 12 стран мира**

**Новости участников проекта в интернет газете Salon Expo
Билет онлайн: www.skiexpo.ru**

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ ИП ПК «Снегорье»	+7 924 263-3161, +7 914 729-0903
АРХАНГЕЛЬСК Магазин «Спортконтинент»	(8182) 64-33-53
БАРНАУЛ ПБОЮЛ Глузов Б.Г.	(3852) 63-63-19
БРАТСК Кривичева Е.В.	+7 902 567-00-49, (395) 326-00-49
ВЕРХОШИЖЕМЬЕ Суслова О.П.	(83335) 2-17-88
ВОЛОГДА ЭЦ «Север-Спорт»	(8172) 54-35-90
ВОРОНЕЖ Волков В.А.	(4732) 76-74-51
ДЕМИНО, Ярославская обл. спортивный магазин	(4855) 29-40-46, 29-40-42
ЕКАТЕРИНБУРГ ООО «Норис» Магазин «Тим Спорт» ООО «МАНАРАГА» «НОВЕНТА СПОРТ»	(343) 257-26-03 (343) 260-93-93 (343) 216-14-90 (343) 385-01-11
ЗАОЗЕРСК, Мурманская обл. ДЮСШ	(81556) 3-14-60
ИГЛИНО, респ. Башкирия Иноземцев П.Г.	(34795) 2-11-89
ИЖЕВСК Магазин «Точка спорта»	+7 912 745-23-21
ИРКУТСК Михник К.В.	(3952) 243-31-17
КАНАШ, Чувашия ДЮСШ	(83533) 2-50-95
КЕМЕРОВО СЭЦ «СибСпорт»	(3842) 36-92-72
КИРЖАЧ, Владимирская обл. СК им. Серёгина (Данилушкин Илья)	+7 910 188-09-99
КИРОВ А.Анашкин Маг. «АЛА СПОРТ»	(8332) 50-36-39 (8332) 37-63-60
КОДИНСК ДЮСШ	(39143) 7-41-91
КОРЯЖМА, Архангельская обл. ДЮСШ	(81850) 3-18-15
КРАСНОТУРЬИНСК, Свердловская обл. Фан-клуб Вирли Куйтунен	+7 922 206-9267
КУРГАН ЧП Степанова	(3522) 42-53-15
КЪЗЬЫЛ Саяты Олег Барчын	+7 905 920-2448
ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край ДЮСШ №1	(39145) 2-24-96
МОЖГА, Удмуртия Магазин «АТЛЕТИК»	(34139) 301-50
МУРМАНСК ДЮСШ №3	(8152) 25-13-61
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ ПБОЮЛ Утяшова В.Ф. «Олимпия»	(8552) 59-42-74 (8552) 46-96-18
НИЖНИЙ НОВГОРОД «Поволжье-спорт»	(8312) 78-11-99
НИЖНИЙ ТАГИЛ «Манарага»	(3435) 25-18-41

ПОДПИСЧИКАМ ЖУРНАЛА

В сезоне 2011-2012 гг. выйдет четыре номера журнала «Лыжный спорт». Напоминаем вам, что этот сезон — «пустой», свободный от чемпионатов мира и Олимпийских игр, поэтому по традиции в этот год альбом мы не выпускаем, а выпускаем четыре обычных номера журнала.

Вот когда выйдут эти номера журнала:

№56 – сентябрь 2012 г.

№57 – ноябрь 2012 г.

№58 – декабрь 2012 г.

№59 – февраль 2013 г.

Иногда наши читатели по каким-то причинам не используют расположенный на этой странице бланк годовой подписки, а перечисляют деньги, заполняя бланк почтового перевода от руки в почтовом отделении. В этом случае мы настоятельно просим вас в графе «Для письменного сообщения» указывать, за какие именно номера журнала вы перечислили свои деньги. Это избавит нас от лишней работы (звонков, переписки с вами), а вас — от несвоевременного получения журнала.

Ваш «Л.С.»

Вторичное извещение

выписано _____ (дата)

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма

Расписка получателя

Сумма Пятьсот рублей 00 копеек
(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " ____ " _____ 200 г. _____ (подпись)

Оплатил _____ (подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Заполняется получателем

Предъявлен _____ (наименование документа)

Серия _____ № _____

выданный " ____ " _____ 200 г.

кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____ (где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____ (подпись)

* Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____ (дата)

(календ. шт. места получения) _____ (подпись)

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №56 — 125 руб.

«Лыжный спорт» №57 — 125 руб.

«Лыжный спорт» №58 — 125 руб.

«Лыжный спорт» №59 — 125 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

НОВОСИБИРСК

Сергей Черный +7 913 947-9505

ОЗЕРСК, Челябинская обл.

КСО «Роза ветров» (35171) 2-55-19

ОМСК

Клуб лыжников «Омич» +7 913 605-7692

ЧП Игнатьева М.М. (3812) 31-35-77

Магазин «СпортТайм» +7 913 970-0564

ПЕНЗА

ИП Лукьянов Е.М. (8412) 23-06-12

ПЕРМЬ

Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ» (342) 257-09-45, 257-09-51

Магазин «Олимп» (342) 218-32-48

СпортЭксперт «ЗДОРОВО»

ИП Четованов М.В. (342) 236-76-68

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

л/б «Лесная» (4152) 22-27-69

РЯЗАНЬ

Водорезов С.В. (4912) 41-82-41

САМАРА

УСЦ «Чайка» (846) 250-20-44

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ**

Магазины «Спортивная линия»:

Владимирский пр-кт, 6/1 (812) 6-444-111(доб. 310)

Новосибирская ул. д 2 (812) 6-444-111(доб.320)

Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 этаж (812) 6-444-111(доб. 330)

Магазин «Спортресурс» (812) 535-88-69

Магазин «Спортресурс» (812) 535-88-69

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ

«ГАЙС СПОРТ» Тихорецкий пр.9, корп. 5 (812) 6-444-111

САРАТОВ

ИП Аверьянова И.Е. (8452) 58-83-48

САРОВ, Удмуртия

Маг. ИП Логинов И.В. (831) 307-63-62

САЯНОГОРСК

Леонов В.П. (39042) 2-18-20

СВЕТЛЫЙ, Томская обл.

ДЮСШ (3822) 98-17-24

СУРГУТ

Алексеевко А.А. (3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44

СЫКТЫВКАР

ЧП «Тимушев О.С.» (8212) 43-98-44

СЦ «Спортсервис» (8212) 31-20-70

Магазин «Эксперт» (8212) 44-59-63

ГУ РК «Центр спортивной подготовки сборных команд»

(8212) 43-76-31

ТАМБОВ

Маг. «Эксперт» (821) 244-59-63

ТВЕРЬ

ДЮСШ (4822) 38-17-31

Маг. «Спорт» (4822) 35-31-77

ТОЛЬЯТИ

Клуб лыжников «Лада» (8482) 35-07-98

ТОМСК

ЗАО «Спортцентр» (3822) 65-02-94

Малетин С.Г. (3822) 77-62-12

ТУЛА

Маг. «Эксперт» (4872) 30-35-51

ТОМЬ

«Эксперт» (3452) 49-41-41

«Манарага» (3452) 42-46-65

Управление по спорту и молодежной политике

(3452) 41-25-96

УФА

Магазин «Интерспорт» (347) 272-46-48

Магазин «SKI MAX» (347) 240-53-88

ХАБАРОВСК

«Технология спорта» (4212) 76-32-26

ЧЕЛЯБИНСК

«Профиспорт» +7 919 358-05-55

ЧИТА

Новоселов А.А. +7 914 498-21-21

ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.

Счастливый Н.А. (81855) 5-19-08

ЮЖНО-САХАЛИНСК

Кулешов Александр +7 914 756-81-33

ЯРОСЛАВЛЬ

Магазин «KETTLER» (8452) 30-24-90

МОСКВА

ООО «Ювента-спорт» (499) 196-31-27

СК «Кант» (м. «Нагорная») (499) 317-61-01, 317-85-00

Магазин «Кант» (м. «Полежаевская») (499) 943-11-54/55

ТД «Лыжный мир» (495) 679-68-04

«Мир спорта» А. Резцовой (495) 570-36-87

Магазин «Альпиндустрия» (499) 165-90-81

ВИСТИ (499) 904-73-00

Эксперт-центр (499) 178-72-74

Магазин «Велоскаут» (495) 265-62-65

Лыжный ЭЦ «СпортДело» (495) 223-63-53, 603-31-81

VIP Спорт (495) 514-78-40

Лыжный клуб «Караван» (495) 126-52-43

Лыжный клуб «Одинец» (495) 591-78-18

Магазин «Мульти-спорт» (495) 767-16-61

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ

www.skiwax.ru (Москва)

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 500 руб. 00 коп.

Пятьсот рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Московский банк Сбербанка России (ОАО)
г. Москва, 119180, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225Кому р/с 40702810638110105109ООО «Издательский дом «Лыжный спорт»

О кого _____

Адрес _____

(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗАМинистерство
связи РФТАЛОН
к почтовому переводуна 500 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 500 руб. 00 коп.Куда ИНН 7727502172, Московский
(почтовый индекс
банк Сбербанка России (ОАО)
и подробный адрес)
г. Москва, 119180, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225Кому р/с 40702810638110105109ООО «Издательский дом
«Лыжный спорт»ОТ _____ ДО _____
(куда явится за получением и время)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

Alexis VOEUF (Франция)
ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ • 6 февраля 2011
 7 Этап Кубка Мира по биатлону (США)
 Дистанция: 12.5 км, Преследование

БРОНЗОВАЯ МЕДАЛЬ • 10 Декабря 2010
 2 Этап Кубка Мира
 по биатлону (Австрия)
 Дистанция: 10 км, Спринт

ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
«SALOMON-ATOMIC-WILSON»
 Москва, Олимпийский проспект, 16/1,
 Тел. 8 (495) 502 9847

Экипировочный центр
«Salomon-Atomic-Wilson»
 ТЦ «Мега-Химки», Московская обл.,
 г. Химки, Ленинградская улица, влад. 39,
 стр. 5 (Ленинградское шоссе,
 4 км от МКАД)

Salomon Белая Дача
 ТЦ «Мега-Белая Дача»,
 Московская область,
 Люберецкий район, г. Котельники,
 1-й Покровский проезд, дом 1, стр. 2
 Тел. 8 (495) 783 83 02

Salomon Омск
 ТЦ «Мега-Омск», г. Омск,
 Бульвар Архитекторов, дом 35
 Тел. 8 (3812) 35 63 72

Salomon СПб
 ТЦ «Лето», г. Санкт-Петербург,
 Пулковское шоссе, дом 25
 Тел. 8 (812) 648 6585

Salomon Асримолл
 ТЦ Асримолл, Москва,
 Пресненская наб., 2



БОТИНКИ S-LAB SKATE
 КРЕПЛЕНИЯ SNS PILOT EQUIPE SKATE
 ЛЫЖИ S-LAB EQUIPE 10 SKATE
 ПЛАСТИНА SNS WEDGE

SALOMON 
RACING



КОМАНДА FISCHER

ПОБЕДИТЕЛИ КУБКА МИРА 10|11

БИАТЛОН

Кайса Макарайнен (Финляндия)
Тарей Бё (Норвегия)

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Юстина Ковальчик (Польша)
Дарио Колонья (Швейцария)

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА

Томас Моргенштерн (Австрия)