

ЛЫЖНЫЙ спорт

№59 2013



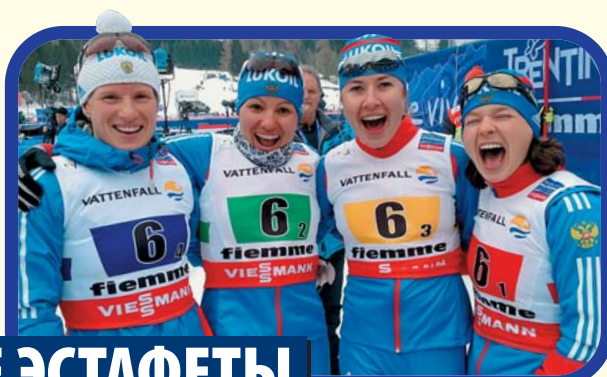
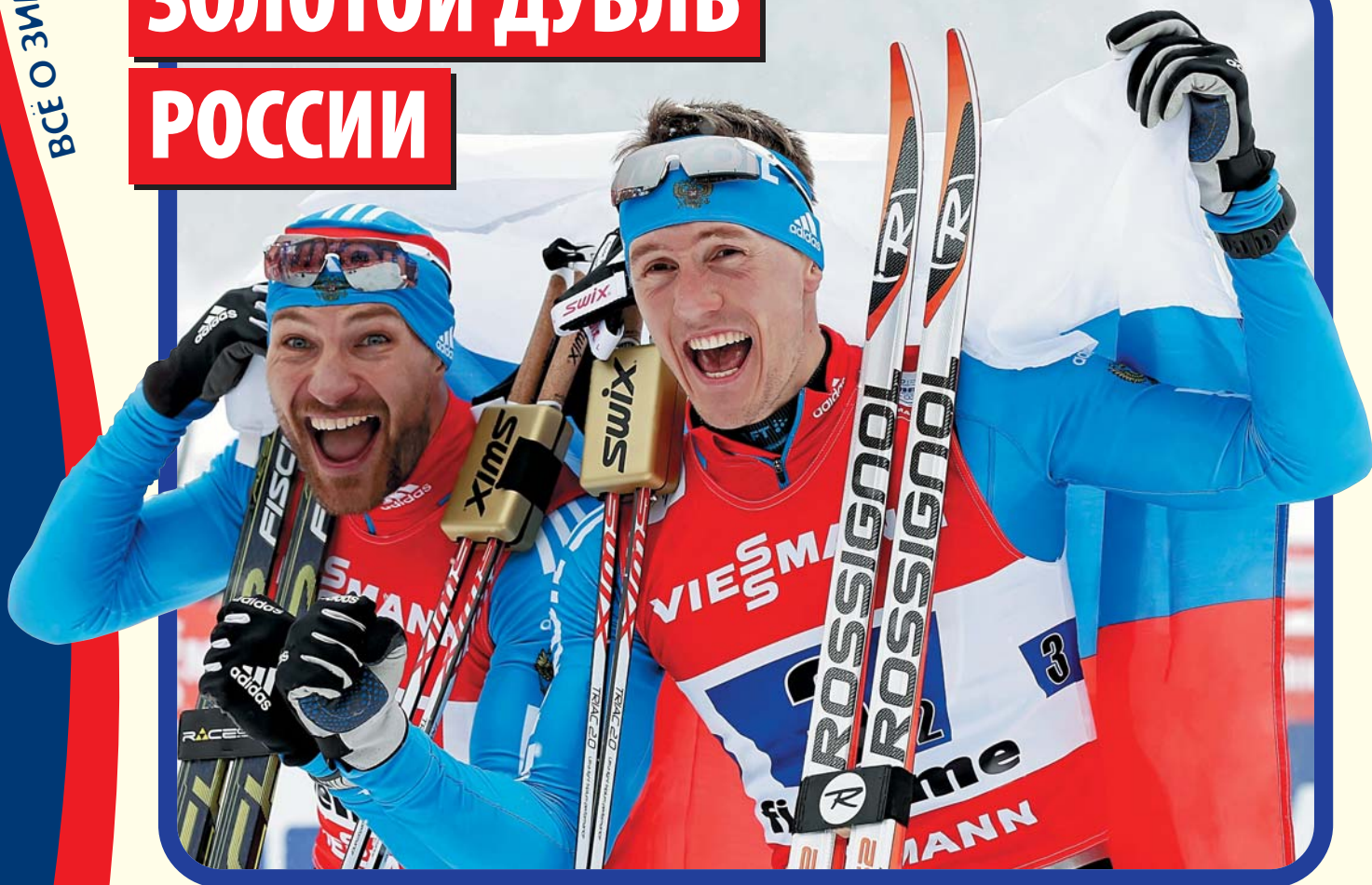
Demino ski
marathon



WWW.SKISPORT.RU

ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ

РОССИИ



БРОНЗОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Балакирево Барнаул Белово Бийск Братск Верхшижемье Владимир Вологда Воронеж Гусь-Хрустальный Дёмино Дмитров Екатеринбург Заозерск Иглино Ижевск Иркутск Канаш Кемерово Киров Когалым Кодинск Комсомольск-на-Амуре Коржма Красногорское Красноурьинск Курган Кызыл Лесосибирск Можга Москва Мурманск Набережные Челны Нерехта Нижний Новгород Нижний Тагил Новосибирск Озерск Омск Пенза Пермь Петропавловск-Камчатский Рыбинск Санкт-Петербург Саратов Саров Саяногорск Светлый Сургут Сыктывкар Сысерть Тамбов Тверь Тольятти Тула Тюмень Хабаровск Челябинск Чита Шангалы Южно-Сахалинск Ярославль

ПЕРВЫЕ
*С 1984 года**

Неоспоримые лидеры
сегодня.

400W/600W

PistonBully

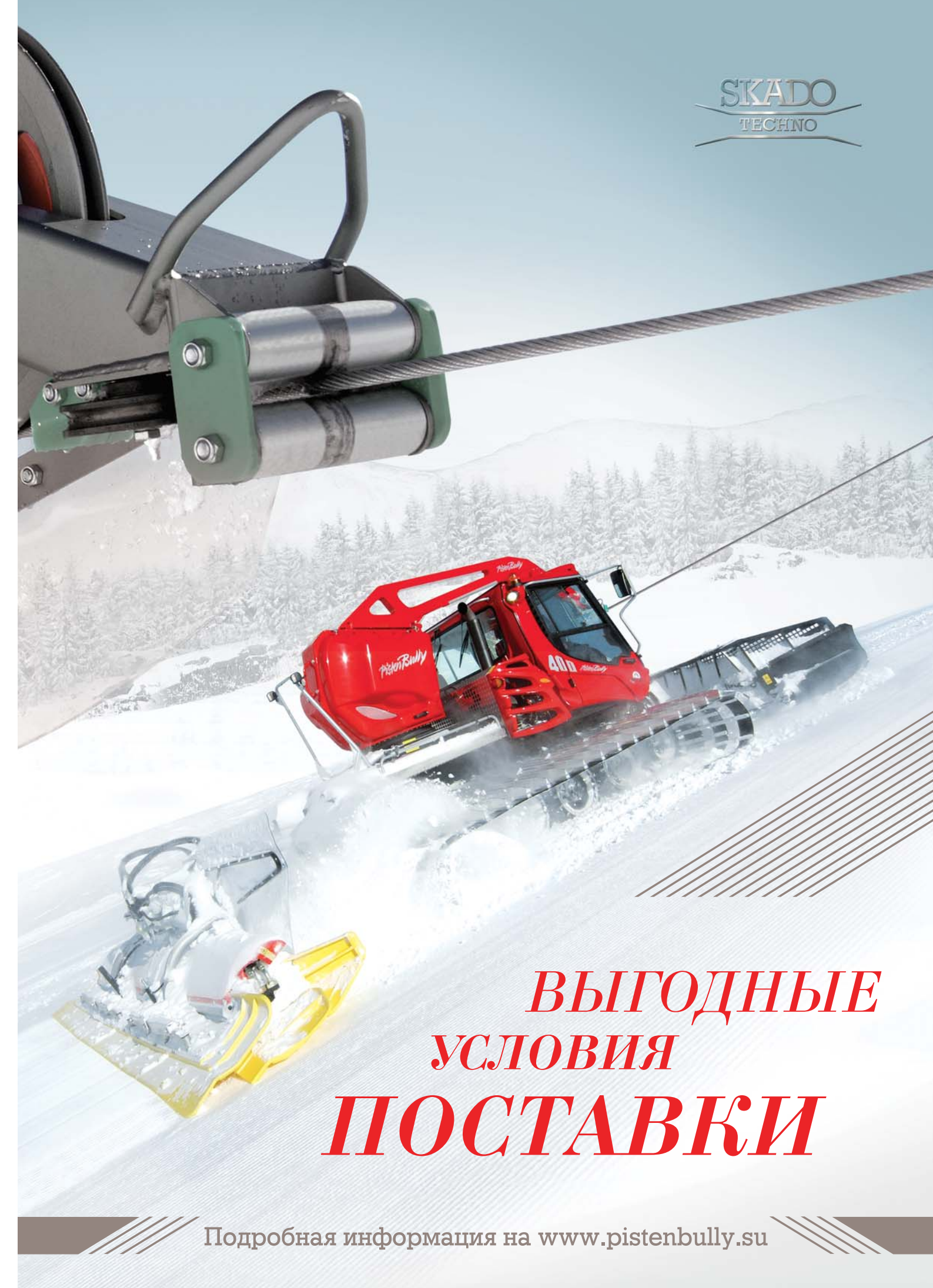
*PistonBully 200 DW от Kassbohrer Gelandefahrzeug AG - первая в мире снегоуплотнительная машина с лебедкой.

ТЕЛЕФОН: +7 846 35 468 53

ФАКС: +7 846 35 468 61

www.pistonbully.su

e-mail: sales@pistonbully.su



SKADO
TECHNO

***ВЫГОДНЫЕ
УСЛОВИЯ
ПОСТАВКИ***

Подробная информация на www.pistenbully.ru



2014

Demino ski marathon

WORLDLOPPET

8 Традиционный Деминский лыжный марафон

Он-лайн регистрация открыта с 2.09.2013



Big race of Big
RUSSIA

15-16 МАРТА
MARCH **2014**

25 km CT
50 km FT

www.marathon.demino.com

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ

Издательский дом «Лыжный спорт»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Вячеслав Веденин

Ирина Громова

Александр Грушин

Андрей Кондрашов

Иван Кузьмин

Любовь Легезо

Георгий Смирнов

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Иван Исаев (skisport@mail.ru)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Елена Фёдорова

Андрей Краснов

Елена Копылова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)

Андрей Пшеничников

Сергей Бирюков (biserplus@mail.ru)

Татьяна Секридова (secridova@inbox.ru)

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)

Зоя Путинцева (skisport2000@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко

Мария Исаева (maryisaeva@mail.ru)

Ксения Стрелковская

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Елена Исаева

Тел./факс: (495) 958-38-58

e-mail: isaevaskisport@mail.ru

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

117465 Москва, а/я №31, Исаевой Е.А.

Тел./факс редакции: (495) 999-10-28

e-mail: skimagaz@mail.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)

Мария Крапина

Вероника Барулина (barulina.v@yandex.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 соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь
www.pareto-print.ru
Заказ №3554/13



Анна ЛОЗОВСКАЯ,
волонтёр:

СПАСИБО ЗА ПРАЗДНИК!

Я и прежде бывала на крупных лыжных соревнованиях: зрителем, гостем, представителем СМИ. В этот раз у меня не было той свободы, которая есть у журналистов и фотографов. Работа на организаторов соревнований — это временные и территориальные ограничения, а точнее — ты весь день занят и стоишь на одном месте.

Тем не менее, на этом чемпионате было всё. Поцелуй Елены Валерьевны Вьяльбе и Саши Лег-

кова после эстафеты, долгожданные медали женской сборной, посиделки отечественной прессы с русскими обедами, поиски лучшего тирамису с Марией Коробовой и ещё более укрепившаяся уверенность в успехе нашей сборной на домашней Олимпиаде в Сочи. Спасибо за праздник, спасибо за этот чемпионат мира.



Андрей КРАСНОВ,
главный редактор портала skisport.ru:

ОН ТАКОЙ ЖЕ ИНТЕРЕСНЫЙ

Дорогие читатели! Вы держите в руках очередной номер «Л.С.». Он посвящен чемпионату мира в Валь-ди-Фьемме и сделан так же, как и наши традиционные альбомы, от выпуска которых нам, к сожалению, пришлось отказаться. Тем не менее, мы старались, чтобы журнал ни в чём не уступал альбому ни в красочности, ни в информативности, ни в интересности и удобстве.

Также мне хочется поблагодарить российских спортсменов и тренеров, которые не только завоевали на прошедшем чемпионате мира медали, но и стали героями этого выпуска журнала и поделились своими эмоциями, впечатлениями и знаниями с нашими читателями.



Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»:

...И БОЛЕЕ ДОСТУПНЫЙ

Полгода назад мы написали в журнале «Лыжный спорт» №58 о том, что больше не будем выпускать альбомы, посвящённые Олимпиадам и чемпионатам мира (если очень коротко, то из-за того, что рекламодатели перестали ставить рекламу в издание, имеющее в два раза меньший тираж по сравнению с журналом).

Но, поразмыслив, мы решили всё-таки сохранить эти альбомы в виде обычных номеров журнала «Лыжный спорт». Конечно, формат из-

дания при этом стал меньше, количество страниц — тоже уменьшилось. Кроме того, мы перешли на более тонкую бумагу, у этого номера издания не стало твёрдой обложки, обклеенной красивой тканью... Но наряду со всеми этими минусами у данного варианта появился один существенный плюс: в таком виде этот альбом можно будет купить не за 500 рублей, а уже за 125, то есть в четыре раза дешевле. А это значит, что он будет гораздо более доступен и востребован.

ЗИМА

2013/14

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**



**приглашаем за покупками в магазины сети «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»
и в наш интернет-магазин www.skiline.ru**



розничная торговля
Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»

- Владимирский пр., 6/1,
тел.: (812) **6-444-111** (доб.310)
- Северный пр., 61, корп.2,
Спорткомплекс NOVA ARENA
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

6 ПРОТОКОЛЫ

12 Анна ЛОЗОВСКАЯ:
ПОРАБОТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ
НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
В ВАЛЬ ДИ ФИЕММЕ?
ТАКОЙ ШАНС НЕВОЗМОЖНО
БЫЛО УПУСТИТЬ!

18



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ, ЖЕНЩИНЫ

20



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ, МУЖЧИНЫ

22 Татьяна СЕКРИДОВА:
ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ
ЮРИЯ КАМИНСКОГО

32



СКИАТЛОН, ЖЕНЩИНЫ

34



СКИАТЛОН, МУЖЧИНЫ

36 Максим ВЫЛЕГЖАНИН:
ЕХАЛ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА
ЗА ЗОЛОТОМ

42



КОМАНДНЫЙ СПРИНТ, ЖЕНЩИНЫ

46



КОМАНДНЫЙ СПРИНТ, МУЖЧИНЫ

48 Никита КРЮКОВ:
КОГДА ВЫХОЖУ НА СТАРТ,
ОЩУЩАЮ,
ЧТО ЗА МНОЙ —
ВСЯ РОССИЯ!

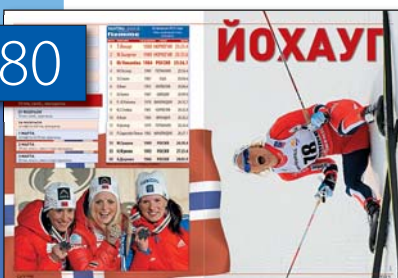
72



15 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, МУЖЧИНЫ

74 Татьяна СЕКРИДОВА:
ПОБЕДНЫЙ КУРАЖ
АЛЕКСЕЯ ПЕТУХОВА

80



10 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, ЖЕНЩИНЫ

82 Юлия ЧЕКАЛЁВА:
НА ЭТОМ ЧЕМПИОНАТЕ
Я ПОНЯЛА,
ЧТО МОГУ БОРоться
НАРАВНЕ
С ЛИДЕРАМИ

88



ЭСТАФЕТА 4X5 КМ, ЖЕНЩИНЫ

90 Алексей КУРИЦЫН:
КОГДА ЮЛЯ
ФИНИШИРОВАЛА В ГОНКЕ
НА 10 КИЛОМЕТРОВ,
СИДЕЛ У ТЕЛЕВИЗОРА
С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

92



ЭСТАФЕТА 4X10 КМ, МУЖЧИНЫ

94 Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ:
НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
СОСТОЯНИЕ РЕБЯТ
БЫЛО ДАЛЕКО
ОТ ИДЕАЛЬНОГО, ТАК КАК
НЕВОЗМОЖНО
БЫЛО УДЕРЖИВАТЬ ИХ
НА ПИКЕ ФОРМЫ В ТЕЧЕНИЕ
ДВУХ МЕСЯЦЕВ ПОДРЯД

100



30 КМ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, ЖЕНЩИНЫ

102



50 КМ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, МУЖЧИНЫ

104 Алексей ПОЛТОРАНИН:
ОДНО ЗОЛОТО БЫЛО БЫ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДВЕ БРОНЗЫ

РЕКЛАМА
В НОМЕРЕ

SKADO TECHNO2-я стр. обложки, 1
ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН2
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ4
ЮВЕНТА СПОРТ10-11
SKIWAX15
KV+17
ANDREY KIRILLOV SPORTSWEAR25
GARMIN39
POLAR51
ГОНКА MBTU53

KOLAZKO57
МУЛЬТИСПОРТ63, 85
UTAIR65
SQUEZZY67
LOFFLER71
SWIX79
MULTISPORTCENTRE.RU86
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ107
ЛЫЖНЫЙ САЛОН3-я стр. обложки
FISCHER4-я стр. обложки

ПРОТОКОЛЫ ГОНОК

21 февраля 2013 года
спринт, классический стиль

место	спортсмен	год рождения	страна
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
2	И.Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
3	М.К.Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
4	К.Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
5	С.Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
6	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША
7	М.-Л.Мавалехто	1983	ФИНЛЯНДИЯ
8	А.Прохазова	1984	СЛОВАКИЯ
9	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ
10	Д.Херрманн	1988	ГЕРМАНИЯ
11	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ
12	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ
13	К.Смутна	1983	АВСТРИЯ
14	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ
15	А.Доценко	1986	РОССИЯ
16	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ
17	И.О.Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ
18	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ
19	К.Рэнделл	1982	США
20	С.Колдвелл	1990	США
21	Н.Матвеева	1986	РОССИЯ
22	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ
23	Х.Кольб	1991	ГЕРМАНИЯ
24	С.Брун-Ли	1988	НОРВЕГИЯ
25	Т.Оясте	1990	ЭСТОНИЯ
26	А.Коллэнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ
27	Е.Шаповалова	1986	РОССИЯ
28	М.Павла	1988	ШВЕЦИЯ
29	В.Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ
30	Л.Ван дер Граафф	1987	ШВЕЙЦАРИЯ
31	Г.Лоран	1992	ИТАЛИЯ
32	С.Бьорнсен	1989	США
33	И.Сарджент	1988	США
34	К.Грохова	1990	ЧЕХИЯ
35	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ
36	С.Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ
37	А.Цебашек	1989	СЛОВЕНИЯ
38	С.Рингвальд	1990	ГЕРМАНИЯ
39	К.Мушет	1988	АВСТРИЯ
40	А.Шиманчак	1984	ПОЛЬША
41	Д.Ман	1989	КИТАЙ
42	Д.Гязова	1983	КАНАДА
43	Г.Вуэрич	1991	ИТАЛИЯ
44	П.Пормейстер	1985	ЭСТОНИЯ
45	В.Каминская	1987	БЕЛОРУССИЯ
46	Б.Грубер	1985	ШВЕЙЦАРИЯ
47	Ф.Боден	1993	ИТАЛИЯ
48	П.Джоунс	1985	КАНАДА
49	А.Допон	1980	КАНАДА
50	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА
51	Л.Харватова	1993	ЧЕХИЯ
52	С.Шуэцова	1991	ЧЕХИЯ
53	Н.Рацингер	1993	СЛОВЕНИЯ
54	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША
55	И.Дебертолис	1989	ИТАЛИЯ
56	П.Маушук	1985	ПОЛЬША
57	Э.Ничикова	1989	КАНАДА
58	Х.Ли	1984	КИТАЙ
59	Р.Мастрайв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
60	А.Стоян	1993	КАЗАХСТАН
61	Э.Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ
62	О.Яцкая	1978	КАЗАХСТАН
63	Б.Клементова	1994	СЛОВАКИЯ
64	В.Ланчакова	1988	КАЗАХСТАН
65	А.Шевченко	1993	КАЗАХСТАН
66	Д.Котова	1985	СЛОВАКИЯ
67	К.Вахтра	1986	ЭСТОНИЯ
68	Н.Брозич	1991	ХОРВАТИЯ
69	К.Григоренко	1985	УКРАИНА
70	К.Ли	1992	КИТАЙ
71	И.Даускане	1980	ЛАТВИЯ
72	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ
73	И.Ардисаускайте	1993	ЛИТВА
74	С.Янг	1989	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
75	Н.Деменёва	1981	КИРГИЗИЯ
76	Т.Мальчева	1983	БОЛГАРИЯ
77	И.Лелетко	1993	УКРАИНА
78	Т.Сара	1992	РУМЫНИЯ
79	Э.Шоч	1985	ВЕНГРИЯ
80	А.Трика	1994	АВСТРАЛИЯ
81	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ
82	В.Петерсоне	1999	ЛАТВИЯ
83	С.Шлёр	1983	ДАНИЯ
84	А.Мукоиче	1991	ЛАТВИЯ
85	Л.Гриммер	1982	АВСТРАЛИЯ
86	А.Симон	1974	ВЕНГРИЯ
87	И.Папп	1982	ВЕНГРИЯ
88	С.Варосян	1987	АРМЕНИЯ
89	А.Мхитарян	1996	АРМЕНИЯ
90	Н.Ковалева	1993	ЛАТВИЯ
91	К.Галстян	1993	АРМЕНИЯ
92	В.Замбо	1977	ВЕНГРИЯ
93	В.Варосян	1992	АРМЕНИЯ
94	М.Бумпа	1993	ГРЕЦИЯ
95	А.Каменшич	1988	МОЛДАВИЯ
96	Ф.Резасултани	1986	ИРАН
97	Д.Кравченко	1993	МОЛДАВИЯ
98	А.Бергхил	1993	МОЛДАВИЯ
99	Г.Савойи Асл	1990	ИРАН
100	Д.Чобану	1993	МОЛДАВИЯ
101	А.Кишешаки	1989	ИРАН

23 февраля 2013 года
скиатлон, 15 (7,5+7,5) км, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	39:04.4
2	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	39:07.8
3	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	39:19.3
4	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	39:20.7
5	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	39:31.5
6	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	39:45.6
7	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	39:51.3
8	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	39:53.2
9	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	40:10.9
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	40:11.9
11	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	40:21.5
12	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	40:33.1
13	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	40:35.4
14	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	40:36.3
15	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	40:47.5
16	Р.-Л.Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	40:51.3
17	А.Коллэнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	40:52.4
18	К.Смутна	1983	АВСТРИЯ	40:58.9
19	В.Де Мартин Топранин	1987	ИТАЛИЯ	41:01.0
20	Э.Стивен	1987	США	41:12.6
21	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	41:14.9
22	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	41:17.9
23	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	41:18.1
24	М.Гущина	1989	РОССИЯ	41:18.1
25	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	41:38.1
26	А.Иксанова	1984	РОССИЯ	41:38.2
27	А.Шиманчак	1984	ПОЛЬША	41:41.7
28	П.Маушук	1985	ПОЛЬША	41:41.8
29	Т.Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	41:45.4
30	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА	41:46.5
31	Д.Аргайтер	1991	ИТАЛИЯ	41:49.3
32	К.Хьюг	1984	ФРАНЦИЯ	41:58.6
33	В.Каваллар	1983	ИТАЛИЯ	42:01.5
34	С.Блеккур	1984	ШВЕЦИЯ	42:19.1
35	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	42:24.2
36	С.Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ	42:27.0
37	С.Бьорнсен	1989	США	42:27.1
38	И.Сарджент	1988	США	42:35.4
39	А.Прохазова	1984	СЛОВАКИЯ	42:45.3
40	Б.Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	42:46.2
41	Е.Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	42:49.6
42	Л.Скардони	1991	ИТАЛИЯ	43:06.7
43	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	43:15.3
44	Ю.Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	43:26.1
45	М.Матросова	1990	КАЗАХСТАН	43:32.3
46	А.Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	43:42.6
47	М.Анцыбор	1987	УКРАИНА	43:42.7
48	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	43:52.1
49	Х.Брукс	1982	США	43:56.2
50	Х.Ли	1984	КИТАЙ	43:57.3
51	С.Рингвальд	1990	ГЕРМАНИЯ	44:44.5
52	К.Вахтра	1986	ЭСТОНИЯ	44:51.5
53	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН	44:54.6
54	Н.Рацингер	1993	СЛОВЕНИЯ	45:08.3
55	К.Ли	1992	КИТАЙ	45:10.7
56	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	45:11.1
57	В.Уэбстер	1987	КАНАДА	45:25.0
58	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ	45:27.3
59	А.Шевченко	1993	КАЗАХСТАН	45:28.3
60	Я.Гракович	1988	БЕЛОРУССИЯ	45:30.8
61	Л.Гуо	1988	КИТАЙ	46:25.0
62	Х.Райу	1990	ЭСТОНИЯ	46:25.7
63	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН	46:25.7
64	И.Ардисаускайте	1993	ЛИТВА	46:32.5
65	Э.Уотсон	1987	АВСТРАЛИЯ	46:59.5
66	Т.Сара	1992	РУМЫНИЯ	47:50.9
67	С.Мёрфи	1988	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	47:56.4
68	А.Трнка	1994	АВСТРАЛИЯ	48:12.5
69	Ф.-Э.Хьюз	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	48:13.5
70	Н.Х.Бертельсен	1989	ДАНИЯ	50:23.0

24 февраля 2013 года
командный спринт, свободный стиль

место	страна	спортсмен	страна
1	США	Д.Диггинс К.Рэнделл	20:24.44
2	ШВЕЦИЯ	Ш.Калла И.Ингемарсдоттер	20:32.24
3	ФИНЛЯНДИЯ	Р.Сарасойя-Лилья К.Лактеенмяки	20:35.39
4	НОРВЕГИЯ	И.О.Ёстберг М.К.Фалла	20:45.25
5	ИТАЛИЯ	М.Пиллер И.Дебертолис	20:45.90
6	СЛОВЕНИЯ	К.Виснар В.Фабьян	20:49.61
7	РОССИЯ	Н.Коростелёва Н.Матвеева	20:58.48
8	ГЕРМАНИЯ	Х.Кольб Д.Херрманн	20:58.55
9	ПОЛЬША	С.Яцкович А.Шиманчак	21:10.49
10	ФРАНЦИЯ	С.Аймонье К.Хьюг	21:11.01
11	ШВЕЙЦАРИЯ	Б.Грубер Л.Ван дер Граафф	Полуфинал
12	КИТАЙ	Х.Ли Д.Ман	Полуфинал
13	КАНАДА	П.Джоунс Д.Гязова	Полуфинал
14	ЧЕХИЯ	П.Новакова Э.Врабцова-Нывлтова	Полуфинал
15	ЭСТОНИЯ	П.Пормейстер Т.Оясте	Полуфинал
16	АВСТРИЯ	К.Мушет К.Смутна	Полуфинал
17	БЕЛОРУССИЯ	Е.Рудакова В.Каминская	Полуфинал
18	БОЛГАРИЯ	А.Григорова-Бургова Т.Мальчева	Полуфинал
19	УКРАИНА	М.Анцыбор И.Лелетко	Полуфинал
20	ЛИТВА	И.Ардисаускайте Н.Кочергина	Полуфинал
21	КАЗАХСТАН	А.Стоян О.Яцкая	Полуфинал
22	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	Р.Мастрайв С.Янг	Полуфинал
23	ВЕНГРИЯ	Э.Шоч И.Папп	Полуфинал
24	ДАНИЯ	Н.Х.Бертельсен С.Шлёр	Полуфинал
25	ЛАТВИЯ	И.Даускане К.Аузина	Полуфинал

26 февраля 2013 года

10км, свободный стиль, раздельный старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	25:23.4
2	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	25:33.6
3	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	25:56.1
4	М.Гёсснер	1990	ГЕРМАНИЯ	25:56.6
5	Э.Стивен	1987	США	26:04.6
6	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	26:06.6
7	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	26:09.0
8	Р.-Л.Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	26:12.7
9	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	26:25.0
10	К.Хьюг	1984	ФРАНЦИЯ	26:26.2
11	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	26:26.6
12	Р.Сарасойя-Лилья	1982	ФИНЛЯНДИЯ	26:27.1
13	М.Гущина	1989	РОССИЯ	26:30.4
14	К.Мякярйнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	26:33.9
15	К.Лакхтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	26:35.4
16	Д.Аграйтер	1991	ИТАЛИЯ	26:39.0
17	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	26:40.5
18	А.Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	26:46.3
19	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	26:49.1
20	М.Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	26:49.4
21	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	26:50.6
22	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	26:53.2
23	Д.Диггинс	1991	США	26:55.8
24	Д.Херрманн	1988	ГЕРМАНИЯ	26:56.2
25	Н.Оссель	1983	ГЕРМАНИЯ	26:59.7
26	Т.Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	27:00.8
27	Х.Брукс	1982	США	27:03.7
28	Е.Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	27:08.7
29	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	27:15.3
30	К.Рэнделл	1982	США	27:17.8
31	С.Гаспарин	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	27:21.3
32	М.Э.Хаген	1991	НОРВЕГИЯ	27:23.6
33	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	27:25.4
34	П.Мачушек	1985	ПОЛЬША	27:25.8
35	В.Каваллар	1983	ИТАЛИЯ	27:26.5
36	А.Шиманчак	1984	ПОЛЬША	27:30.1
37	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	27:34.5
38	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	27:35.8
39	И.Дебертолис	1989	ИТАЛИЯ	27:36.9
40	Д.Гаязова	1983	КАНАДА	27:37.6
41	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	27:38.1
42	А.Цебашек	1989	СЛОВЕНИЯ	27:39.0
43	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА	27:39.0
44	Б.Иезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	27:39.5
45	Д.Расимовичуте	1984	ЛИТВА	27:43.3
46	Х.Ли	1984	КИТАЙ	27:44.1
47	Ю.Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	27:46.5
48	С.Яцковиц	1986	ПОЛЬША	27:54.2
49	М.Анцыбор	1987	УКРАИНА	28:04.3
50	А.Доценко	1986	РОССИЯ	28:05.9
51	Л.Ларсен	1990	ШВЕЦИЯ	28:08.6
52	В.Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ	28:13.2
53	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	28:14.7
54	Н.Кочергина	1985	ЛИТВА	28:32.6
55	В.Ланчакова	1988	КАЗАХСТАН	28:32.9
56	П.Новакова	1993	ЧЕХИЯ	28:34.3
57	Э.Нишикава	1989	КАНАДА	28:38.7
58	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН	28:44.4
59	М.Матросова	1990	КАЗАХСТАН	28:48.5
60	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	28:50.8
61	Р.Масгрэйв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	28:54.1
62	Л.Айнфальт	1994	СЛОВЕНИЯ	28:55.3
63	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН	28:55.4
64	К.Ли	1992	КИТАЙ	29:08.9
65	Т.Сара	1992	РУМУНИЯ	29:18.7
66	А.Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ	29:21.2
67	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ	29:35.4
68	Б.Уэбстер	1987	КАНАДА	29:44.4
69	Э.Шоч	1985	ВЕНГРИЯ	29:53.3
70	Т.Мальчева	1983	БОЛГАРИЯ	30:10.9
71	Х.Райу	1990	ЭСТОНИЯ	30:12.8
72	И.Ардисаускайте	1993	ЛИТВА	30:17.3
73	Я.Гракович	1988	БЕЛОРУССИЯ	30:22.6
74	Ф.-Э.Хьюз	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	30:23.0
75	Ж.Мурао	1975	БРАЗИЛИЯ	30:35.5
76	С.Янг	1989	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	30:42.9
77	Н.Х.Бертельсен	1989	ДАНИЯ	30:55.6

28 февраля 2013 года

эстафета 4х5 км

место	страна	спортсмен	страна
1	НОРВЕГИЯ	Х.Венг Т.Йохауг К.С.Стейра М.Бьорген	1:00:36.5 15:47.4 16:00.5 14:32.6 14:16.0
2	ШВЕЦИЯ	И.Ингемарсдоттер Э.Викен А.Хааг Ш.Калла	1:01:02.7 16:22.2 16:09.2 14:14.7 14:16.6
3	РОССИЯ	Ю.Иванова А.Иксанова М.Гущина Ю.Чекалёва	1:01:22.3 15:57.5 16:53.2 14:33.0 13:58.6
4	США	С.Бьорнсен К.Рэнделл Э.Стивен Д.Диггинс	1:01:48.9 16:20.5 16:43.5 14:11.7 14:33.2
5	ФИНЛЯНДИЯ	А.Кюллёнен К.Нисканен Р.-Л.Ропонен Р.Сарасойя-Лилья	1:02:00.3 16:21.9 16:10.0 14:18.7 15:09.7
6	ФРАНЦИЯ	О.Жан С.Аймонье А.Фэвр Пико К.Хьюг	1:02:30.2 15:56.7 16:57.4 14:42.9 14:53.2
7	ГЕРМАНИЯ	Н.Фессель К.Целлер Д.Херрманн М.Гёсснер	1:02:44.3 16:15.4 16:44.9 14:35.9 15:08.1
8	ИТАЛИЯ	Л.Скардони В.Де Мартин Топранин Д.Аграйтер М.Пиллер	1:03:32.6 16:24.0 16:40.6 14:53.9 15:34.1
9	ПОЛЬША	К.Кубиньска Ю.Ковальчик П.Мачушек А.Шиманчак	1:04:11.5 16:24.5 15:22.6 16:12.3 16:12.1
10	УКРАИНА	Т.Антыпенко В.Шевченко М.Анцыбор К.Григоренко	1:04:33.0 17:16.5 17:01.2 15:07.5 15:07.8
11	АВСТРИЯ	К.Смутна Т.Штадлобер В.Майерхофер К.Мушет	1:04:50.6 16:15.0 16:46.8 15:45.2 16:03.6
12	ЧЕХИЯ	Э.Врабцова-Нывлтова П.Новакова К.Грохова Л.Харватова	1:06:26.6 16:45.7 17:41.5 15:44.9 16:14.5
13	ЭСТОНИЯ	Т.Оясте Т.Маннима К.Вахтра Х.Райу	1:09:10.7 17:15.9 18:11.3 16:28.4 17:15.1
14	СЛОВЕНИЯ	Б.Иезершек К.Виснар В.Фабьян А.Цебашек	17:33.8 18:58.9 15:33.7 15:33.7
15	КАЗАХСТАН	Е.Коломина А.Стоян В.Ланчакова А.Шевченко	18:26.0 18:42.6 15:56.4 15:56.4

2 марта 2013 года

30км, классический стиль, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:27:19.9
2	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	1:27:23.6
3	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:27:28.6
4	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	1:28:58.2
5	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	1:29:08.9
6	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	1:29:25.6
7	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	1:29:32.7
8	А.Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:29:36.0
9	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:29:36.4
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:29:39.0
11	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:31:04.6
12	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	1:31:10.5
13	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	1:31:26.5
14	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	1:31:51.9
15	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	1:32:00.6
16	Э.Стивен	1987	США	1:32:12.0
17	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	1:32:25.5
18	С.Блеккур	1984	ШВЕЦИЯ	1:32:28.0
19	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА	1:32:44.7
20	В.Де Мартин Топранин	1987	ИТАЛИЯ	1:33:00.1
21	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	1:33:08.7
22	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	1:34:14.1
23	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	1:34:50.4
24	Д.Аграйтер	1991	ИТАЛИЯ	1:35:42.0
25	И.Сарджент	1988	США	1:35:47.3
26	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:36:16.6
27	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:37:06.3
28	Л.Скардони	1991	ИТАЛИЯ	1:37:35.2
29	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:37:41.6
30	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	1:38:08.2
31	Т.Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	1:38:12.8
32	Ю.Тихонова	1986	РОССИЯ	1:38:15.4
33	М.Матросова	1990	КАЗАХСТАН	1:39:13.8
34	Х.Ли	1984	КИТАЙ	1:40:44.1
35	Ю.Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	1:42:16.5
36	А.Шевченко	1993	КАЗАХСТАН	1:44:52.9
37	К.Ли	1992	КИТАЙ	1:46:12.2

ПРОТОКОЛЬ ГОНОК

21 февраля 2013 года
спринт, классический стиль

место	спортсмен	год рождения	страна
1	Н.Крюков	1985	РОССИЯ
2	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
3	А.Харви	1988	КАНАДА
4	Э.Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
5	П.Гульберг	1980	НОРВЕГИЯ
6	Э.Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
7	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ
8	Т.Кетеля	1988	ФИНЛЯНДИЯ
9	У.В.Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
10	Ф.Пасини	1980	ИТАЛИЯ
11	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН
12	Ф.Пеллегрини	1990	ИТАЛИЯ
13	Д.Япаров	1986	РОССИЯ
14	Н.Чеботько	1982	КАЗАХСТАН
15	Т.Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
16	А.Пентинен	1986	ФИНЛЯНДИЯ
17	М.Страндвалл	1985	ФИНЛЯНДИЯ
18	С.Миранда	1985	ФРАНЦИЯ
19	Ю.Онда	1980	ЯПОНИЯ
20	И.Эрикссон	1987	ШВЕЦИЯ
21	Э.Ньюэлл	1983	США
22	М.Деветьяров	1985	РОССИЯ
23	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ
24	Х.Миязава	1991	ЯПОНИЯ
25	И.Хедигер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
26	А.Пакжинский	1989	РОССИЯ
27	Ж.Колонья	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
28	К.Ласпила	1985	ФИНЛЯНДИЯ
29	Т.Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ
30	К.Сун	1988	КИТАЙ
31	А.Разым	1986	ЧЕХИЯ
32	М.Кречмер	1981	ПОЛЬША
33	П.Куммель	1982	ЭСТОНИЯ
34	С.Хмилтон	1987	США
35	Д.Нёклер	1988	ИТАЛИЯ
36	Ф.Скопа	1982	ИТАЛИЯ
37	В.Лехарди	1984	ШВЕЙЦАРИЯ
38	П.Млынар	1988	СЛОВАКИЯ
39	А.Саарелу	1983	ЭСТОНИЯ
40	Л.Вальяс	1988	КАНАДА
41	М.Старега	1990	ПОЛЬША
42	Е.Ковшевой	1984	КАЗАХСТАН
43	С.Айзенштауэр	1990	ГЕРМАНИЯ
44	А.Волыц	1991	ГЕРМАНИЯ
45	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
46	Д.Кершоу	1982	КАНАДА
47	У.Шиндлер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
48	М.Хауке	1992	АВСТРИЯ
49	Ф.Хидмер	1983	КАНАДА
50	Д.Волотка	1985	КАЗАХСТАН
51	Э.Бьорнсен	1991	США
52	А.Хербургер	1990	АВСТРИЯ
53	К.Эйнасте	1985	ЭСТОНИЯ
54	В.Кю	1987	КИТАЙ
55	Я.Бартон	1990	ЧЕХИЯ
56	А.Шведский	1986	УКРАИНА
57	Р.Ранкель	1990	ЭСТОНИЯ
58	А.Лазуткин	1983	БЕЛОРУССИЯ
59	А.Ионенков	1986	БЕЛОРУССИЯ
60	С.Газурек	1990	ПОЛЬША
61	Н.Кунс	1988	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ
62	О.Горьна	1987	ЧЕХИЯ
63	Р.Транс	1992	СЛОВЕНИЯ
64	П.Андерс	1983	КИРГИЗИЯ
65	Д.Козишек	1983	ЧЕХИЯ
66	Р.Перехода	1987	УКРАИНА
67	М.Калсо	1991	СЛОВАКИЯ
68	П.К.Пепене	1988	РУМУНИЯ
69	Б.Клавзар	1990	СЛОВЕНИЯ
70	А.Воронов	1990	БЕЛОРУССИЯ
71	В.Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ
72	А.Бурчи	1989	ХОРВАТИЯ
73	Л.Мельгорд	1986	ДАНИЯ
74	Ф.Беллингэм	1991	АВСТРАЛИЯ
75	М.Ван дер Плэг	1985	АВСТРАЛИЯ
76	С.Миндазия	1992	АРМЕНИЯ
77	М.Меллер	1980	ДАНИЯ
78	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ
79	К.Смит	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
80	А.Красовский	1994	УКРАИНА
81	А.Сечеч	1994	СЛОВАКИЯ
82	В.Стропила	1992	ЛИТВА
83	К.Петерс	1985	ЛОУКСЕМБУРГ
84	П.Рыбанов	1989	ЛАТВИЯ
85	П.Хогун	1991	РУМУНИЯ
86	В.А.Паличи	1989	РУМУНИЯ
87	А.Стэнден	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
88	Л.Хулгорд	1991	ДАНИЯ
89	Т.Погоси	1993	АРМЕНИЯ
90	А.Калмус	1986	ЛАТВИЯ
91	Л.Якелюнас	1992	ЛИТВА
92	С.Биргиссон	1988	ИСЛАНДИЯ
93	А.Ф.Мельгорд	1983	ДАНИЯ
94	Я.Пуйда	1990	ЛАТВИЯ
95	В.Коваль	1988	УКРАИНА
96	Э.Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ
97	К.Ланнес	1979	АРГЕНТИНА
98	А.Егоян	1990	АРМЕНИЯ
99	С.С.Сейд	1987	ИРАН
100	Т.Доржготов	1989	МОНГОЛИЯ
101	А.Гунько	1975	ГРЕЦИЯ
102	В.Линцару	1992	МОЛДАВИЯ
103	Т.Лангер	1971	БЕЛЬГИЯ
104	И.Шеншиаки	1988	ИРАН
105	М.Палфи	1988	ВЕНГРИЯ
106	Л.Рибела	1980	БРАЗИЛИЯ
107	Д.Каппас	1989	ГРЕЦИЯ
108	Д.Дамьяновски	1981	МАКЕДОНИЯ
109	А.Агелис	1993	ГРЕЦИЯ
110	Ш.Шене	1974	ВЕНГРИЯ
111	Ш.Лангер	1976	БЕЛЬГИЯ
112	А.Могдид	1983	ИРАН
113	И.Бургов	1986	БОЛГАРИЯ
114	А.Савей	1989	ИРАН
115	Д.Орчевич	1978	ХОРВАТИЯ
116	М.Гарбин	1991	АРМЕНИЯ
117	Е.Кирillow	1983	КИРГИЗИЯ
118	К.Карамикас	1988	ГРЕЦИЯ
119	К.О.Фаррелл	1977	ИРЛАНДИЯ
120	С.Малютин	1992	МОЛДАВИЯ
121	Г.Литцис	1984	МАКЕДОНИЯ
122	Р.Карселан	1970	ПЕРУ
123	А.Кучер	1986	ХОРВАТИЯ
124	П.Куруноски	1991	МАКЕДОНИЯ
125	Л.Дубалари	1996	МОЛДАВИЯ
126	В.Георгиевски	1991	МАКЕДОНИЯ
127	К.Баена	1986	ВЕНЕСУЭЛА
128	К.Б.МакЛэфлин	1978	ИРЛАНДИЯ
129	В.А.Мадья	1986	ТОГО

23 февраля 2013 года
скиатлон, 30 (15+15) км, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:13:09.3
2	М.И.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:13:11.1
3	Щ.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	1:13:11.3
4	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:13:14.5
5	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:13:15.4
6	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:13:19.4
7	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	1:13:20.9
8	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:13:21.3
9	Т.Ангере	1977	ГЕРМАНИЯ	1:13:21.7
10	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:13:22.0
11	Е.Белов	1990	РОССИЯ	1:13:22.3
12	Т.А.Иердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:13:22.7
13	А.Харви	1988	КАНАДА	1:13:25.4
14	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:13:25.9
15	И.Джюр	1987	АВСТРИЯ	1:13:26.0
16	Д.Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	1:13:27.1
17	М.Хейккиннен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	1:13:30.0
18	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:13:31.1
19	А.Сёдегрэн	1977	ШВЕЦИЯ	1:13:31.5
20	Р.Клара	1982	ИТАЛИЯ	1:13:32.2
21	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:13:35.2
22	К.Йошида	1987	ЯПОНИЯ	1:13:36.1
23	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	1:13:36.9
24	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	1:13:42.5
25	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:13:42.5
26	Л.Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:13:54.9
27	М.Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:13:55.6
28	Д.Нёклер	1988	ИТАЛИЯ	1:13:57.2
29	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:13:59.7
30	И.Магал	1977	ЧЕХИЯ	1:14:00.8
31	И.Бабилов	1980	КАНАДА	1:14:03.0
32	Э.Реннинг	1982	НОРВЕГИЯ	1:14:20.3
33	И.Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	1:14:28.6
34	Е.Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:14:35.7
35	В.Кекки	1980	ИТАЛИЯ	1:14:57.6
36	М.Вибо	1985	ФРАНЦИЯ	1:15:02.1
37	М.Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	1:15:25.7
38	Э.Масгрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:15:33.4
39	Т.Смилля	1980	ФИНЛЯНДИЯ	1:15:35.1
40	К.Фримэн	1980	США	1:15:44.3
41	П.К.Пепене	1988	РУМУНИЯ	1:15:45.2
42	Н.Хоффман	1989	США	1:15:58.5
43	М.Старостин	1990	КАЗАХСТАН	1:16:21.8
44	А.Лентинг	1990	ЯПОНИЯ	1:16:24.1
45	Э.Вактра	1988	ЭСТОНИЯ	1:16:40.7
46	А.Кюне	1987	ГЕРМАНИЯ	1:17:02.2
47	Е.Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	1:17:02.6
48	В.Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	1:17:04.8
49	Г.Матвиенко	1988	КАЗАХСТАН	1:17:18.2
49	В.Штунь	1986	УКРАИНА	1:17:18.2
51	Г.Нишикава	1983	КАНАДА	1:17:18.9
52	Т.Эллиотт	1988	США	1:17:36.6
53	С.Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	1:17:54.7
54	М.Билосок	1985	УКРАИНА	1:18:16.1
55	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:18:19.5
56	Ф.Хёльг	1991	ЛИХТЕНШТЕЙН	1:18:19.6
57	К.Таммъярв	1989	ЭСТОНИЯ	1:18:26.7
58	С.Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	1:19:04.3
59	Н.Кунс	1988	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	1:19:17.5
60	А.Лазуткин	1983	БЕЛОРУССИЯ	1:19:18.4
61	Х.Гуттеррез	1985	ИСПАНИЯ	1:19:48.7
62	Ю.Остапенко	1990	БЕЛОРУССИЯ	1:20:17.3
63	А.Швыдкий	1986	УКРАИНА	1:20:20.2
64	В.Ксю	1987	КИТАЙ	1:20:20.9
65	О.Горьна	1987	ЧЕХИЯ	1:20:23.9
66	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ	1:20:25.5
67	К.Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ	1:20:31.6
68	Э.Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	1:20:48.2
69	К.Смит	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:22:01.3
70	В.Стропила	1992	ЛИТВА	1:22:22.2
71	А.Егоян	1990	АРМЕНИЯ	1:22:22.9
72	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ	1:23:20.7

24 февраля 2013 года
командный спринт, свободный стиль

место	страна	спортсмен	время
1	РОССИЯ	А.Петухов Н.Крюков	21:30.98
2	ШВЕЦИЯ	М.Хеллнер Э.Йонссон	21:31.44
3	КАЗАХСТАН	Н.Чеботько А.Полторанин	21:31.71
4	КАНАДА	Д.Кершоу А.Харви	21:31.74
5	ИТАЛИЯ	Д.Хофер Ф.Пеллегрини	21:34.50
6	ФРАНЦИЯ	Ж.М.Гайяр М.Манифика	21:36.31
7	АВСТРИЯ	Х.Вурм Б.Тритшер	21:39.36
8	ЧЕХИЯ	Д.Козишек А.Разым	21:39.42
9	ГЕРМАНИЯ	Т.Чарнке А.Тайхманн	21:40.72
10	БЕЛОРУССИЯ	С.Долдич М.Семёнов	21:42.55
11	НОРВЕГИЯ	П.Гульберг П.Нортуг	Полуфинал
12	ПОЛЬША	М.Кречмер М.Старега	Полуфинал
13	ЯПОНИЯ	Х.Миязава Ю.Онда	Полуфинал
14	США	Э.Бьорнсен Э.Ньюэлл	Полуфинал
15	ШВЕЙЦАРИЯ	Э.Тамборнино Й.Киндши	Полуфинал
16	ФИНЛЯНДИЯ	А.Пентинен М.Страндвалл	Полуфинал
17	ЭСТОНИЯ	Р.Ранкель П.Куммель	Полуфинал
18	РУМУНИЯ	П.Хогун П.К.Пепене	Полуфинал
19	УКРАИНА	Р.Перехода М.Билосок	Полуфинал
20	СЛОВАКИЯ	М.Байчичак П.Млынар	Полуфинал
21	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	Э.Пол Н.Кунс	Полуфинал
22	КИТАЙ	В.Ксю К.Сун	Полуфинал
23	ДАНИЯ	Л.Мельгорд Л.Хулгорд	Полуфинал
24	СЛОВЕНИЯ	Б.Клавзар Р.Транс	Полуфинал
25	АВСТРАЛИЯ	Ф.Беллингэм К.Уотсон	Полуфинал
26	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	А.Стэнден К.Смит	Полуфинал
27	ЛИТВА	Л.Якелюнас К.Затаускас	Полуфинал
28	ВЕНГРИЯ	М.Жабо Б.Гонд	Полуфинал
29	ЛАТВИЯ	Ю.Дамшальнс Р.Костоков	Полуфинал
30	ИСЛАНДИЯ	С.Биргиссон Б.Л.Кристинссон	Полуфинал

27 февраля 2013 года

15 км, свободный стиль, раздельный старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	34:37.1
2	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	34:48.9
3	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	34:59.4
4	И.Бабилов	1980	КАНАДА	35:30.7
5	Щ.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	35:40.1
6	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	35:46.6
7	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНΙΑ	35:49.5
8	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	35:58.2
9	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	36:02.8
10	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	36:03.9
11	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	36:12.6
12	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯДИЯ	36:16.8
13	Д.Хофер	1983	ИТАЛИЯ	36:25.0
14	Т.Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ	36:25.9
15	Н.Хоффман	1989	США	36:27.1
16	Т.Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	36:34.0
17	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	36:46.3
18	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	36:49.2
19	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	36:50.8
20	Л.Лехтонен	1987	ФИНЛЯДИЯ	36:56.2
21	Р.Клара	1982	ИТАЛИЯ	37:01.1
22	А.Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	37:04.1
23	А.Разым	1986	ЧЕХИЯ	37:04.5
24	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	37:04.8
25	А.Легков	1983	РОССИЯ	37:05.8
26	В.Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯДИЯ	37:11.3
27	И.Магал	1977	ЧЕХИЯ	37:12.8
28	Э.Масгрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	37:16.3
29	М.Вибо	1985	ФРАНЦИЯ	37:17.6
30	М.Якс	1986	ЧЕХИЯ	37:21.4
31	Ф.Х.Крог	1990	НОРВЕГИЯ	37:28.3
32	Ф.Клементи	1990	ИТАЛИЯ	37:29.7
33	Д.Кершоу	1982	КАНАДА	37:31.1
34	Р.Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	37:32.3
34	Т.Эллиотт	1988	США	37:32.3
36	М.Кречмер	1981	ПОЛЬША	37:35.6
37	Т.Симилля	1980	ФИНЛЯДИЯ	37:36.8
38	М.Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	37:40.3
39	Г.Нишикава	1983	КАНАДА	37:40.7
40	И.Черноузов	1986	РОССИЯ	37:45.8
41	Ф.Хёльг	1991	ЛИХТЕНШТЕЙН	37:48.5
42	Т.Ангере	1977	ГЕРМАНИЯ	37:48.9
43	Й.Дюрр	1987	АВСТРИЯ	37:49.3
44	Р.Дювиар	1983	ФРАНЦИЯ	37:51.4
45	М.Хауке	1992	АВСТРИЯ	37:56.2
46	А.Лазуткин	1983	БЕЛОРУССИЯ	37:57.8
47	С.Устюгов	1992	РОССИЯ	38:02.9
48	Э.Бьорнсен	1991	США	38:04.6
49	В.Штунь	1986	УКРАИНА	38:05.8
50	Е.Величко	1987	КАЗАХСТАН	38:07.0
51	Б.Тритшер	1988	АВСТРИЯ	38:08.6
52	М.Семёнов	1986	БЕЛОРУССИЯ	38:26.2
53	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	38:29.9
54	Н.Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	38:40.2
55	С.Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	38:40.7
56	П.К.Пепене	1988	РУМУНИЯ	38:43.7
57	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	38:52.2
57	М.Старега	1990	ПОЛЬША	38:52.2
59	Т.Мориггл	1981	ИТАЛИЯ	38:52.7
60	М.Билосюк	1985	УКРАИНА	38:58.2
61	С.Доллидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	38:58.7
62	Д.Волотка	1985	КАЗАХСТАН	38:59.1
63	Н.Чеботько	1982	КАЗАХСТАН	39:12.2
64	Э.Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	39:17.5
65	В.Ксю	1987	КИТАЙ	39:23.4
66	М.Старостин	1990	КАЗАХСТАН	39:23.6
67	Р.Перехода	1987	УКРАИНА	39:24.9
68	В.А.Паличи	1989	РУМУНИЯ	39:31.1
69	Н.Кунс	1988	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	39:37.2
70	А.Лентинг	1990	ЯПОНИЯ	39:48.2
71	Й.Рохо	1988	ИСПАНИЯ	40:24.3
72	К.Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ	40:26.5
73	С.Газурек	1990	ПОЛЬША	40:27.7
74	Х.Гутьеррес	1985	ИСПАНИЯ	40:28.0
75	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ	40:28.2
76	П.Млынар	1988	СЛОВАКИЯ	40:29.0
77	А.Швыдкий	1986	УКРАИНА	40:33.0
78	В.Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	40:39.2
79	Л.Мельгорт	1986	ДАНИЯ	40:51.2
80	Э.Вахтра	1988	ЭСТОНΙΑ	40:51.9
81	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ	40:53.7
82	Я.Антолец	1990	ПОЛЬША	41:01.8
83	М.Мёллер	1980	ДАНИЯ	41:15.2
84	П.Хогун	1991	РУМУНИЯ	41:41.6
85	П.Куммель	1982	ЭСТОНΙΑ	41:44.3
86	В.Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	41:49.1
87	А.Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ	42:03.9
88	Ё.Слеттемарк	1967	ДАНИЯ	42:08.5
89	В.Стропила	1992	ЛИТВА	42:28.1
90	Х.Жу	1989	КИТАЙ	42:43.3
91	А.Сэндэн	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	42:54.9
92	А.Егоян	1990	АРМЕНИЯ	44:39.9

1 марта 2013 года

эстафета 4x10 км

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ		1:41:37.2
		Т.А.Йердален	27:13.7
		Э.Рённинг	26:34.3
		Щ.Рёте	23:30.0
		П.Нортуг	24:19.2
2	ШВЕЦИЯ		1:41:38.4
		Д.Рикардссон	27:17.1
		Ю.Улссон	26:31.6
		М.Хеллнер	23:27.9
		К.Халфварссон	24:21.8
3	РОССИЯ		1:41:39.6
		Е.Белов	27:31.7
		М.Вылегжанин	26:15.5
		А.Легков	23:28.8
		С.Устюгов	24:23.6
4	ИТАЛИЯ		1:41:39.8
		Д.Нёклер	27:18.8
		Д.Ди Чента	26:26.4
		Р.Клара	23:33.1
		Д.Хофер	24:21.5
5	ФИНЛЯДИЯ		1:41:48.9
		С.Яухоярви	27:18.0
		В.Ноусиайнен	27:34.8
		Л.Лехтонен	23:49.0
		М.Хейккинен	23:07.1
6	ШВЕЙЦАРИЯ		1:41:50.2
		К.Перль	27:32.2
		Д.Колонья	26:12.4
		Т.Ливерс	23:55.3
		Р.Фишер	24:10.3
7	ГЕРМАНИЯ		1:42:22.7
		Х.Дотцлер	27:13.4
		Т.Ангере	26:34.2
		Т.Чарнке	23:43.1
		А.Тайхманн	24:52.0
8	ЯПОНИЯ		1:42:31.4
		Х.Миязава	27:16.7
		К.Йошида	26:56.7
		Н.Нарусе	23:58.4
		А.Лентинг	24:19.6
9	ФРАНЦИЯ		1:42:32.8
		М.Вибо	27:23.9
		М.Манифика	27:27.6
		Р.Дювиар	23:23.3
		И.Перрилла Буато	24:18.0
10	США		1:42:38.6
		Э.Ньюэлл	27:17.5
		К.Фримэн	27:27.3
		Н.Хоффман	23:30.3
		Т.Эллиотт	24:23.5
11	ЧЕХИЯ		1:42:42.6
		И.Магал	27:23.6
		Л.Бауэр	26:49.3
		А.Разым	24:22.8
		М.Якс	24:06.9
12	КАНАДА		1:44:16.5
		Л.Вальяс	27:25.0
		Д.Кершоу	28:06.9
		И.Бабилов	24:25.6
		А.Харви	24:19.0
13	КАЗАХСТАН		1:44:52.7
		С.Черепанов	29:00.6
		А.Полторанин	27:04.8
		Н.Чеботько	24:14.1
		Е.Величко	24:33.2
14	БЕЛОРУССИЯ		1:45:03.5
		М.Семёнов	27:24.7
		С.Доллидович	28:48.3
		А.Иванов	24:09.3
		А.Лазуткин	24:41.2
15	ЭСТОНΙΑ		1:47:19.2
		П.Куммель	28:39.9
		К.Таммъярв	28:42.3
		Э.Вахтра	24:54.4
		А.Рехемаа	25:02.6
16	ПОЛЬША		1:48:01.7
		М.Кречмер	27:30.3
		С.Газурек	28:42.1
		М.Старега	26:01.6
		Я.Антолец	25:47.7
17	УКРАИНА		1:48:20.6
		В.Штунь	27:30.9
		А.Красовский	29:52.3
		М.Билосюк	25:03.6
		Р.Перехода	25:53.8
18	ДАНИЯ		30:04.6
		Л.Мельгорт	
		К.П.Кристенсен	
		Л.Хулгорт	
		Р.Йенсен	

3 марта 2013 года

50 км, классический стиль, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	2:10:41.4
2	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:10:54.3
3	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	2:10:58.2
4	А.Легков	1983	РОССИЯ	2:11:00.9
5	Э.Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	2:11:01.6
6	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	2:11:13.7
7	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	2:11:14.1
8	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	2:11:16.0
9	Й.Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	2:11:19.9
10	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:11:22.7
11	Д.Япаров	1986	РОССИЯ	2:11:23.6
12	К.Йошида	1987	ЯПОНИЯ	2:11:25.6
13	Т.Ангере	1977	ГЕРМАНИЯ	2:11:26.8
14	П.Элиассен	1985	НОРВЕГИЯ	2:11:36.2
15	А.Сёдергрэн	1977	ШВЕЦИЯ	2:11:40.5
16	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	2:11:41.4
17	Щ.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	2:11:49.6
18	Д.Нёклер	1988	ИТАЛИЯ	2:11:52.8
19	Д.Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	2:12:10.5
20	И.Магал	1977	ЧЕХИЯ	2:12:30.6
21	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	2:12:42.3
22	Л.Лехтонен	1987	ФИНЛЯДИЯ	2:12:52.2
23	А.Бесмертных	1986	РОССИЯ	2:13:52.2
24	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	2:13:41.1
25	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯДИЯ	2:14:11.7
26	М.Якс	1986	ЧЕХИЯ	2:14:46.1
27	Н.Хоффман	1989	США	2:15:00.5
28	А.Харви	1988	КАНАДА	2:15:12.8
29	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	2:15:23.9
30	С.Яухоярви	1981	ФИНЛЯДИЯ	2:16:19.7
31	М.Вибо	1985	ФРАНЦИЯ	2:16:28.2
32	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	2:16:34.8
33	Г.Матвиенко	1988	КАЗАХСТАН	2:16:44.5
34	М.Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	2:17:17.5
35	Т.Симилля	1980	ФИНЛЯДИЯ	2:17:32.9
36	В.Кекки	1980	ИТАЛИЯ	2:18:02.5
37	К.Фримэн	1980	США	2:18:18.6
38	М.Пеллегрин	1989	ИТАЛИЯ	2:19:33.5
39	К.Таммъярв	1989	ЭСТОНΙΑ	2:20:21.2
40	Т.Эллиотт	1988	США	2:20:50.8
41	Э.Масгрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	2:20:58.5
42	А.Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	2:21:01.2
43	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНΙΑ	2:21:48.5
44	А.Кюне	1987	ГЕРМАНИЯ	2:21:59.5
45	Е.Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	2:22:01.2
46	О.Горына	1987	ЧЕХИЯ	2:22:30.6
47	А.Кярп	1985	ЭСТОНΙΑ	2:23:02.9
48	Г.Нишикава	1983	КАНАДА	2:23:41.7
49	Р.Ранкель	1990	ЭСТОНΙΑ	2:24:06.6
50	Й.Рохо	1988	ИСПАНИЯ	2:24:18.8
51	Х.Гутьеррес	1985	ИСПАНИЯ	2:24:31.0
52	Э.Бьорнсен	1991	США	2:25:55.8
53	В.Ксю	1987	КИТАЙ	2:27:06.6
54	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	2:28:29.6
55	Н.Кунс	1988	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	2:29:50.3
56	А.Швыдкий	1986	УКРАИНА	2:30:26.5
57	Ю.Остапенко	1990	БЕЛОРУССИЯ	2:31:00.5
58	А.Мальшев	1989	КАЗАХСТАН	2:33:38.8



www.uventasport.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ЭКИПЕРОВОЧНЫЙ
И СЕРВИСНЫЙ
ЦЕНТР

В Сервис-центре
"ЮВЕНТА СПОРТ" установ-
лена машина для нанесения
структуры на лижи от итальян-
ской фирмы MANTES. Уникальные
структуры под все погодные условия,
которые раньше были доступны
только спортсменам - профессио-
налам, теперь доступны и Вам!



START®



Компания "ЮВЕНТА СПОРТ"
является официальным
и эксклюзивным представителем
торговой марки START в России.

ARIETE



Тренажер ARIETE – это новый лыжный тренажер с магнитным тормозом производства Италии, сконструированный с учетом богатого опыта использования тренажеров российскими лыжниками специально для требовательных спортсменов, которым необходима максимально точная имитация движений и высокая надежность.

Тренажер ARIETE позволяет развивать интенсивность усилия на 30% выше, чем у аналогов. Все его внутренние каркасные части выполнены из металла, что исключает случайную поломку.

В качестве элемента, задающего нагрузку, в тренажере используются пары индукционных магнитов, что позволяет наиболее полно имитировать работу всех мышц в реальных условиях. Кривая роста нагрузки подобрана таким образом, чтобы максимально приблизить увеличение сопротивления к спортивным условиям.

Быстрая и простая регулировка нагрузки производится с помощью смены положения магнитов. Есть индикатор интенсивности усилия.

Тренажер ARIETE предназначен для всех видов тренировок от специальной, силовой до восстанавливающей, общефизической для лыжных спортивных дисциплин: гонки, биатлон, или водных: плавание, гребля.

SPORT STAR MASTER

Профессиональным лыжникам, а так же многим любителям лыжного спорта хорошо известен уникальный тренажер «Спорт-Стар Мастер», предназначенный для специальной силовой подготовки спортсменов в межсезонье.

Лыжники, биатлонисты, пловцы, и двоеборцы используют это устройство для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Работа на тренажере максимально точно имитирует биомеханику движений рук в естественных условиях. Здесь силовая тренировка, техническая, и общефизическая подготовка.

«Спорт-Стар Мастер» простая и, в то же время, сложная конструкция. Нагрузка создается при вращении установленных на маховике лопастей за счет сопротивления воздуха. Количество лопастей, так же как и их положение можно менять, тем самым создается возможность точно дозировать нагрузку и прикладываемое усилие. Чем мощнее имитация отталкивания, тем больше сопротивление воздуха. К тому же тренажер компактен, имеет в комплекте специальную сумку для транспортировки, может использоваться как в помещении, так и на улице, что позволяет проводить тренировку в любую погоду. Сборная команда возит их постоянно с собой на все летние и осенние сборы и только ненадолго откладывает их в сторону на период соревнований.

Специальный электронный датчик позволяет более точно нормировать нагрузку, контролировать и анализировать её.



“ЮВЕНТА СПОРТ” Москва

ЛЫЖИ, АТЛЕТИКА

Москва, ул. Максимова д. 10

Телефон: (499) 196-0497, 196-3127, 196-0498

ВЕЛОСПОРТ

Москва, ул. Маршала Новикова д. 7

Телефон: (499) 728-6165

“ЮВЕНТА СПОРТ” Пермь

Пермь, ул. Орджоникидзе д. 14

Телефон: (342) 257-0945, 257-0951

“ЮВЕНТА СПОРТ” Екатеринбург

Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 175.

Телефон: (343) 385-0111

www.uventasport.ru



из архива А. Лозовской

Анна ЛОЗОВСКАЯ:

ПОРАБОТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ

НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ВАЛЬ ДИ ФИЕММЕ?

ТАКОЙ ШАНС НЕВОЗМОЖНО БЫЛО УПУСТИТЬ!

Я и прежде бывала на крупных лыжных соревнованиях: зрителем, гостем, представителем СМИ. В этот раз у меня не было той свободы, которая есть у журналистов и фотографов. Работа на организаторов соревнований — это временные и территориальные ограничения, а точнее — ты весь день занят и стоишь на одном месте. Профессионального фотоаппарата нет, возможности выбрать хороший ракурс — тоже. Петухов разминается, Петухов стартует, Петухов финиширует — вот и все разнообразие. Заранее прошу прощения за фотографии, снятые на телефон. Очень постараюсь компенсировать все недостатки фото своими личными впечатлениями и воспоминаниями, показать все самое интересное, что удалось увидеть со своего рабочего места.



Предложение поработать на чемпионате мира по лыжным гонкам поступило от международной федерации лыжного спорта на сочинском этапе Кубка мира 2013. Решив, что от таких предложений не отказываются, я забронировала билет Москва-Милан и начала поиски жилья поближе к стадиону, прекрасно понимая, что в радиусе 40 километров все раскуплено ещё полгода назад. Две недели упорных поисков в Интернете, и я нашла дом в пяти минутах от стадиона. Это большая удача, так как ближайшие гостиницы со свободными номерами были лишь в соседних городах и стоили баснословных денег. Водка, матрешки, рыбинские рыбы и дёминские шапочки упакованы — в путь!

В Италию я прилетела поздно вечером. Поездов на север не было, поэтому меня встретил наш общий с Татьяной Вишняк (фотограф из Мурманска, чьи фотографии неоднократно публиковались в «Л.С.» — Прим.ред.) друг — Якопо Каррара, профессиональный повар из лыжной семьи, которая еще является итальянским фан-клубом российской сборной по лыжным гонкам.

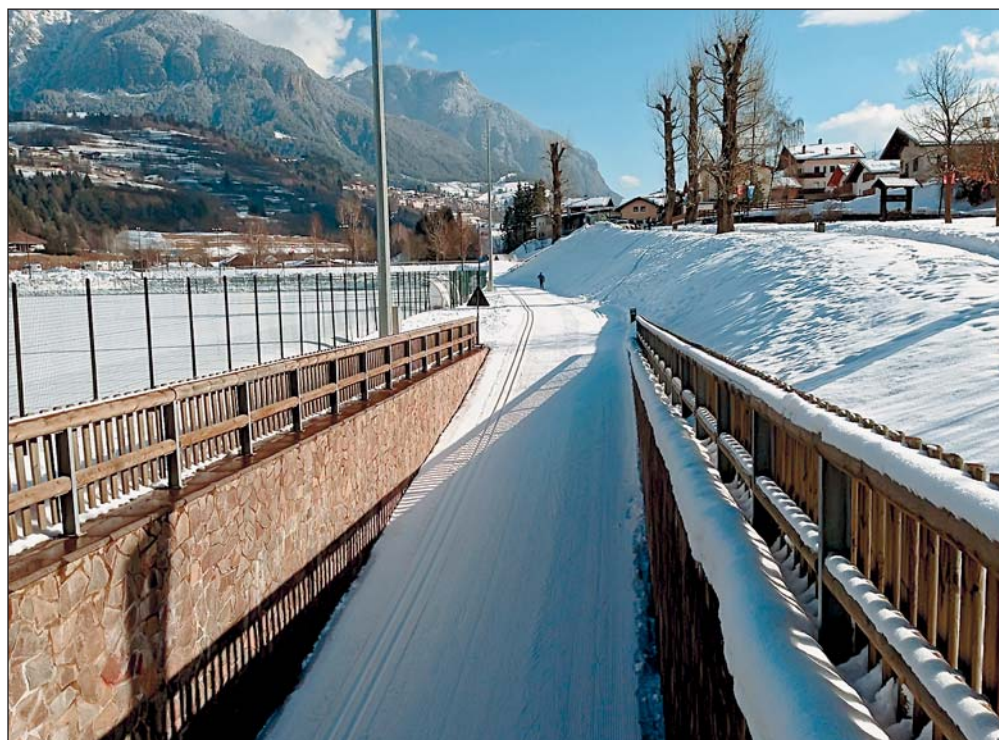
В комнате детей фото-коллажи с нашими лыжниками, и даже на работе у сестры Фиори матрешки, картины с видами Мурманска — прямо как дома. Ужин в гостеприимной семье Каррара прошел под телевизор

Гирлянды из флагов и баннеры с символикой чемпионата мира украшали едва ли не каждый балкон.

▲ фото: Анна Лозовская

Местные жители пасут овец и коз прямо возле своих домов, и, похоже, снег этому не помеха.

▲ фото: Анна Лозовская



на кухне — все смотрели лыжные гонки.

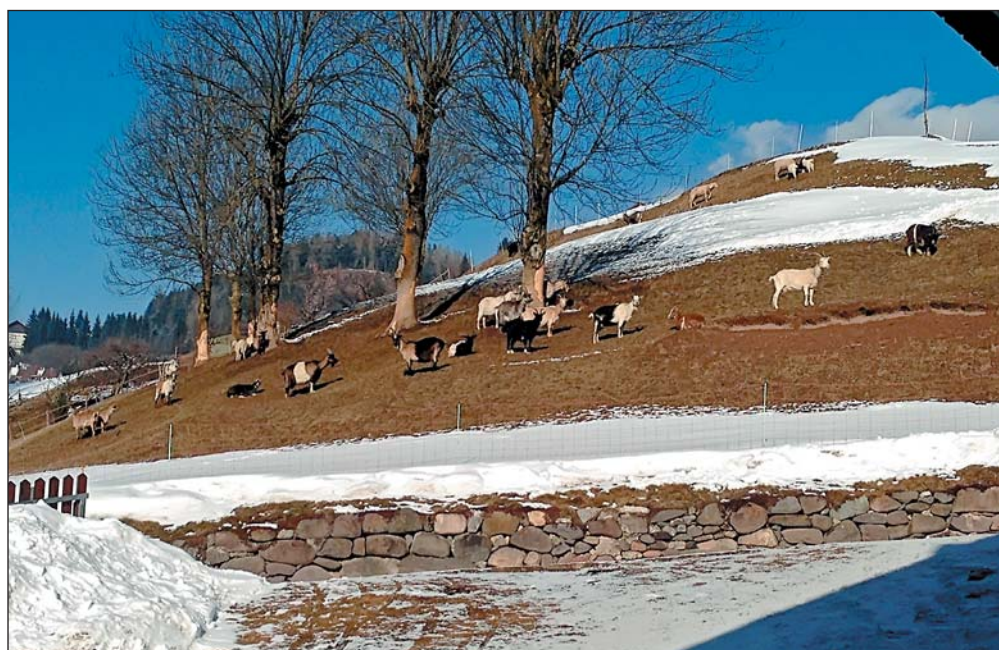
Утром следующего дня я села в поезд и три часа с двумя пересадками добиралась до стан-

ции, где меня забирала семья, у которой я сняла дом.

Сразу скажу, что на церемонии открытия и закрытия я не попала и живьем гимн чемпионата

Трасса легендарного марафона Марчалонга, проходящая через Валь ди Фиемме, каждый день готовится ретраком, в том числе и во время чемпионата мира.

▲ фото: Анна Лозовская



ОБ АВТОРЕ

Анна Лозовская — человек, которого знают все российские лыжники и журналисты, хоть раз участвовавшие в Кубке мира в Дёмино. Я уже даже не знаю, не вспомню, в каком качестве она там каждый год работает, но то, что Анна успевает у себя дома, в Дёмино, быть одновременно везде и всюду, отвечать за все участки работы одновременно, это точно (во всяком случае, мне от такого ощущения избавиться очень трудно). Естественно, узнав, что Анна отработала

полную программу чемпионата мира в Валь ди Фиемме волонтером и сделала там какое-то несметное количество фотографий, мы не могли не предложить ей рассказать о своих впечатлениях на страницах специального выпуска журнала «Лыжный спорт», посвящённого чемпионату мира в Валь ди Фиемме.

Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»



мира, специально написанный знаменитым Гораном Бреговичем, не услышала, хотя в плеере крутила его уже за два месяца до этого и очень хотела увидеть его легендарный оркестр.

Стадион Lago di Tesero находится высоко в горах, при этом он плотно окружен маленькими городками и крохотными деревеньками. Путь к нему занимал не более пятнадцати минут. Выходя из дома, я каждый день встречала пахущих соседских лошадей и коз.

Прямо рядом с домом проходила трасса легендарного лыжного марафона Марчалонга. Она была всегда утрямбована, лыжни прорезаны, какой бы снегопад ни прошел ночью. Вот это сервис!

В моей деревне, как и во всех соседних, царил атмосфера одержимости и ажиотажа по поводу предстоящих соревнований. Гирлянды из флагов, баннеры с символикой мероприятия с каждого балкона, еда в лавочках и магазинах с логотипами события.

Бесплатное автобусное сообщение для зрителей очень хорошо организовано. В своей деревне Мази ди Кавалезе сажусь на шатл и еду на стадион. Замечу, что для обладателей аккредитаций FIS и СММ всегда в распоряжении любая полицейская машина, отвезут откуда и куда надо — вот это забота об организаторах и прессе! Берем на заметку.

И, наконец, стадион, предел моих мечтаний в последние два месяца. Пульс зашкаливает. Нас, одержимых гонками, трудно понять обычным туристам. Нас не интересуют виды за окном, дома, музеи, национальная кухня и узкие уютные европейские улочки. Цель — быстрее добраться до стадиона, получить биб — аккредитацию с максимальным количеством зон доступа — и стать полноценным сотрудником микст-зоны. Очень хотелось увидеть спортсменов, тренеров, пресс-центр, в котором половина из присутствующих — знакомые и друзья (семь лет организации домашних этапов Кубка мира в Рыбинске дают о себе знать :)).

Панорама лыжного стадиона Лаго ди Тезеро.

▲ ФОТО: Анна Лозовская

Если честно, в первый день я только бросила при входе не распакованные вещи и так быстро убежала на стадион, что не запомнила, как выглядит дом, и еле нашла его вечером. Вот насколько всё равно, где живешь, как живешь. Домой приходила только спать, поздно вечером.

Моё рабочее место на стадионе было в микст-зоне (это такое место, где стартуют, финишируют и дают интервью); я контролировала соблюдение правил FIS, выполнение условий перед правообладателями и спонсорами, помогала с переводами интервью русскоговорящих спортсменов для иностранных телеканалов, следила за их своевременным появлением на пьедестале, сопровождала российскую сборную на фотографирование для автограф-карт и в зоне допинг-контроля. А ещё, по возможности, найти пять-семь минут и, предварительно получив разрешение руководства, «украсть» спортсмена в комментаторскую кабину для прямого включения, порадовать российских болельщиков. Работа ответственная, учитывая, что счёт

На свой страх и риск привела Юлечку Иванову, пробежавшую свой эстафетный этап, для интервью с Алексеем Осиним и Марией Коробовой в прямом эфире телеканала «Россия-2», а через несколько минут девочки завоюют бронзовые медали и поднимутся на такой долгожданный для них пьедестал почёта.

▲ ФОТО: Анна Лозовская



А вот уже Юлия Иванова лежит на снегу, обнимая подругу по команде Юлию Чекалёву. Алия Иксанова и Мария Гущина также спешат поздравить подруг по команде с медалями.

фото: Анна Лозовская

идёт на секунды и нельзя отклоняться от графика. Спортсмену после дистанции сложно соблюсти протокол, для этого и существуют такие как мы. Ты практически водишь гонщика за руку от места до места, носишь вещи, одеваешь, поишь и тихонечко жалеешь или хвалишь, в зависимости от ситуации. А если это эстафета, и их — четверо?! За каждым нужно уследить: это тяжело, но вместе с тем так приятно.

Также я выполняла обязанности пресс-атташе команды. Планировала интервью в свободное время спортсменов и заставляла улыбаться наших девочек для объективов после финиша, а это, поверьте, непросто. :)

Я не буду много говорить про наши медали и как хотелось носить ребят на руках. Неся гор-



дое звание представителя FIS, я должна была сохранять нейтралитет, находясь в микст-зоне, и не кричать диким голосом, когда наши приближаются к фи-

нишной черте. Но как это возможно, когда Чекалёва берет индивидуальную бронзу, мужская и женская эстафеты на пьедестале, а у Крюкова и Петухова —

золото, причем у первого из них дубль? Лишь раз, на женской эстафете, позволила эмоциям себя захватить. Перецеловала всех, кто был рядом.

JAPAN ORIGINAL WAX.
GALLIUM

JAPAN ORIGINAL WAX,
GALLIUM



skiwax

Интернет-магазин: www.skiwax.ru

Магазин "SKIWAX Sport": Москва, метро "Павелецкая",
ул. Кожевническая, д.7, ТЦ "Кожевники", 4 этаж
www.skiwax.ru



Кафе в ретраке (какой удачный ход!) сможет доставить еду для зрителей в самое труднодоступное место на трассе, куда даже снегоход не пройдет.

«фото: Анна Лозовская»

* * *

О болельщиках в Европе и норвежцах в частности сказано и написано очень много. Ничего нового: как всегда с восьми утра они на стадионах целыми семьями, это при том, что гонки начинались около двенадцати дня. Им не важно, тестируют ли лыжи сервисмены, разминаются ли атлеты или идёт квалификация — они яростно болеют, выкрикивают имена не только своих, а вообще всех спортсменов. Мало того, добрая половина болельщиков не уходит и после соревнований, они ждут вечерней тренировки, чтобы увидеть своих любимцев.

А уж что происходит во время гонки — не описать, там нужно быть! Как всегда, целыми реками люди стекались к стадиону, разодетые, как на карнавал. Как всегда, огромная община из Норвегии выстроила палаточный город прямо у лыжни и жила там две недели, питаясь едой, приготовленной на костре. Как всегда, над многотысячной толпой развешались на флагах лица Нортуга, Бьорген, Йохауг и других, их же лица были на майках, кружках, на снегу, и, прости господи, на ползунках и шапочках младенцев, но это тоже лучше один раз увидеть. Поэтому насладитесь сами, только прибавьте к фотоколлажу запах глинтвейна и гриля, доносящийся отовсюду, звуки трещоток и дудок (я очень надеюсь, что наши стадионы будут в скором времени выглядеть так же, всё в наших силах).

На этом чемпионате было всё. Поцелуй Елены Валерьевны Вяльбе и Саши Легкова после эстафеты, долгожданные медали женской сборной, посиделки отечественной прессы с русскими обедами, поиски лучшего тирамису с Марией Коробовой и ещё более укрепившаяся уверенность в успехе нашей сборной на домашней Олимпиаде в Сочи. Спасибо за праздник, спасибо за этот чемпионат мира!

* * *

Лыжный стадион и трамплин для прыжков находятся недалеко друг от друга, и ежеминутно между ними ходят шатлы. Малые пресс-центры, как положено, есть на каждом объекте, но главный пресс-центр, а также допинг-контроль и площадь для вечерних награждений находились в городе Кавалезе. Не обошлось без приключений. Ехала как-то поздно со стадиона, села не на тот автобус, вместо моей деревни очутилась в Кавалезе. Зато увидела главный пресс-центр, а то так бы до него и не добралась ни разу.

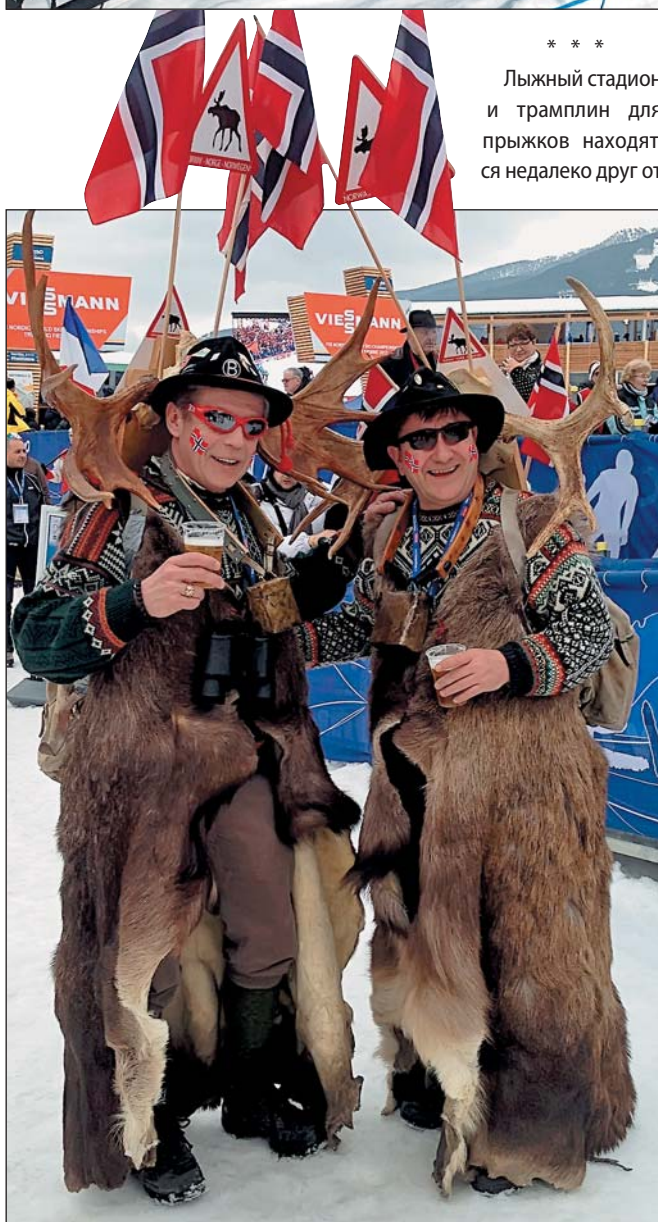
Проезжала мимо легендарного и такого удачного для нас в этом сезоне, подсвеченного вечерними огнями склона Alpe Cermis, покоренного Легковым и Вылегжаниным на Tour de Ski.

Отсутствие профессионального фотоаппарата на ЧМ, по словам Татьяны Вишняк, преступление, но я была прощена Интернет-общественностью за то, что благодаря хорошему Интернету прямо со стадиона, в онлайн-режиме присылала фото с финиша. Это были онлайн-посты текущих событий со стадиона в группу «Лыжные гонки и... биатлон».

Ребята только пересекут финишную черту, а через 30 секунд эксклюзив уже «ВКонтакте»!

Норвежские болельщики не переставали удивлять своей оригинальностью и любовью к лыжам.

«фото: Анна Лозовская»



KV+

ACCESSORIES

+ BEST FOR ROLLERSKI

Наше лучшее предложение для
лыжероллеров

+ BEST FOR NW

Наше лучшее предложение для
ходильных палок

+ COMPATIBILITY

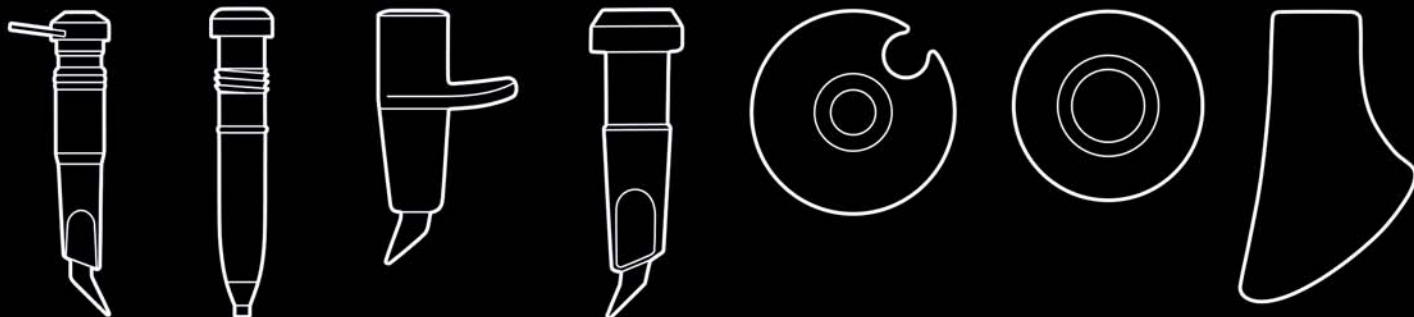
Совместимость с палками других
производителей

+ MADE IN ITALY

Произведено в Италии

+ 100%POBEDIT

Высокопрочный победитовый сплав
значительно увеличивает износостойкость
наконечника опоры



ГДЕ КУПИТЬ Москва: Ювента-Спорт, Спорт Делю, СпортЭкипЦентр, Мульти-спорт, СЭЦ Михаила Богданова, Лыжный Мир Санкт-Петербург: Спортивная линия
Екатеринбург: ТИМ СПОРТ, Экип Центр им. Деметьева Кемерово: Сибспорт Архангельск: магазин "Спортконтинент" Нижний Новгород: Спорт Делю
Ижевск: СЭЦ "Точка спорта" Пермь: Экипировочный Центр "Здорово" Челябинск: магазин "SKIKROSS" Новосибирск: ССЦ Экип, СпортДелю
Камчатка: Камчатская ЛЫЖНЯ Красноярский край: А-СПОРТ Омск: Сибспорт Киров: Империя СПОРТА Пенза: Экип центр X-life
Представительство KV+ в России: ООО "КВ ПЛЮС", 644008 г. Омск, ул. Физкультурная 5-3П, +7(3812) 378-238 www.kvplus.com

21 ФЕВРАЛЯ спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА
эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА
30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013
fis fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

21 февраля 2013 года
спринт, классический стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
2	И.Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
3	М.К.Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
4	К.Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
5	С.Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
6	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША
7	М.-Л.Малвалехто	1983	ФИНЛЯНДИЯ
8	А.Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
9	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ
10	Д.Херрманн	1988	ГЕРМАНИЯ
11	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ
12	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ
15	А.Доценко	1986	РОССИЯ
18	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ
21	Н.Матвеева	1986	РОССИЯ
27	Е.Шаповалова	1986	РОССИЯ

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 6



БОРГЕ



21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013**fis fiemme**

FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

21 февраля 2013 года

спринт, классический стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	Н.Крюков	1985	РОССИЯ
2	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
3	А.Харви	1988	КАНАДА
4	Э.Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
5	П.Гульберг	1990	НОРВЕГИЯ
6	Э.Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
7	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ
8	Т.Кетеля	1988	ФИНЛЯНДИЯ
9	У.В.Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
10	Ф.Пасини	1980	ИТАЛИЯ
11	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН
12	Ф.Пеллегрино	1990	ИТАЛИЯ
13	Д.Япаров	1986	РОССИЯ
22	М.Девятьяров	1985	РОССИЯ
26	А.Панжинский	1989	РОССИЯ

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8





КРЮКОВ

ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ ЮРИЯ КАМИНСКОГО



После пресс-конференции в Валь ди Фиемме глаза старшего тренера сборной России по спринту, заслуженного тренера России Юрия Михайловича Каминского светились от счастья. Еще бы — предположить, что на чемпионате мира наши спортсмены выиграют золотые медали во всех видах спринтерской программы многие не решились бы даже в самых смелых прогнозах. И вот они, две медали высшего достоинства чемпионата мира — у воспитанников нашего талантливого тренера. Разве это не лучшее доказательство того, что этот специалист и его ученики сегодня — самые быстрые на лыжне? И что триумф его же воспитанников на Олимпиаде в Ванкувере был далеко не случаен?

Именно с поздравления с победным дублем и началось наше интервью по горячим следам только что завершившегося «золотого спринта».

— Юрий Михайлович, ваши воспитанники, выиграв абсолютно всё спринтерское «золото», сумели по-настоящему порадовать поклонников лыжных гонок. Очень хочется, чтобы вы рассказали, как шли к этой двойной победе. Были какие-то особенности в подготовке к этому сезону, или все три года, прошедших после

Ванкувера, идет целенаправленная работа с прицелом на Олимпиаду в Сочи?

— Спасибо! Более глубокое осознание всего случившегося произойдет, конечно, позже. А сейчас, по горячим следам, могу рассказать о чем-то в общих чертах.

Понятно, что мы (и тренеры, и спортсмены) в голове постоянно держим Олимпиаду в Сочи. Но точно так же мы понимали, что к чемпионату мира надо готовиться несколько иначе. Хотя отдельные, уже наработанные в этом перспективном направлении блоки, которые намерева-

емся затем использовать при подготовке к Сочи, мы, конечно, применяли. Но цель хорошо выступить в Италии была в этом сезоне основной.

Проблема состояла только в том, что в этом году мы должны были провести предолимпийскую неделю в Сочи, чтобы опробовать трассы и модель подводки спортсменов к будущим Играм. А по срокам проведения сочинский этап был слишком близок к предстоящему мировому чемпионату. Поэтому невозможно было к этим двум датам выводить спортсменов на максимальный пик формы. В противном случае мы оказались бы в состоянии спада в Валь ди Фиемме. Вот и пришлось пожертвовать сочинскими гонками ради достижения высокого результата на главном старте сезона.

Конечно, в Сочи мы проверяли влияние климатической среды и высоты на возможности организма, сверяли все соревновательные ощущения спортсменов, тестировали какие-то подводящие элементы.

Особенность же подготовки состояла в том, что мы впервые шли не по накатанным схемам, применявшимся ранее. Все годы своей тренерской работы я полагался в первую очередь на интуицию и практический опыт, которые помогли нам завоевывать олимпийские медали в Ванкувере. После этой Олимпиады в Центре спортивной подготовки сборных команд России (директор Кравцов А.М.) заработало научно-методическое управление (начальник Шестаков М.Д.), специалисты которого оказали непосредственное влияние на формирование планов подготовки нашей группы в соответствии с самыми последними достижениями спортивной науки.

В этом году мы использовали научные разработки, стараясь рассчитывать всё до мелочей. С разных сторон подготовки был значительно улучшен контроль за текущим состоянием спринтеров: проводились как регулярные тестирования, так и углубленное педагогическое осмысление происходящего. Мы ясно понимали, что и когда контролировать (пульс, ортопробы, технику передвижения на каких-то этапах подготовки).

Это фото было сделано перед женской гонкой на 10 км свободным стилем. Швейцарские болельщицы в забавных шляпах в виде коров, которые, как известно, дают знаменитое швейцарское молоко. Однако поводов для радости в этот день у ребят будет немного. Лучшей из швейцарок станет занявшая 31-е место Селина Гаспарин, основной спортивной специализацией которой является биатлон. Кстати, в гонке на 10 км участвовали еще две биатлонистки: финка Кайса Мякяряйнен, показавшая 14-й результат, и немка Мириам Гёсснер, ставшая четвертой.

Фото: Анна Лозовская



Согласитесь, немаленький рост Никита Крюков с этим огромным российским флагом как-то и сам вытянулся, словно бы став ещё выше... :)

фото: Reuters

И всё это удавалось осуществлять благодаря постоянному контакту со специалистами в области спортивной физиологии Андреем Крючковым и Евгением Мякинченко. С их помощью мы не только контролируем текущее самочувствие и кондиции каждого спортсмена, но и выстраиваем четко выверенную тактику и стратегию подготовки.

Зная все необходимые параметры, мы могли достаточно грамотно управлять состоянием каждого спортсмена нашей группы. Если раньше роль группы КНГ¹ сводилась к констатации фактов, то сейчас она была уже непосредственным участником разработки методики поведения наших атлетов к чемпионату мира.

У нас появилась возможность с помощью регулярных биохимических анализов крови чётко определять ещё и текущее состояние спортсменов. Всё это позволяет нам гораздо качественнее управлять тренировочным процессом, снижать или повышать по мере необходимости интенсивность... А это самое сложное — в подводящем микроцикле контролировать интенсивность нагрузки. В этот момент организм спортсмена подобен тонко настроенному музыкальному инструменту, он весь «звенит». И малейший перебор может не только внести диссонанс, но и кардинально изменить всё его звучание — читайте — результат на важнейшем старте сезона. Естественно, такое взаимодействие с «наукой» повысило надежность тех, кто подошёл к мировому чемпионату без сбоев.

Кроме того, мы значительно увеличили в этом году количество специальной силовой работы. Да и просто специальной работы: подбирали разные варианты проработки мышечных волокон. Причем старались под каждого спортсмена подобрать

¹ КНГ — комплексная научная группа.





индивидуальные варианты упражнений и количество повторов, необходимых для этого решения. С одними ребятами удалось это достаточно хорошо, с кем-то — чуть хуже. Но мы продолжаем в этом плане совершенствоваться и расти. Это в общих чертах. Более подробно говорить сейчас об этом принципиально не хочу, потому что эта тема находится в постоянной разработке.

— Наверное, есть смысл называть многих из этих специалистов, которые помогли и помогают вам в этой кропотливой ежедневной работе?

— Прежде всего, я бы отметил своего друга и помощника Михаила Талгатовича Девятярова, с которым мы работаем в тандеме бок о бок с моих первых шагов в спринтерской группе сборной России. Михаил — олимпийский чемпион, человек с огромных спортивных и тренерским опытом, он привносит в команду уникальный дух олимпизма. Он тонко чувствует человеческие отношения, психологические нюансы, привносит в тренировочный процесс немало ценных идей.

Не могу не назвать нашего врача — Владимира Григорьевича Гардера, который и сам много лет провел в спорте, и работал с такими известными спортсменами, как боксер Алексей Тищенко, наш олимпийский чемпион Евгений Деметьев. Этот специалист не только следит за самочувствием наших спринтеров, но и вносит немалый положительный заряд энергии в команду.

Наш массажист Валерий Иванович Попов — вообще легендарная личность. Он начал работать с советскими сборными командами по лыжным гонкам и биатлону еще в начале 80-х годов, подготовив к ответственным стартам десяток олимпийских чемпионов. И он своими руками творит настоящие чудеса, чувствуя порой такие нюансы, которых не ощущают в своих мышцах сами спортсмены.

Хотел бы я назвать и совсем еще молодых специалистов Владимира Колыхматова и Николая Зимирева, за плечами которых на сегодняшний день огромная школа. Благодаря своему упорству они стали ведущими специалистами по технике современных лыжных ходов, за консультациями к ним теперь обращаются и мировые авторитеты.

Неоценимую помощь оказывает и передвижная медицинская лаборатория (оператор Александр Ковель), с которой мы начали сотрудничать сразу после вancouverской Олимпиады. И наши бессменные биохимики Алексей Сараев и Татьяна Федюнина — опираясь на их данные, мы смогли корректировать подводу к чемпионату мира.

Мы продолжаем многолетнее сотрудничество со специалистами ВНИИФКа — Александром Ивановичем Головачевым, Тамарой Федоровной Абрамовой, Андреем Владимировичем Вороновым.

Совместно с Вороновым мы внедрили в подготовку методику развития мощностных качеств лыжника-гонщика. С Головачевым отрабатываем методику подготовки к соревнованиям в среднегорье.

Особо отмечу нашу сервис-бригаду во главе с известным в прошлом лыжником Владимиром Ленским (ему помогают Владимир Рысин, Виктор Головин и Дмитрий Пирогов). В обеих гонках ребята сработали на самом высоком уровне. И смазка на лыжах была едва ли не самой лучшей в оба дня соревнований. Так же, как и на Олим-

Как наглядно этот снимок демонстрирует, кто в этот момент ликует от радости, а кто не может сдержать эмоций по поводу своего поражения.

▲ фото: Reuters

пиаде в Ванкувере, на гонках в Валь ди Фиемме им помогал готовить лыжи Виктор Чуркин (смазчик из «швейцарской» тренировочной группы). Участвовали в первоначальных пробах и все остальные специалисты по смазке, привлеченные к работе с национальной командой.

Конечно же, мне хотелось бы поблагодарить и работников Федерации лыжных гонок России, и нашего президента Елену Вальбе. Большую помощь оказали специалисты Олимпийского Комитета России А.В.Кубеев (директор спортивных программ ОКР) и А.А.Грушин (руководитель управления разработки и мониторинга программ спортивной подготовки ОКР). Также большое спасибо всем другим специалистам, которые так или иначе участвовали в подготовке спринтерской группы и болели за нас. И конечно же, болельщикам.

— Юрий Михайлович, а чем вы можете объяснить тот факт, что, кроме Никиты

ты Крюкова, в индивидуальном спринте никто из российской команды не прошел даже в полуфинал?

— Думаю, тому две причины. Во-первых, отборы в команду спринтеров (кроме Крюкова и Петухова) длились фактически до 16 февраля.

А во-вторых, сказались болезни спортсменов. Например, на чемпионате России в Сочи заболел гриппом Александр Панжинский, и эта болезнь перешла у него в острый гайморит. И единственное, чего мы побаивались, что он не успеет выйти из болезни. Саша пропил курс антибиотиков, и врачи сказали, что он может начинать тренироваться. Я на них полностью положился. Хотя не надо было. Дело в том, что у Саши есть такая нехорошая особенность — он увлекается и может легко перебрать в тренировочных нагрузках. Особенно в интенсивности. Его нужно постоянно притормаживать. Меня, видимо, самого увлекло то, как эффективно он выходил из болезни и набирал обороты, до определенного момента показывая все лучшие и лучшие результаты. А на последних двух тренировках вообще работал в паре с Крюковым. И смотрелся-то при этом хорошо (что самое обидное)! Но, когда мы некоторое время спустя посмотрели пульсограммы обоих, увидели, что Крюков-то работал на границе ПАНО, а Панжинский за неё постоянно заходил. И этот перебор вылился в то, что в гликолизе вместо секунд, как это предполагалось по плану, Саша находился до 5 минут... В итоге — не успел к своей гонке на чемпионате мира до конца восстановиться. Получилось, что эта подводящая скоростная работа пошла ему не на пользу, а во вред, негативно повлияла на митохондриальную систему, которая как раз и определяет скоростную выносливость спортсмена. А ведь она и без того была серьезно снижена болезнью, применением антибиотиков. Позже, когда у нас появилась возможность замерить Панжинскому гемоглобиновую массу, стало



ясно, что как раз в этом компоненте мы и тормознулись...

Наверное, можно было не брать Сашу в команду. И в принципе, мы сразу договаривались, что Гафаров у нас будет рассматриваться как запасной. Но Антон в Давосе выступил неудачно. И получается, что по спортивному принципу мы никак не могли отбросить Панжинского, он заслужил свое право выступать на чемпионате мира. И я все-таки настоял на его выступлении в Валь ди Фиемме. Это был важный психологический момент и для самого Александра, и для всех остальных спортсменов, которые должны быть уверены в соблюдении спортивного принципа отбора. Панжинский все критерии отбора выполнил. Одно дело, если бы он отбирался последним номером в команду, тогда еще можно было бы допустить такой нюанс, как решение тренерского совета. А в данной ситуации он отобрался в команду по классическому спринту вторым-третьим номером. И выбрасывать его из команды, я считаю, никак нельзя было, хотя бы ради сохранения этого принципа.

К сожалению, Саша допустил ряд тактических ошибок и

по ходу самой гонки на чемпионате мира. Он выбрал не ту лыжню на подъеме, когда шел первым в своем забеге, забравшись в более скользкую лыжню, где лыжи хуже держали. А для него, в этом состоянии особенно, задача была равносильна смерти.

— А что у Михаила Десятярова-младшего случилось? Он ведь тоже мог показать результат получше...

— Что касается Миши Десятярова, то он тоже несколько дней болел, когда мы приехали в Италию. Это случилось с ним, я думаю, на фоне того, что

Старший тренер спринтерской сборной команды России Юрий Каминский (слева) со своей «правой рукой» — олимпийским чемпионом Калгари-88 Михаилом Талгатовичем Десятяровым.

▲ фото: Татьяна Секридова

он с конца декабря практически два месяца также находился в состоянии отбора. Невозможно удержать форму, когда тебе от старта к старту надо доказывать свое право быть в команде. Это серьезно воздействует и на психологическое состояние. Спортсмен начинает перегорать. И вместе с психической энергией уходит и его физическое состояние. А в нынешнем сезоне, когда бы-

зарегистрированный товарный знак

Andrey Kirillov
sportswear

тел: 926 220 86 30
[www. andreykirillov.com](http://www.andreykirillov.com)



Никита Крюков и его тренер Юрий Михайлович Каминский на сборе в Новой Зеландии. Август 2012 года.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

ли так сильно размыты критерии отбора на итальянский чемпионат, ребята до последнего спрашивали: «А я буду стартовать на чемпионате мира?» Фактически все решалось в Давосе. А эта гонка состоялась за пять дней до спринта в Валь ди Фиемме...

И наукой, и психологами, и тренерским опытом давно уже доказано, что спортсмен, находящийся в состоянии стресса, может на одном соревновании полностью сгореть. В Ванкувере, например, через три дня после победной гонки, когда ребята выполняли уже в основном восстановительные упражнения, ездили на различные приемы в честь их победы, мы взвесили Крюкова и Панжинского. Оба потеряли по три — три с половиной килограмма веса. А неделю спустя на углубленном обследовании во ВНИИФКе мы увидели, что у них ушло 2,5–3 кг эффективной мышечной массы. Это

все — результат того победного спринта на Олимпиаде. Кстати, потеря в мышечной массе наблюдалась и у Миши Девятьярова. Причём это результат не мышечной работы, а психологических перегрузок.

И если Крюков после Олимпиады достаточно быстро скомпенсировал эти потерянные килограммы, то Панжинскому до сих пор не удалось в полной мере восстановиться. А он потерял ТОГДА почти 3 кг мышечной массы! То есть физический и психический всплеск олимпийской гонки потом переклестнулся с эмоциональным. Под влиянием молодости он не сумел вовремя себя притормозить в этой эйфории успеха, и в результате — до сих пор не компенсировался в мышечной массе.

Возвращаясь к Девятьярову, могу сказать, что считаю началом всех его проблем переход на подготовку в «швейцарскую» группу — там Миша растерял свой классический ход. Его классическую технику очень сильно изменили — увы, не в лучшую сторону.

— Я слышала, что он там еще сильно перебрал в нагрузке и потом чуть ли не весь сезон восстанавливался...

— Ну конечно. Любая тренировка элитного спортсмена имеет очень серьезные последствия. Многие говорят — мол, переварит, потом восстановится... Но еще никогда не было такого случая, чтобы всё это обходилось без серьезных последствий для физического и психического здоровья...

— Но ведь он сам решил там потренироваться. За чем?

— Многие спортсмены ищут чего-то нового, думают, что в другом месте может быть лучше, «трава зеленее» (улыбается)... Ведь постоянно вокруг говорят о том, что якобы спринтерам не хватает дистанционной работы. А что такое дистанционная работа? Это наличие каких-то тренировок на развитие определенных качеств. Кроме того, это большее количество работы на уровне ПАНО. И если мы делаем какую-то короткую гликолитическую работу в сторону МПК, то дистанционщики выполняют более длинную работу, смещенную по пульсовым режимам ближе к ПАНО.

— Возможно, такие разговоры возникают из-за того, что ребята в квалификации стали показывать более высокие скорости, чем в забегах?

— Дело в том, что перед чемпионатом мира в Осло мы много экспериментировали со скоростными режимами. И, на мой взгляд, эксперимент был неплохим, когда мы в качестве основы оставили свою методику, но добавили некоторые нюансы подготовки, которые используют норвежские спринтеры. Причем, просто для того, чтобы повысить скорость. И скорость мы действительно повысили. Но немножко потеряли при этом в выносливости. На самом деле, ребята стали бегать в прологе лучше, чем в забегах. Иными словами, это был

эволюционный процесс. Мы поняли, что не хватает аэробной мощности. И на следующий год сделали необходимую коррекцию в этом направлении.

— А какие задачи ставили перед собой в следующем сезоне, в 2012 году?

— В этот год в целях подготовки к Сочи решили проверить отдельные моменты подводящих схем на заключительном этапе подготовки к основному старту. Петухов, скажем, готовился к Давосу, чтобы отработать какие-то нюансы и выиграть этап Кубка мира. И сделал это. Крюков готовился к Оберстдорфу — тоже выиграл (в рамках Тур де Ски). Хотели сделать пик еще весной, в конце сезона, но там не получилось по объективным причинам — из-за того, что мы начали экспериментировать с горными палатками. У Петухова не получилось из-за некорректного проведения этой работы, и получили негативный эффект, а не положительный. Ну, и Крюков немножко «запал» в конце сезона из-за того, что снова начала уходить мышечная масса. И он оказался примерно в том же состоянии, что было у него после Олимпиады в Ванкувере. Никита занимал призовые места, но побед не было.

В общем, сезоны 2011 и 2012 годов мы посвятили экспериментальной работе в разных направлениях. Двинулись в сторону интенсивности — обожглись. Потом проверили подводящую работу: что-то в ней получилось, что-то нет. Но scheme опробовали. И дальше уже на этапах Кубка мира, исходя из предыдущих наработок, взвесив все позитивы и негативы, выработали подводящую методику на следующий сезон к чемпионату мира. В итоге она неплохо сработала на примере Крюкова. Можно считать, что и с подготовкой Петухова — с учетом всех проблем, возникших у него по ходу сезона (я имею в виду его спину), и корректировками, которые мы в этой связи вносили. И в то же время мы не отказывались от ряда экспери-

ментов, связанных с нюансами Сочи (во время этапа Кубка мира). И после Валь ди Фиемме мы снова отправимся в Сочи, не дав ребятам восстановиться, чтобы провести там серию тестирований.

— Хотелось бы задать вам несколько вопросов по смазке лыж. В Сочи вопрос подготовки лыж стал краеугольным камнем. Здесь, в Валь ди Фиемме, по смазке тоже были нюансы... Я видела, как колдовали смазчики с лыжами Девятьярова, что у Крюкова лыжи подстреливали...

— Мне передавали по радиации, что Миша не справлялся с держанием. Начали увеличивать на его лыжах колодку. А это — палка о двух концах — улучшается держание, но ухудшается скольжение. И в итоге — на спуске его многие накатывали. На мой взгляд, элитный спортсмен все-таки должен уметь справляться с легкой отдачей. Редко когда в гонках бывает идеальная смазка.

— А научить этому можно, или тут должно быть какое-то природное чувство снега?

— В определенной степени, конечно, можно научить. Но в реальности приходится не учить, а **отучать** от позднего отталкивания тех спортсменов, которые приходят ко мне на подготовку в сборную с этой проблемой. Особенно трудно в этом плане с конькистами — теми, кто показывал свои лучшие результаты в гонках свободным стилем, а классикой особенно быстро никогда не бежал. Взять, к примеру, Петухова — он всегда отдавал предпочтение коньковым гонкам. И поэтому у него это особенно четко видно: когда идеальное держание — он показывает в классике хороший результат. Как только возникают какие-то нюансы, изменяются погодные условия, становится сложно идеально намазать колодку, сразу же у него происходит падение результатов.

Признаться, во время чемпионата мира этот момент отдачи во время гонки меня немножко напрягал. Тем не менее, тот же Крюков вообще не стал ничего делать с лыжами: как намазали, так он все и оставил. Но я-то видел, что лыжи у него подстреливали — он бежал на легкой отдаче. И я все время по радиации спрашивал у Ленского: «Что ты делаешь с крюковскими лыжами, у него подстреливает?» Володя говорил, что всё под контролем. Ну, думаю, мое дело — спросить и предупредить, а он уж на месте все учтет. Потом уже я узнал, что Ленский предлагал Крюкову подмазать, но Никита отказался. Панжинскому — не знаю, подкладывали колодку или нет. А вот Девятьярову точно мазили дополнительно. Вот эти нюансы особенно сказываются тогда, когда спортсмен не очень хорошо готов или неважно себя чувствует.

— Возможно, здесь еще срабатывает момент психологической неуверенности? В состоянии полной готовности и психологического спокойствия спортсмен может справиться и с отдачей...

— Что касается Крюкова, то по всем последним перед чемпионатом мира тренировкам было видно, что он явно сильнее всех наших. А уж финиш его вообще выделялся среди всех. Мы проделали в этом году серьезную силовую работу. Каждый спортсмен, естественно, осуществлял ее по-своему. И Крюков отличается тем, что к тренировочным заданиям он относится очень профессионально, и лучше других всё схватывает. Но и сам много чего привносит в



НОРВЕЖЦЫ — БАРАКУ ОБАМЕ, ФРАНСУА ОЛЛАНДУ, АНГЕЛЕ МЕРКЕЛЬ И КОРОЛЮ КАРЛУ ГУСТАВУ:

**ВЫ СЛЫШИТЕ НАС?
ВАШИ ПАРНИ И ДЕВЧОНКИ
РАЗГРОМЛЕНЫ
В ПУХ И ПРАХ!**

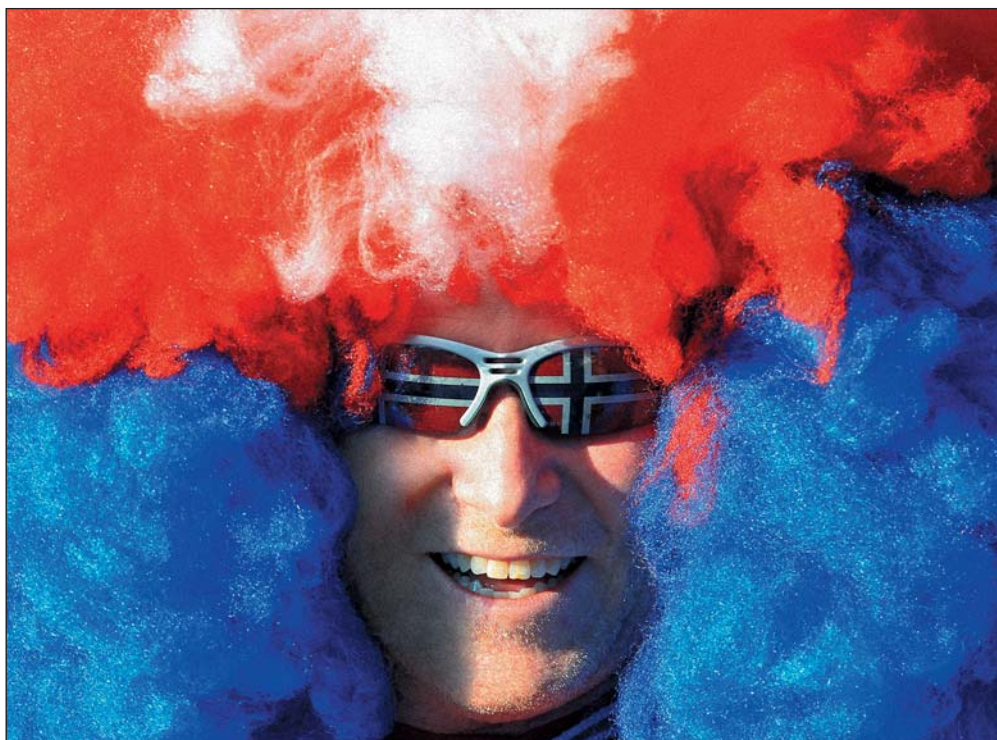
И, ОБРАЩАЯСЬ ЧУТЬ НИЖЕ ПЕРСОНАЛЬНО К ПУТИНУ:

**ЭЙ, ДРУЖИЩЕ,
МЫ УЖЕ ИДЁМ!**

Это первая страница специального спортивного выпуска норвежской газеты «VG» от 4 марта 2013 года. В левой части обложки норвежцы приводят таблицу с количеством золотых медалей, завоеванных на чемпионате мира по лыжным видам спорта в Валь ди Фиемме теми или иными командами, соотнося её с количеством населения, проживающего в этих странах.

Мы перепечатаем эту обложку для того, чтобы наши парни и девчонки не забывали: домашние стены — хорошо, но норвежцы останутся норвежцами в любой стране, на любой трассе и на любом снегу. Удачи вам, парни и девчата, не закачаться в Сочи и не заработать. Никита и Алексей показали, как можно бить норвежцев в Италии. Верим в вас и ждём продолжения уже на родной земле.

Андрей КОНДРАШОВ



Норвежские болельщики и болельщицы весь чемпионат не переставали удивлять оригинальностью нарядов!

▲ фото: Reuters

▼ фото: Анна Лозовская

подготовительный процесс, постоянно выискивает какие-нибудь мелочи. Например, концентрацию на каждой конкретной задаче. Не стесняется обсуждать какие-то ключевые моменты. И это очень радует, поскольку я и сам стараюсь поступать так же. Я бы сказал, что тренировочный интеллект в лыжных гонках, способность учиться, находить нюансы у него несколько выше, чем у всех остальных спортсменов. Мы с ребятами много просматривали на

видео технику ведущих спринтеров, технику прохождения подъемов того же Нортуга. Мы много обсуждаем эти детали.

— Похоже, что в отношении Никиты к делу не бывает мелочей: все подчиняет главной цели...

— В индивидуальной гонке классикой на чемпионате мира психологически для Никиты было очень важно взять «свое». Вопрос стоял о месте не ниже второго. Поскольку ясно было, что всё решится на финише, основным конкурентом был Нортуг. Хотя в спринте сюрпризов можно ждать от многих. Судя по все-

му, норвежцы проводят очень мощную аналитическую работу. И даже Нортуг как-то сказал, что на сегодняшний день в классическом стиле на финишной прямой сильнее Крюкова нет никого.

— Психологически установки, которые получали от вас все спринтеры, сильно отличались от тех, которые вы давали им на Олимпиаде?

— Конечно. Здесь были совершенно иные условия и соперники. Здесь первоосновой был быстрый финиш. Перед всеми стояла задача не отстать, а на финише решить вопрос дальнейшего продвижения по этапам.

— Для вас в психологическом плане этот чемпионат мира был тяжелее предыдущего, состоявшегося сразу после ванкуверской Олимпиады?

— Да уж, первая гонка была очень тяжела в этом плане. И прежде всего потому, что было осознание того, что Крюков может и должен выигрывать. Очень хотелось избежать всяких случайностей. В спринте они происходят сплошь и рядом. Надо было и спортсмена психологически подготовить. Хотя я считаю, что в плане психики Никита у нас самый устойчивый. Тем не менее, в чем-то его надо было поддержать, где-то предостеречь... С точки зрения тактики были сложности, когда три норвежца оказались в финале против одного Крюкова. Это тоже нельзя было скидывать со счетов. Были опасения, что двое из них попытаются Никиту закрыть, а третий в этот момент убежит. Но Крюков с самых первых метров не дал им шанса применить такую тактику. А дальше — никто из соперников не захотел идти вперед. Это значит, что у них не было никакого запасного тактического варианта. Хотя я на их месте все-таки пошел бы вперед. Все стали действовать по обстановке. Поэтому Никита довольно долго лидировал. А потом, я считаю, всё было достаточно предсказуемо: Йонссон играл ту партию, которую он может сыграть — ему нельзя было до финиша затягивать — у него из тех троих, кто шел в головке — Крюкова, Нортуга и его самого — самый слабый финиш. Отсюда и вытекало, что Нортуг с Крюковым постараются усидеть за Эмилем. И уже кто-то из этих двоих будет быстрее на финише.

— Вообще, было видно, что рывок Йонссон предпринял просто отчаянный!

— Да уж. На этом рывке он и кончился... На финиш ему сил не хватило. Раньше у Йонссона такие рывки проходили — он отрывался на 20-30 метров и убегал. А здесь и подъем был другим, и вся ситуация — гонщики





друг друга сторожили. Возможно, ему надо было с самого первого подъема так засаживать! Но тогда неизвестно, хватило бы его на вторую половину дистанции, или нет. Возможно, на тот момент Йонссон оказался в том среднем состоянии, которое позволяло ему выигрывать этапы Кубка мира за счет быстрого финиша, причем чаще в коньковых гонках. А в классическом стиле он в такой кондиции обычно не выигрывает. У него значительно слабее одновременный ход. Поэтому шансов у него особенно не было. Да и все остальные на тот момент в плане дистанционной скорости были готовы не хуже его. К тому же Крюков и Нортуг всё контролировали. А уж финишеры они куда более мощные.

Тем не менее я считаю, что в этой ситуации Никита допустил небольшую оплошность с выбором лыжни. Если все предыдущие забеги из четырех лыжней он выбирал самую лучшую, то в этой ситуации вовремя не сориентировался — ситуация ведь постоянно меняется. Хотя в полуфинале всё исполнил просто

идеально. Вышел первым, очень четко, при хорошем держании лыж зашел в подъем... В прологе бежали по двум лыжням — и они были более скользкими. Никита выбрал скольжение. А Йонссон не зря же их по самой крайней лыжне обошел, где было лучшее держание. Так он просто бегом бежал! Впрочем, и у него, и у Нортуга держание было получше. А Крюков шел на небольшой отдаче. И ему надо было бы вставать в лыжню самую крайнюю. Закрыв бы тогда и ближнюю лыжню к повороту, заставив соперников уйти еще на метр дальше... Да еще и по технике начал немного напрягаться, суетиться и отстал от них примерно на метр. Хотя и чувствовалось, что он почти весь подъем до верхушки шел с запасом. Когда же Никите стало понятно, что соперники его обходят, набрали большую скорость, ему тоже пришлось ускориться, чтобы сесть на хвост. Что он и сделал. На самом деле, в той ситуации не было ничего особенно криминального. Просто в таких случаях я рекомендую быть начеку — немножко огляды-

Никита Крюков и Алексей Петухов перед командным спринтом. Любопытно, что оба в качестве средства настройки на гонку используют музыкальные плееры с наушниками (у Никиты на голове тоже есть наушники, только они сейчас под капюшоном).

▲ фото: Татьяна Секридова

ваться и пытаться поймать момент начала рывка, который предпринимают соперники (если ты не работаешь на пределе и идешь с запасом). У Никиты этот запас был, и важно было уловить момент начала того рывка, который предпринял Йонссон. Кстати, для Йонссона этот рывок и стал роковым — он на нем и закончился. Этот рывок ему очень дорого обошелся, а Никита действовал грамотно, ускорялся очень плавно. И это позволило ему решить свою задачу-максимум на финише — вырвать у Нортуга золотую медаль.

— **Теперь давайте переключимся на командный спринт. То, что происходило на сочинском этапе с результатами наших спринтеров в эстафете, в некотором роде напугало российскую лыжную общественность... Особенно тот «провал», при котором дистанционщики — Япаров и Вы-**

легжанин — оказались на голову сильнее всех спринтеров... Возникли разные сомнения относительно того, кто же тогда победит тим спринт на чемпионате мира и на будущих Играх...

— Нас это абсолютно не пугало. Ту ситуацию мы вообще выкинули из головы. Там, кстати, и все иностранцы-спринтеры плохо пробежали, поскольку участвовали в этом старте с листа. Командный спринт был на 3-4-5 день пребывания зарубежных гонщиков на высоте. А это «яма» в акклиматизации. У нас это был 11-й день — тоже плохой день в плане самочувствия спортсменов. Плюс были неудачные моменты по смазке... На самом деле, объективно оценить тот результат было крайне сложно. Поэтому мы на нем особенно и не заморачивались. Кроме того, у нас были показатели биохимии крови, по кото-



рым мы понимали, что выходим на свой высокий уровень. Это подтверждали и все научные показатели. И в дальнейшем мы нуждались лишь в нюансах подводки и точнейшей настройки.

Что же касается победы дистанционщиков в командном спринте, так эту гонку выиграли «классисты». И тот результат вообще не имел никакого значения перед чемпионатом мира. Ведь на нем предстояло бежать спринтерскую эстафету свободным стилем. Вылегжанина, конечно, можно было рассматривать как партнера Крюкову на коньковый командный спринт. Но опять же на места в команде могли претендовать и другие наши спринтеры. Ведь на этапе Кубка мира в Либереце спринтерскую эстафету «коньком» выиграла вторая российская команда (Морилов-Девятьяров), потому что первая команда (Петухов-Крюков) после падения Алексея выбыла из борьбы за победу.

И трасса в Либереце не была такой тяжелой ни по снегу, ни по подъемам, как в Валь ди Фиемме. Тем не менее мне и безо всяких дополнительных отборов было понятно, каких спортсменов и при каких условиях можно заявлять в соревнования. Если бы нас ожидала в Италии трасса, например, с фирновым снегом, тогда можно было бы рассматривать в командный спринт и Колю Морилова.

— На самом деле, не очень понятно, почему из-за сбоя в выступлении Петухова в Сочи возникла необходимость его дополнительной проверки и

контрольной тренировки между ним и Мориловым? Ведь тот же Морилов в Сочи вообще не смог продемонстрировать никаких результатов...

— Лично для меня та контрольная тренировка, которую тренерский совет решил проводить накануне чемпионата мира уже в Валь ди Фиемме между этими спринтерами, ничего нового не открыла. Как был Петухов функционально сильнее Морилова, так он это преимущество и продемонстрировал. Скорее, этот контрольный старт был необходим для того, чтобы убедить всех остальных тренеров, что Петухов именно на такой трассе и на таком снеге выглядит предпочтительнее Морилова. Я вообще считаю, что в тот момент он был одним из самых быстрых в мире в тим спринте.

К сожалению, я не знаком в деталях с подготовкой, которую проводил Коля. Но, кстати, в горах у него уже не в первый раз случаются подобные казусы — его не хватает на все четыре повтора. Максимум, что он смог показать еще в то время, когда тренировался в нашей группе — это три повтора. Дважды Морилов доходил до финала в Давосе. Пытался несколько раз действовать тактически — выходил вперед, затормаживая соперников — но даже это не помогало. Возможно, тут играют роль его индивидуальные особенности: то ли ему не хватает времени на восстановление между полуфиналом и финалом, то ли тут дело в недостатке каких-то качеств, которые в нём ещё недообследованы. Ес-

Иногда идёшь по переулкам Валь ди Фиемме, и вдруг застываешь, как вкопанная. Казалось бы — обычный сарай. Ан нет, не обычный, а словно бы маленький домашний музей лыжного спорта: старинные снегоступы, старинные лыжи, старинные палки, и даже... старинные приборы по измерению температуры, влажности и давления. Постоишь, и идёшь дальше, немного ошалевая оттого, что, похоже, для итальянцев это и не музейные экспонаты даже, а так — всего лишь инструменты украшения стены сарая.

«фото: Анна Лозовская»

ли бы он был таким же быстрым в горах, как на равнине — это был бы совсем другой расклад. Я предполагаю, что Морилов потому и быстрый, что у него преобладают быстрые мышечные волокна, которые быстро закисляются. Это обстоятельство как раз и определяет его способность очень хорошо и уверенно чувствовать себя на равнине, и значительно хуже — на горных трассах.

— Все эти «разборки» не повлияли на психологическую устойчивость Алексея Петухова?

— Конечно, его немного напрягало, что снова и снова приходится что-то доказывать. Но мы постарались ему всё объяснить. И он с нами согласился. Проблема была в другом. К сожалению, на прошлом чемпионате мира у него произошел сбой. И, прежде всего из-за того, что Леша не смог оградить себя от влияния извне. Результат Петухова в гонках очень сильно зависит от его психологического состояния. В этом году мы постарались сделать так, чтобы ничто ему не мешало, чтобы не было никаких лишних контактов. И это сработало. Хотя это и не всегда получается.

— То есть ему нужно учиться концентрироваться, не обращать внимания на происходящее вокруг?

— Да. Вот Крюков именно такой — сконцентрированный.

Панжинский тоже умеет это делать. Второй раз мы уже провели эксперимент, и он сработал: на Олимпиаде в Ванкувере в комнату с предельно мобилизованным Крюковым поселили Панжинского. И Саша перенял у Никиты эту степень концентрации. В результате — занял высочайшее место на пьедестале. На чемпионате мира в этом году с Крюковым поселили Петухова. И снова «золото»!

— С психологией разберись. Теперь давайте вспомним непосредственно саму командную гонку. Какие тактические задачи вы ставили перед ребятами в спринтерской эстафете?

— В прологе им нужно было максимально экономить силы. А поскольку Крюков бежал второй этап, то от него зависел финиш. По жребью ребята бежали во втором забеге, и мы уже знали результат предыдущих финалистов. К последнему этапу, когда скорости возрастают до максимальных, было понятно, какое место мы должны постараться занять в итоговом протоколе. И перед гонщиками была поставлена задача: действовать по ситуации, с учетом времени предыдущего забега, чтобы гарантировать себе проход в финал. Я находился в прологе ближе к финишу и контролировал время прохождения ребят по дистанции.

Но в первом повторе Петухов, честно признаюсь, произвел фурор! У нас был один из возможных тактических вариантов с первого повтора начать свой этап быстро. Но он начал сверхбыстро! У предыдущего забега на километре он выигрывал 8-9 секунд. Понятно, что в тот момент от него еще никто не отставал. Но соперники сильно закислились. И получилось, что некоторые буквально рухнули. К моему удивлению, среди них оказался норвежец Гульберг. То ли он переволновался и слишком «дёрнулся», а потом начал суетиться. То ли в этот конкретный день оказался не готов. Но ведь именно этот человек накануне в классике показал чуть ли не свой максималь-

ный результат — личный рекорд в карьере — он попал в финал на чемпионате мира! А через два дня оказался не готовым даже выйти из полуфинала, не то что показать свой же максимум.

Естественно, невыход норвежцев в финал повлиял на тактические решения шведов — если бы был Нортуг, они наверняка вели бы себя на этапах более активно, стараясь оторваться. А в этой ситуации они в основном ориентировались на нас и, видимо, решили победить за счёт быстрого финиша Йонссона. У Алексея в финале была задача как можно больше напугать соперников, чтобы появились какие-то разрывы, чтобы у Крюкова появилась возможность сохранить силы. Хотя в итоге это и не особенно получилось. Как вы заметили, слегка моросил снежок, и те усилия, которые Петухов прилагал, чтобы на метр-полтора оторваться на подъемах, потом нивелировались на спусках. Соперники ехали за ним уже по накатанной лыжне, и на Лёшу накатывали, а порой даже и оббегали...

Я всё это хорошо видел, потому что к финалу поднялся наверх, на выход из первого подъема, и имел возможность там переходить на выход из второго. Но свою задачу все время «напрягать» других участников забега и передавать эстафету Крюкову первым (а если не первым, то вторым-третьим без разрывов от лидеров) он выполнял. Если посмотреть по времени, то первые два повтора были пройдены на средней скорости. И это позволило Крюкову оставить силы на то, чтобы реализовать на финише свои взрывные качества. Петухов закончил свой заключительный забег первым. За ним с небольшим отрывом пришли Чеботько и Хеллнер. Первый подъем Крюков зашел третьим за Полтораниным и Йонссоном. На втором подъеме, когда между Никитой и Эмилем Йонссоном образовалась совсем небольшая «дырка», в нее попытался вклинуться Алекс

Харви. И оказалось очень удачно, что я находился как раз там, наверху, я успел вовремя крикнуть Никите: «Справа прикрой!» Уж не знаю, услышал он меня, или просто почувствовал на тепловатическом уровне, но Никита чуть сместился вправо и не дал канадцу совершить этот маневр. И уже на спуске буквально двумя отталкиваниями одновременно ходом Никита далеко уехал от Харви и стал накатываться на Йонссона. На финишном бугорке они оба «съели» Полторанина. А на финишной прямой Крюков взял влево и своим мощным одношажным ходом обошел Йонссона. И это была очень долгожданная победа в командном спринте.



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

Валь ди Фиемме,
февраль 2013 г.



В ГОСТЯХ У НОРВЕЖЦЕВ

Анна Лозовская заглянула в гости к норвежцам и подивилась тому, как у них там всё здорово оборудовано-обустроено. Если костёр, то либо на металлическом листе, либо — в специальной жаровне на ножках. Причём, заметьте, над жаровней — соединённые сверху три шеста, к которым прикреплены цепи — на эти цепи потом, после соревнований, удобно будет подвесить котёл с кашей или глинтвейном. Или, если хотите, с ухой из фирменного норвежского лосося. А по бокам от кострища — соломенные тюки вместо лавок — на таких удобно и тепло сидеть вечером, после соревнований, когда стемнеет и когда придёт черёд обсуждать подробности сегодняшних гонок.

А если душ/баня/ванная, то опять-таки с присущей норвежцам смекалкой и выдумкой. И ведь как всегда, всё гениальное — просто до невозможности. В большую деревянную бочку опускается печка, которая нагревает воду. Насколько видно из фотографии, печка специальная, сделанная именно для этой бочки — с вертикальной загрузкой поленьев, водонепроницаемая. Неподалёку от печки здесь же, в бочке, установлена деревянная перегородка, чтобы разгорячённые купанием или чем-то ещё более веселящим норвежские дамы и господа не могли обжечься о горячий бок печки.

Ну и как было не заглянуть Анне к норвежцам, как было не ответить такого чудесного глинтвейна?

Иван ИСАЕВ

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

23 февраля 2013 года

скиатлон, 15 (7,5+7,5) км
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	39:04.4
2	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	39:07.8
3	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	39:19.3
4	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	39:20.7
5	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	39:31.5
6	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	39:45.6
7	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	39:51.3
8	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	39:53.2
9	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	40:10.9
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	40:11.9
11	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	40:21.5
12	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	40:33.1
24	М.Гущина	1989	РОССИЯ	41:18.1
26	А.Иксанова	1984	РОССИЯ	41:38.2

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8





Reuters

БЫ О Р Г Е Н Е

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fiemme

FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

23 февраля 2013 года

скиатлон, 30 (15+15) км

мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:13:09.3
2	М.Й.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:13:11.1
3	Щ.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	1:13:11.3
4	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:13:14.5
5	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:13:15.4
6	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:13:19.4
7	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	1:13:20.9
8	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:13:21.3
9	Т.Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	1:13:21.7
10	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:13:22.0
11	Е.Белов	1990	РОССИЯ	1:13:22.3
12	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:13:22.7
25	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:13:42.5

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8



Reuters

КОЛОНЫ





А.Лозовская

Максим ВЫЛЕГЖАНИН:

ЕХАЛ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА ЗА ЗОЛОТОМ

Завоевавший на прошлом чемпионате мира в Холменколлене неофициальное звание вице-короля лыж за серебряные медали в гонках на 30 и 50 км, Максим Вылегжанин в Валь ди Фиемме ограничился более скромным медальным уловом — эстафетной бронзой. И если в предыдущих номерах мы публиковали интервью с Максимом в блоках, посвященных марафонским гонкам, то в этот раз решили разместить его в главе, посвященной скиатлону, так как именно в этом виде программы он показал свой лучший результат в личных гонках.

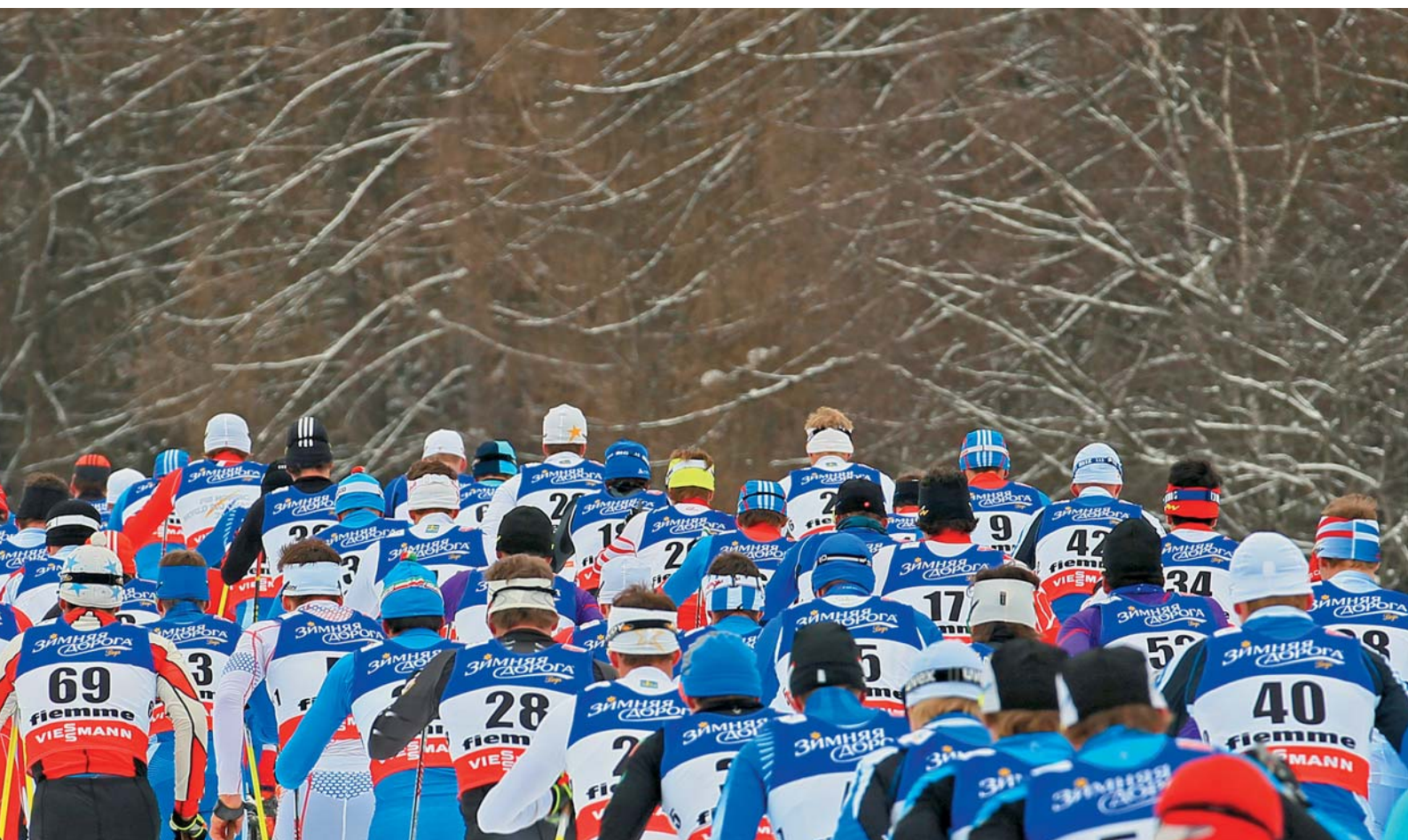
— Это был уже третий мой чемпионат мира, но, несмотря на это, он мне очень запомнился. Правда, запомнился он мне не совсем тем, чем бы хотелось. Хотелось бы выступить на нем намного лучше, потому что всю подготовку в этом сезоне мы строили с прицелом на чемпионат мира. Я очень хотел завоевать медаль в

индивидуальной гонке, причем не просто медаль — хотелось выиграть золото чемпионата мира. Хотелось, но не получилось. И единственное, что скрасило горечь от прошедшего чемпионата — это медаль, завоеванная в эстафетной гонке, где мы боролись до конца и финишировали третьими. До этого у нас давно не по-

лучалось выиграть медаль в эстафете на титульных стартах, несмотря на успехи в аналогичных гонках на Кубках мира.

— *Можете сравнить атмосферу этого чемпионата мира с другими крупными стартами, в которых вы принимали участие?*

— Как я уже говорил в своих прошлых интервью, чемпионат мира не сравнится по насыщенности с Олимпийскими играми. Тут всё, как мне кажется, проходит более спокойно, размеренно. Можно сказать, что это растянутый на две недели этап Кубка мира. Да и сложно что-то почувствовать, когда идут соревнова-



ния: ты готовишься к ним, тренируешься, выступаешь...

— **То есть Италия вас не удивила? По крайней мере, после чемпионата мира в Осло все восторгались огромным количеством болельщиков на трассах и на стадионе...**

— Да, если говорить о болельщиках, то в Норвегии их было гораздо больше, чем на других чемпионатах мира. Но и здесь их, в принципе, тоже хватало.

— **Как строилась ваша подготовка к чемпионату мира?**

— Мы подводились именно к чемпионату мира, и задача стояла не выйти на пик формы раньше времени. К сожалению, это не совсем получилось. Дело в том, что в этом году перед чемпионатом был этап Кубка мира в Сочи, и мне очень хотелось пробежать на будущих олимпийских трассах достаточно хорошо. Это мне удалось, в Сочи у меня получился всплеск, а затем, на чемпионате мира, пошло небольшое затишье или даже спад. Из-за этого есть определенная неудовлетворенность. Обидно, что мы не смогли угадать, а точнее — добиться хорошего самочувствия на чемпионате мира.

— **В этом году вы заняли третье место на лыжной многодневке Тур де Ски. Это ваш лучший результат в данных соревнованиях...**

— Да, к Туру я готовился. Не скажу, что на максимум, но всё-таки, если медаль чемпионата мира, пусть и серебряная, у меня была, то статуэтки победителя или призера Тур де Ски не было. Мне хотелось, чтобы эта статуэтка у

Караван гонщиков уходит на 30-километровую зимнюю дорогу.

« фото: Reuters »

Даже в Италии на трибунах традиционное норвежское флаговое море. Ну, может быть, с небольшими шведскими вкраплениями.

« фото: Reuters »



Тренеры мужской дистанционной команды Данил Борисович Акимов (слева) и Олег Орестович Перевозчиков (справа) обсуждают варианты смазки лыж. Позже в интервью «Лыжному спорту» Олег Орестович признается, что по смазке в этот день со стороны гонщиков были нарекания.

▲ фото: Анна Лозовская

— **Не было страшно бороться за победу в Туре, когда предыдущий опыт показывал, что те, кто хорошо выглядят на многодневке, редко добиваются успеха на титальном старте?**

— Нет, не было. У каждого спортсмена свой организм, каждый по-разному перестраивает-

ся, по-разному восстанавливается, так что у меня таких опасений не было. И мне очень хотелось побороться, попасть в тройку призеров и иметь в коллекции награду Тур де Ски.

— **А постфактум не было ощущения, что борьба в Туре сказалась на дальнейших результатах?**

— Нет, у меня такого не было. Я хорошо отдохнул дома, а на выступлениях после Тура, в том числе и на этапе Кубка мира в Сочи, самочувствие было хорошим.

— **Расскажите немного об этом этапе. Уверен, что большинство болельщиков и специалистов не ожидало, что вы с Дмитрием Япаро-**





Одной из целей Максима Вылегжанина в прошедшем сезоне было попадание в число призеров лыжной многодневки Тур де Ски, и с этой задачей Максим успешно справился. Теперь в его коллекции трофеев есть и эта хрустальная пирамидка. На фото слева направо: Дарио Колонья (2 место), Александр Легков (1 место), Максим Вылегжанин (3 место).

▲ фото: Reuters

вы сможете победить в командном спринте.

— Я рассчитывал, что будет борьба, и мы будем в ней участвовать, но, конечно, не рассчитывал, что нам удастся так убежать и постоянно идти в от-

рыве. Это очень приятно, и никто этого, уверен, не ожидал, но теперь соперники знают, на что мы способны, и будут к этому готовиться.

— Вы как-то специально подводились к этому этапу?

Может быть, использовали горную подготовку?

— Нет, мы приехали в Сочи прямо перед стартом, в горы не ездили. Специально мы к этим соревнованиям не готовились. Да, были какие-то скоростные тренировки, но исключительно в рамках подготовки к чемпионату мира. Повторюсь, мы хотели выступить максимально хорошо не на Туре и не в Сочи, а именно в Валь ди Фиемме.

— Что скажете о сочинской трассе?

— Трасса хорошая, мне нравится. Тяжелая (вздыхает)... Но я думаю, так и должно быть. Всё-таки Олимпийские игры проводятся раз в четыре года, и там не должно быть случайных победителей. Кто сильный, кто хорошо готовится, кто может правильно подвести себя к старту, тот и должен победить на этих трассах.

— Какова вероятность увидеть вас на Олимпийских играх в спринтерских дисциплинах?

— Я готов бежать любую дистанцию, а побегу или нет — это пусть решает тренерский состав.

— Как проходила подготовка непосредственно к чемпионату мира?

Последний подъем 30-километровой гонки. Будущий победитель Дарио Колонья уже начал свой победный рывок. Максим Вылегжанин пока идет четвертым, но на финише пропустит вперед еще одного норвежца.

▼ фото: Reuters



GARMIN

Вместе с тобой и Garmin Forerunner!

12+

Товар сертифицирован. Реклама.



Forerunner 210 HRM

Компактные GPS-часы для бега

- Пульсометр
- Автоматический круг
- Интервальная тренировка
- Вычисление калорий на основе пульса



Forerunner 610 HRM

Для лыжероллеров и лыжных гонок

- Пульсометр
- Сенсорный экран
- Автоматическая пауза
- Training Effect
- Virtual Racer™

www.garmin.ru

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN
В МОСКВЕ

м. Киевская, ТРЦ «Европейский»
м. Ленинский проспект, ТРЦ «Гаринский»

м. Речной вокзал, ТЦ «Капитолий»
м. Кузьминки, ТРЦ «МЕГА Белая Дача»

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

м. Пионерская, ТРК «СИТИ МОЛЛ»
м. Московская, ТРК «Лето»

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

ТРЦ «Мега», Екатеринбург

В КРАСНОЯРСКЕ

ТРЦ «Июнь»

— После этапа Кубка мира в Сочи мы остались там ещё на неделю, а после этого переехали в Италию. Все прошло, как было запланировано, без сбоев.

— **В каком состоянии подошли к первому старту на чемпионате (скиатлон 15+15 км — прим. ред.)?**

— Самочувствие было не очень хорошее, но я думал, что отойду, отдохну и ко второй-третьей гонке почувствую себя лучше. К сожалению, мы ошиблись где-то в подготовке, и в дальнейшем самочувствие, наоборот, стало только ухудшаться.

— **Понятно ли, где конкретно вы ошиблись?**

— Понятно, но я не хотел бы об этом говорить. Это моя ошибка, и пусть она останется во мне.

— **Как считаете, в чем причина не самого удачного**

выступление нашей команды в гонке с раздельным стартом на 15 км? Согласны с тем, что оно было неудачным?

— Да, согласен. Думаю, что в этой конкретной гонке большой процент неудачного выступления заключался в смазке и выборе лыж. Про себя скажу, что по ходу гонки это чувствовалось.

— **К эстафете, наверное, подошли в не самом веселом расположении духа?**

— Не скажу, что настроение было плохое. Наоборот, хотелось в каждой следующей гонке доказывать, что мы всё сделали правильно. Неудачи даже подстегивали меня, хотелось доказать зрителям, болельщикам, что мы готовы бороться, что мы можем бороться.

— **Чувствовалось ли вообще внимание болельщиков к нашей сборной?**

— Да, в Италии были русские болельщики. Они нас подбадривали, — когда мы разминались, мы видели флаги, нам желали удачи. И когда бежал, чувствовал, что мне кричат, болеют за меня. Но такого, чтобы в отеле не давали прохода — этого, конечно, не было, так что всё было нормально.

— **Как сложился для вас ваш эстафетный этап?**

— Как мы и запланировали. Я хотел вести гонку с самого старта и до финиша, растянуть группу. Не важно было прийти первым-вторым, но надо было сделать разрыв от пятого-шестого места, в общем, чем больше растянуть группу, тем лучше. Это было необходимо для того, чтобы на третьем и четвертом этапах ребятам было попроще: всё-таки на коньке обгонять тяжелее, и надо было по максимуму сделать так, чтобы им никто не мешал. В принципе, у меня получилось реализовать намеченное: отцепили

сильных финнов, группа растянулась, я пришел среди лидеров.

— **Рассчитывали, что придется догонять лидеров? Тяжело дались «догонялки»?**

— Не скажу, что тяжело. Мы вышли на этап вместе с Дарио Колоней, а он, как вы понимаете, очень хороший напарник для того, чтобы догонять. Да и догонять всегда проще: есть поток, и те секунды, на которые отстал Женя Белов, практически не отняли у меня сил. Конечно, когда стоишь в зоне передачи и ждешь партнера, хочется уходить вместе с лидерами. Но спорт есть спорт: не получилось сегодня, получится в другой раз. Естественно, пока он бежал, я переживал, но сейчас, когда я знаю, что мы уже заехали на третье место, не испытываю каких-то особенных эмоций по этому поводу.

— **Не обидно было, что после всех ваших усилий по про-**



Финиш мужского скиатлона. Швейцарец Дарио Колонья оглядывается, чтобы убедиться, что сзади ему уже никто не угрожает, и можно спокойно пересечь финишную черту.

▲ фото: Reuters

сеиванию группы на заключительном этапе гонщики встали в сюрпless и фактически позволили догнать себя всем отставшим? Те же финны отыграли на этапе две минуты...

— Нет, не обидно. Я же понимаю, что такая тактика в эстафете была правильной. Да, финны догнали на две минуты, но ведь после этого на финише насколько тяжелее им было работать!

— Были уверены, что Сергей Устюгов сможет бороться за самые высокие места?

— Да, я верил в него. Мы вместе готовимся, на тренировках часто вместе ускоряемся. Он парень молодой, взрывной, способный выдать хорошую скорость. Я ждал, что если не с Нортугом, то со шведом уж он точно поборется, не говоря уж про итальянца. К сожалению, со шведом не получилось: всё-таки для Сергея это первый чемпионат мира, первый опыт.

— Не было ощущения, что тактическая борьба в эстафете сыграла нашей команде на руку, и если бы высочайший темп был с самого старта, то Сергею пришлось бы гораздо тяжелее?

Группа поддержки Дарио Колоньи из его родного Валь-Мюстэра, вооруженная традиционными альпийскими колокольчиками.

▲ фото: Анна Лозовская



Физиотерапевт Александра Легкова и Ильи Черноусова
Изабель Кнауте выносит лыжи
своего подопечного Александра
Легкова, идущего следом.
Впрочем, ни для кого не секрет,
что она играет в мини-группе
сборной России гораздо более
важную роль: на ней вся
организация сборов и решение
остальных организационных
вопросов.

фото: Анна Лозовская ►

— Финиш этой гонки уже позади, поэтому зачем загадывать? Как сложилась гонка, так и сложилась.

— На Кубках мира эстафеты стали короче (длина этапа уменьшилась с 10 до 7,5 км. — Прим. ред.). Что вы думаете об этом?

— Я не вижу принципиальной разницы. Если это лучше для телевидения, если зрителям интереснее смотреть, то я не против. Если бы длиннее сделали, я бы тоже был не против. Мы же всё это делаем, чтобы зрителям было интересно.

— Как прошла для вас марафонская гонка?

— На эту гонку я выходил бороться не за второе место и не за третье, а за первое. Из-за этого я вел себя очень активно, много работал впереди, старался не отпускать лидеров, а потом, когда это всё-таки произошло, догнать их. Поэтому я потратил много сил, которых не хватило на финише. Как ни странно, это для меня не обидно, потому что я понимаю, что в том состоянии, в котором я вышел на старт гонки, просто нереально было бороться за победу.

— Насколько для мировой лыжной элиты стало сюрпризом то, что Улссон смог оторваться, убежать и потом

Лидеры мировых лыж
Мартин Йонсруд Сундбю
из Норвегии (слева) и
швейцарец Дарио Колонья
(справа) в последние годы
не возвращаются с чемпионатов
мира и Олимпийских игр
без медалей.

фото: Анна Лозовская ►



протерпеть до самого финиша? Насколько я помню, в последние лет пять такого не бывало, по крайней мере, на титульных стартах...

— Ну, так это же хорошо! Значит, что-то меняется, люди меняются, меняют тактику, пытаются внести что-то новое, гонки становятся нестандартными, интересными. Всё равно ведь на каждой гонке ждёшь, что кто-то может убежать, а сможешь до-

гнать ты или нет — это всегда открытый вопрос. Считаю, что в тот момент Улссон был очень хорошо готов. Что ж, молодец, что так хорошо подвелся к главному старту сезона.

— Что думаете о том, что Нортуг стал сильнее бегать разделки?

— Каждый подтягивает свои слабые стороны. Вот, пожалуй, ста — он подтянул.

— Немного о личном: перед началом прошлого сезона вы связали себя узами брака. Это как-то сказалось на ваших выступлениях?

— Конечно! Поддержку семьи я чувствовал, в принципе, и раньше, но теперь к ней добавилась ещё какая-то уверенность. Так что, конечно, сказалась, в положительную сторону.

Беседовал Андрей КРАСНОВ,
июль 2013 года.



21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

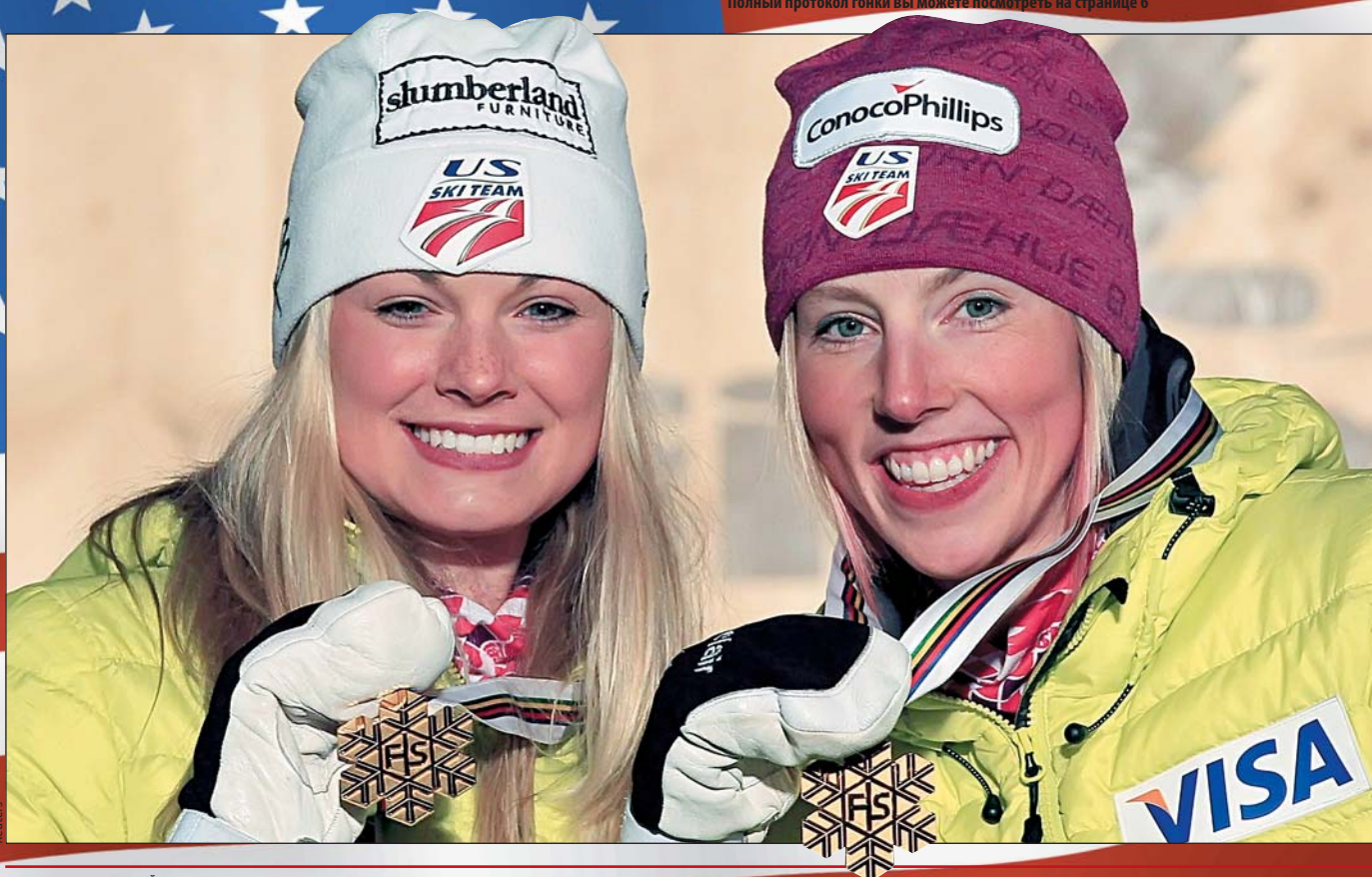
fis nordic world ski championships

24 февраля 2013 года

командный спринт
свободный стиль, женщины

место	страна	спортсмен	страна
1	США	Д.Диггинс К.Рэнделл	20:24.44
2	ШВЕЦИЯ	Ш.Калла И.Ингемарсдоттер	20:32.24
3	ФИНЛЯНДИЯ	Р.Сарасоя-Лилья К.Лактеенмяки	20:35.39
4	НОРВЕГИЯ	И.Ф.Ёстберг М.К.Фалла	20:45.25
5	ИТАЛИЯ	М.Пиллер И.Дебертолис	20:45.90
6	СЛОВЕНИЯ	К.Виснар В.Фабьян	20:49.61
7	РОССИЯ	Н.Коростелёва Н.Матвеева	20:58.48
8	ГЕРМАНИЯ	Х.Кольб Д.Херрманн	20:58.55

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 6





США



Кроме отличных выступлений, американская сборная запомнилась минувшей зимой креативным клипом на хит «I knew you were trouble», в любительских съемках которого приняла участие вся команда. Вот и сейчас победу Джессики и Киккан вся команда празднует вместе.

▲ ФОТО: Анна Лозовская

Пьедестал почета женской спринтерской эстафеты. По обе стороны от американок — скандинавки, но не норвежки, а шведки и финки. Шведки на этом чемпионате завоюют серебро и в эстафете 4x5 км, а Ида Ингемарсдоттер — ещё и серебро в личном спринте. А вот для сборной Финляндии эта медаль станет единственной на всем чемпионате. Бронзовый призер командного спринта Риикка Сарасоя-Лилья (на фото — крайняя справа) упустит на последнем этапе большой эстафеты третье место, растратив более чем полминутное превосходство над Юлией Чекалевой и той же Джесси Диггинс.

◀ ФОТО: Reuters



ЛЕТИ, ДЖЕССИКА, ЛЕТИ!

...Вы помните, как это было? Американка Джессика Диггинс уходит на свой самый последний этап, яростно и бескомпромиссно атакует уже на первом же подъёме, а финка Риикка Лилля-Сарасоя, едва выдерживающая этот бешенный темп Джессики, «срубает» ей сзади левую палку.

А дальше происходит нечто удивительное: Джессика ни на мгновение не останавливается, она не машет возмущённо руками, не апеллирует к болельщикам и телекамерам, она точно знает, что за возмущённые охи и ахи на финише золотые медали не вручают. Она летит вперёд уже без палки, и Риикка, только что «срубившая» ей палку, даже не может обогнать её, идущую без палки...

Потом Джессике дадут запасную палку, на спуске она наденет темляк и тут же снова «про-

шьёт» Риикку (финка сумела обогнать американку лишь в тот момент, когда Диггинс брала палку и сдвинулась в сторону). Джессика будет лететь под спуск, она первой влетит на стадион и отправит, несмотря на все форсмажоры, Киккан Рэнделл на самый последний её этап самой первой.

...А потом будут первые в истории американского лыжного спорта золотые медали чемпионата мира по лыжным гонкам, будут фотосессии и ликование, шампанское и музыка, но всё это будет потом. А в памяти останется она – летящая без палки Джессика. Летящая и никому (даже без палки) не собирающаяся уступать...

Иван ИСАЕВ

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., масс-старт мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fis
fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

24 февраля 2013 года

командный спринт
свободный стиль, мужчины

место	страна	спортсмен	время
1	РОССИЯ	А.Петухов Н.Крюков	21:30.98
2	ШВЕЦИЯ	М.Хеллнер Э.Йонссон	21:31.44
3	КАЗАХСТАН	Н.Чеботько А.Полторанин	21:31.71
4	КАНАДА	Д.Кершоу А.Харви	21:31.74
5	ИТАЛИЯ	Д.Хофер Ф.Пеллегрино	21:34.50
6	ФРАНЦИЯ	Ж.М.Гайяр М.Манифика	21:36.31
7	АВСТРИЯ	Х.Вурм Б.Тритшер	21:39.36
8	ЧЕХИЯ	Д.Козишек А.Разым	21:39.42

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8





Reuters

POCC



Из личного архива Н. Крюкова

Никита КРЮКОВ:

КОГДА ВЫХОЖУ НА СТАРТ, ОЩУЩАЮ, ЧТО ЗА МНОЙ — ВСЯ РОССИЯ!

Две гонки спринтерской программы — две золотые медали... Каждый поклонник лыжного спорта сразу поймет, что речь идет о Никите Крюкове и его феерическом выступлении на чемпионате мира-2013 в Валь-ди-Фиемме. До Крюкова эта вершина покорялась только неподражаемому Бьорну Линду из Швеции и звезде норвежского спринта Уле Вигену Хаттестаду. Первому не было равных в олимпийском Турине в 2006 году, а второй блистал на мировом первенстве в Либереце в 2009 году...

Но, как выясняется, не только скандинавским викингам идут лыжные короны! Теперь заслуженное место в этом ряду занимает и россиянин..

Мы встретились с Никитой Крюковым — коренным жителем подмосковного Дзержинского — в его роскошной четырехкомнатной квартире, подаренной почетному гражданину города генеральным директором строительной компании «Фобос» после Олимпиады-2010 в Ванкувере. Квартира расположена в элитном

жилом комплексе, в непосредственной близости от леса и пешеходного карьера, где когда-то, еще босым мальчишкой, Никита бегал и купался со своими друзьями. Именно в этом лесу будущий олимпийский чемпион начал делать свои первые шаги в спорте...

При входе в апартаменты Никиты Крюкова перед гостями открывается большое панно, вы-

гравированное на стене прихожей. В центре композиции — Никита с золотым ванкуверским слитком на груди в красивом прыжке вскидывает руки вверх, отмечая свой первый серьезный успех в карьере. Снимок сделан на одной из главных достопримечательностей олимпийского Ванкувера — известном висячем мосту Капилаво, связывающем две скалы над одноименной горной рекой.

— Говорят, этот мост сделан из сверхпрочных материалов и может выдержать сотню слонов одновременно, — рассказывает Никита Крюков.

— Тогда почему бы ему не выдержать прыжок одного олимпийского чемпиона? — отвечаю на свой же вопрос о по-

следствиях раскачивания этой опасной конструкции, и под общий смех мы продолжаем «экскурсию» в непринужденной обстановке.

Рядом с гравюрой — небольшой «музей», в котором представлены все самые главные спортивные трофеи лидера сборной России — с Олимпийских игр, чемпионатов и Кубков мира.

— Если положить на весы «золото» Ванкувера и два «золота» Валь-ди-Фиемме, то какая чаша окажется тяжелее?

— (улыбается) Если рассуждать математически, то золотая медаль чемпионатов мира — в виде снежинки — из года в год не меняется и весит около 140 г. Таким образом, вес двух медалей Валь-ди-Фиемме — 280 г, в



Лучшие друзья Никита Крюков и Евгений Уфтиков вместе — со школьной скамьи. Вместе учились, вместе пошли в секцию лыжных гонок к Юрию Михайловичу Каминскому, а с недавних пор — снова вместе — в сборной России, только по разные стороны баррикад: Крюков — в роли спортсмена, а Уфтиков — в роли сервисмена. Приход Евгения в сборную круто изменил его жизнь в лучшую сторону: мало того, что теперь он занимается любимым делом и постоянно в кругу своих друзей по спортивному прошлому, так недавно Евгений еще и сыграл свадьбу с одним из лидеров женской сборной России Натальей Коростелевой, с чем мы ребят, пользуясь удобным случаем, еще раз искренне поздравляем!

«фото: из личного архива Н. Крюкова»

то время как одна золотая медаль Ванкувера — аж 540 г!

— А по твоим¹ субъективным ощущениям?

— ...Как ни крути, медаль Олимпиады — это самая дорогая в жизни награда. Даже два золота чемпионата мира не идут ни в какое сравнение с ней. К тому же для меня олимпийское золото стало первым серьезным достижением в карьере, поэтому оно дорого мне вдвойне...

— А если, к примеру, олимпийская награда — с «домашних» Олимпийских игр?..

...Многозначительно переглянувшись и поняв без лишних слов, что никто из нас не хочет спекулировать по этому поводу, мы заводим новую тему для разговора и перемещаемся из прихожей в рабочий кабинет.

Казалось бы, над чем может работать олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира по лыжным гонкам в рабочем кабинете? Оказывается, там Никита скрупулезно и вдумчиво заполняет свои спортивные дневники. Разумеется, сразу же с моей стороны последовала просьба полистать пару ценных «экспонатов», но Никита, кажется, уже был готов к такому повороту событий:

— Секреты буду раскрывать, когда закончу спортивную карьеру, — говорит сильнейший спринтер мира. — А пока держу все спортивные дневники вдали от посторонних глаз (улыбается). Кому же захочется делиться своей формулой успеха перед Олимпийскими играми в Сочи?!

Кабинет Никиты Крюкова совершенно не похож на интерьер



Никита Крюков и его бессменный наставник Юрий Михайлович Каминский в окружении российских болельщиков после первой победы на чемпионате мира-2013 в Валь ди Фиемме в индивидуальном спринте. Кто бы мог подумать, что спустя несколько дней этот именитый tandem принесет России еще одно золото, окончательно переписав тем самым историю отечественного лыжного спорта, в которую они внесли очень весомый вклад.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

квартиры, и как будто подчеркивает серьезность и важность совершаемых здесь «ритуалов»... Раритетная мебель из ценных пород дерева, имеющая изящные классические формы и благородный цвет выдержанного шотландского виски, изысканный и неповторимый дизайн отделки с подсветкой, искусственный камин и изящные канделябры — все это смотрится впечатляюще грациозно. В центре комнаты стоит большой увесистый стол с кожаным креслом, у стены — роскошный фактурный шкаф, лучшим образом демонстрирующий утонченный вкус своего хозяина... Именно этот шкаф скрывает в себе все секреты многолетних тренировок «короля спринта», которые сегодня

Никита Крюков с Симоном Каприни (слева), менеджером Rossignol, на этапе Кубка мира в Кэнморе в декабре 2012 года, где Крюков занял третье место в индивидуальном спринте свободным стилем вслед за Эмилем Йонссоном (Швеция) и Андерсом Глерсенсом (Норвегия).

фото: из личного архива Н.Крюкова

представляют для нашей страны тайну, не менее охраняемую, чем государственная...

— Я очень хотел, чтобы у меня был кабинет в английском

стиле... — делится своей радостью Никита. — По-моему, получилось неплохо! (улыбается)

В отличие от кабинета, все остальные комнаты —



¹ «Л.С.»: Есть золотое правило журналистики: даже если корреспондент с героем своего интервью во время беседы говорит на «ты», печатная версия интервью всё равно потом переделывается на «вы». Иначе интонации такого дешёвого запанибратства, лёгкого журналистского хамства не избежать. Но в данном случае с олимпийским чемпионом, двукратным чемпионом мира Никитой Крюковым разговаривал его старый товарищ — человек, который вместе с Никитой жил на спортивных сборах в одной комнате, гонялся в одних и тех же гонках, вместе — стоял на пьедестале. Это был диалог двух старых товарищей по лыжне, и именно поэтому мы решили нарушить старинное журналистское правило и оставили в этом интервью всё как и было при разговоре этих двух людей.



Одним из ноу-хау старшего тренера спринтерской сборной России Юрия Каминского еще в бытность его работы в СДЮСШОР «Бабушкино» всегда являлись тренировки на лыжах по траве. По словам тренера, спортсмен, который сможет добиться уверенного отталкивания и проката на траве, овладеет «классикой» в любых погодных условиях зимой. Как мы видим, у самого титулованного воспитанника Юрия Каминского — олимпийского чемпиона Никиты Крюкова — отталкивание и прокат на газоне весьма неплохо получаются...

Демино, июль 2010 года.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

как бы в противовес — выполнены в стиле «хайтек», с модной и современной бытовой техникой, характерным минимализмом и эргономичностью во всем. Пожа-

луй, охарактеризовать интерьер квартиры можно было бы одной фразой — «минимум пафоса и максимум удобства». Наличие отдельной комнаты для суши-

белья лишний раз подтверждает тот факт, что практичность для олимпийского чемпиона Крюкова — превыше всего.

Ну, а заканчивается наша экскурсия на просторной кухне — здесь мы и располагаемся для обстоятельного разговора...

ОХ УЖ ЭТИ ЖУРНАЛИСТЫ!

— Никита, сезон уже далеко позади — журналисты хоть немного оставили в по-

кое? — задаю я вопрос Крюкову, включая диктофон перед очередной для него беседой. Никите остается только улыбнуться и пожать плечами...

— Да нет, я бы так не сказал. Перед «домашними» Олимпийскими играми в Сочи телефон не замолкает ни на один день! Сейчас ко всем олимпийцам — повышенное внимание СМИ, но из кожи вон не полезешь — приходится иногда отказывать, потому что совмещать медийную активность с тренировочным графиком очень сложно. Мало того, что на общение с журналистами банально нужно время, так еще и все эти «околоспортивные» хлопоты забирают драгоценные энергию и силы.

— Иногда создается впечатление, что общаться с журналистами тебе сложнее, чем обыгрывать Нормуга...

— (смеется) Да, это действительно так. Вместо пресс-конференций с удовольствием выходил бы повторно с Петтером на старт!

В этот момент у Никиты раздается телефонный звонок... По отрывистым фразам становится понятно, что олимпийского чемпиона Крюкова «штурмуют» коллеги из очередного СМИ...

— Здравствуйте... Да, это я... На телевидение?... Вы знаете, я всего лишь на пару дней в Москве, к сожалению, у меня вряд ли получится...

— Быть публичным и известным — не в твоём духе?

— До поры до времени каждому приятно, когда тебя узнают на улицах, приглашают на различные встречи и мероприятия,

Мама! Разве может кто-нибудь подумать, что на этой фотографии маме Никиты Крюкова — 60 лет?!

Нет уж, не по паспорту определяют возраст женщины... Убеждаемся в этом на примере вечно молодой и красивой Светланы Фридриховны.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова



просят сфотографироваться или дать автограф... Но когда публичность начинает мешать тренировкам — я уж молчу про личную жизнь — это не приводит ни к чему хорошему. Надо уметь правильно расставлять приоритеты.

Все-таки мы выступаем не для того, чтобы потом мелькать на телеэкранах и обложках гляцевых журналов, а для того, чтобы завоевывать медали для своей страны. Для меня главное — престиж России и радость болельщиков. Если моя победа доставляет соотечественникам радость, то это — высшая благодарность за труд!

НЕ СЛОВОМ, А ДЕЛОМ

На самом деле интервью с Никитой Крюковым не должно было состояться. И не только по причине предельной занятости «короля спринта», но и по его твердому убеждению, что разговоры «ни о чем» не приближают спортсмена ни на шаг к его главной цели.



Июнь 2010 года. Олимпийский чемпион Никита Крюков с погонами младшего лейтенанта полиции на вручении дипломов Университета МВД. Далеко не каждое высшее учебное заведение — пускай и от «силового» ведомства — может похвастать такими высокими достижениями своих студентов в спорте, поэтому Крюкову в качестве исключения разрешено участвовать в параде «не по Уставу» — с медалью на груди! Позже присутствовавший на параде министр внутренних дел Рашид Нургалиев собственной персоной поздравит Никиту с окончанием учебы и пожелает ему успехов в будущей профессии и в спорте.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

РЕКЛАМА

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

МОНИТОР POLAR RC3 GPS С ИНТЕГРИРОВАННЫМ GPS-ДАТЧИКОМ

Новый компактный и лёгкий **Polar RC3 GPS** слушает ваше тело и одновременно отслеживает скорость, расстояние и маршрут. Благодаря уникальным функциям Smart Coaching тренировки переходят на совершенно новый уровень, это не просто тренировки с использованием GPS, это интеллектуальные тренировки.

SMART COACHING
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
с 1977 г.

GPS Компактный монитор с интегрированным GPS-датчиком

Функция «Тренировочные преимущества»

Веб-журнал тренировок

Спрашивайте в новом интернет-магазине www.shoppolar.ru

Тел.: +7 (495) 988 7601



Александр Панжинский, Алексей Петухов и Никита Крюков на сборе в Алтайском крае с главной реликвией местного населения — рогами алтайских маралов — сильных и благородных обитателей гор, рассказами о которых буквально пронизана вся мифология Алтая. В этих молодых рогах — пантах — содержится целебная кровь, обладающая удивительными биологическими и лечебными свойствами, которые давно используются в медицине. По счастливому совпадению, употребление этой обогащенной кислородом крови в пищу является едва ли не самым эффективным натуральным способом повысить уровень гемоглобина в крови спортсменов, чем и не преминули воспользоваться лидеры спринтерской сборной России.

На второй фотографии — Алексей Петухов пробует пантогематоген на вкус, после чего все трое отправятся на пантовые ванны (ванны из рогов маралов) — оздоровительную процедуру, которую в царской России могли позволить себе только приближенные ко двору из-за ее невероятных целебных свойств и высокой стоимости.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова



житейские мудрости, которые помогают ему добиваться своих целей. Вы, уважаемые читатели, наверное, заметили, что журналисты любят говорить про спортсменов именно в таком духе, но, поверьте, в случае с Крюковым это не реверанс и не дань художественному стилю, а факт, не требующий доказательств.

— Удивительно, как ты всегда успеваешь отвечать на письма и смски? Небось такой шквал «корреспонденции» на тебя обваливается после побед и по другим праздничным поводам! Вот, например, недавно у тебя был день рождения...

— Подумаешь, пару человек всего поздравили! Ничего особенного нет в том, чтобы ответить каждому (улыбается).

— Интересно, были среди них иностранцы?

— В этом году пришло смс-сообщение от Симона Каприни — менеджера Rossignol. Не скрою, было очень приятно. Я уже восьмой год выступаю на лыжах этой марки, первый контракт заключил аж в 2005 году, когда в меня еще мало кто верил, но французы — поверили... Они до сих пор вносят большой вклад в мои успешные выступления, за что им большое спасибо!

— Был еще кто-то, кто поверил в тебя в те годы, когда ты платил собственные деньги за сборы и инвентарь, и кого ты сегодня хотел бы поблагодарить?

— Все, кто шагает со мной по жизни и кто не раз помогал мне в трудные моменты, подсказывал выход из той или иной ситуации — все они заслуживают самой искренней благодарности от меня. Я боюсь кого-то упустить... Мне кажется, что очень многие люди оказали на меня влияние и помогли стать таким, какой я есть — пожалуй, это сотни, если не тысячи людей, начиная с главных «виновников» — родителей и тренера —

— Пустая трата времени! — парировал первую просьбу об интервью лидер сборной России. — Я бы не хотел делать никакие прогнозы, ворошить прошлое, а тем более — говорить о медальных планах перед Олимпийскими играми.

Если бы не наша настойчивость и «железный» аргумент о том, что вся аудитория журнала «Лыжный спорт» — а значит, и вся лыжная Россия — ждет интервью именно с ним, то остается только догадываться, чем бы все закончилось...

— Сомневаюсь, что я кому-то настолько интересен, — продолжал настаивать на своем скромный и предельно сконцентрированный Крюков. Он по-прежнему страшно не любит, когда его начинают возвеличивать и сравнивать с легендами отечественного спорта — всё это мешает сосредоточиться на совершенствовании своего спортивного мастерства, а ничего совершенного, как известно, не бывает...

Кажется, вакцину от звездной болезни Крюков получил еще в детстве, с молоком матери, и еще тогда постиг обычные



44-й ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН МВТУ

16 марта 2014 г.

11:30 г. Москва,
на территории
мультиспортивного
парка «Битца»

**50 км,
классический стиль**

Оргкомитет:

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

**Почетный председатель
Попечительского Совета Марафона МВТУ**
Смирнов Георгий Алексеевич,
кандидат педагогических наук,
доцент МГТУ им. Баумана.

Директор Марафона
Семенютин Олег Николаевич.

Председатель Организационного комитета
Немилов Петр Дмитриевич.

Тел.: (499) 647-75-18, факс (499) 647-75-19

www.skimvtu.ru www.bitza-sport.ru

Проезд:

Зона отдыха «Битца» находится
на 36-м км МКАД (внешняя сторона).
От ст. м. Ясенево: авт. 101, 202, 165, 710
до ост. «Зона отдыха «Битца».

От ст. м. «Новосеневская»
и ст. м. «Бульвар Дмитрия Донского»
авт. 262 до ост. «Зона отдыха Битца».

От платформы «Битца» Курской ж.д.
или от ст. м. «Теплый стан» авт. 37
до ост. «Зона отдыха Битца».

Регистрация:

Предварительная — на сайте: www.bitza-sport.ru/reg
с 1 декабря 2013 г. до 15:00 15 марта 2014 г.

Регистрация и выдача номеров, для предварительно
зарегистрированных, в день старта 16 марта 2014 г.
с 8:45 до 11:15, в помещении клуба «Альфа-Битца»
в зоне отдыха «Битца».

При предварительной регистрации до 1 февраля 2014 г.
предоставляется скидка 200 рублей.

Стартовый взнос:

По предварительной заявке для спортсменов «Общей»,
«Студенческой», «Студенты МВТУ», «Ветеранской
от 45 до 59 лет» групп — 500 руб. Для ветеранов
старше 60 лет — 300 руб. Женщины — бесплатно.

Участники и награждение:

Допускаются спортсмены, мужчины не моложе 18 лет
и женщины не моложе 19 лет (на 31.12.2013 г.),
сдавшие заверенную личной подписью карточку
с персональной ответственностью за свое здоровье
и техническую подготовку.

Стартующие разделяются на 6 групп: «Общая»,
«Студенческая», «Студенты МВТУ», «Ветеранская от 45
до 59 лет», «Ветераны старше 60 лет», «Женская».

В цветочной церемонии награждения участвуют
спортсмены, занявшие с первого по восьмое место
во всех группах.

Участники, занявшие первые три места во всех группах,
награждаются ценными призами.

После 1-го и 2-го круга разыгрываются денежные
призы среди первых трех участников, которые
на финише марафона займут места не ниже 10-го.

Если среди трех лучших гонщиков по времени будут
представители разных групп, то они награждаются
дважды (как абсолютные победители, так и в своей
группе).



Постоянный попечитель гонки МВТУ Алексей
Юрьевич Панфилов — Президент ФПК «Гарант-Инвест»
и ее почетный председатель Георгий Алексеевич
Смирнов — кандидат педагогических наук, доцент
МГТУ им. Баумана.



Генеральный спонсор:

ФПК «Гарант-Инвест»

Спонсоры:

ТЦ «Ритейл Парк»

ТЦ «Галерея-Аэропорт»

Торговая сеть «Мой магазин»
лыжники-выпускники МВТУ

Информационный спонсор:

Журнал «Лыжный спорт»

Финиш:

На финише все уложившиеся в 5:00.00,
лимит времени при любой погоде,
награждаются знаком гонки и угощаются
напитками и горячим питанием в финишном
городке.



Антон Гафаров, Вячеслав Веденин-младший и Никита Крюков перед прыжком с парашютом. Новая Зеландия, август 2012 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

вплоть до какого-нибудь прохожего на улице, который сказал мне теплые и важные слова, настроил на позитивный лад...

Я действительно считаю, что побеждаю не один: за мной — целая армия болельщиков, помощников, родных и близких, каждый из которых вносит свою частичку в победу. Когда я выхожу на старт, ощущаю, что за мной — вся Россия, и это придает мне сверхмотивацию!

Никита делает паузу и вспоминает, что ему нужно сделать телефонный звонок...

— Алло, Марина Ионовна, здравствуйте! Это Никита Крюков. Помните такого? — без единой капли иронии произносит наш именитый собеседник.

— (пауза) ...Ну почему же, можно и забыть, что тут такого удивительного!

Разговор вскоре заканчивается, и Никита ставит перед фактом:

— У нас ровно час, а то сегодня очень много дел надо успеть сделать.

...Ну что же, нечего время терять — поехали!

НИКИТА В СТРАНЕ ЧУДЕС

Горы и равнины, песчаные пляжи и могучие скалы, тропические леса и сосновые рощи, со-

временные города и первозданная природа с нетронутым животным миром и историческими памятниками, составляющими всемирное наследие — все это древнейший Вьетнам — страна экзотики и контрастов, страна невиданных чудес и мифов. Согласно одному из таких древних мифов, Вьетнам был рожден драконом и феей-птицей, после чего получил славу «страны древнего дракона»... Именно эта сказочная таинственность, нехарактерные для западной культуры быт и нравы местного населения притягивают тысячи туристов из других частей света в этот неповторимый уголок Земли. Одним из таких туристов стал посол «Сочи-2014» Никита Крюков, который провел свой заслуженный отпуск на побережье Тихого океана в одной из бухт Южно-Китайского моря.

— В прошлом году — Таиланд, в нынешнем году — Вьетнам... Какие впечатления от Юго-Восточной Азии на этот раз? Что запомнилось больше всего?

— Я очень люблю бывать на азиатских курортах — это правда. Прежде всего, приезжаю сюда за экзотикой и незабываемыми впечатлениями, ведь здесь ты попадаешь в совершенно другой мир, не похожий на нашу современную действительность. В этот раз я отдыхал на роскошной вилле, с шикарным сервисом и доброжелательным обслуживающим персоналом — такие

превосходные условия произвели бы впечатление даже на самого требовательного «клиента». Правда, были и недостатки: например, мне не понравилось, что вокруг постоянно была какая-то суета, интенсивное движение, столпотворение людей — все это немного утомляло, ведь во время отдыха всегда хочется какого-то умиротворения и спокойствия... Кроме того, погода во время моего пребывания во Вьетнаме стояла настолько жаркая, что температура воды в море доходила до 32 градусов! От жары вода мутнела, в ней обривались водоросли...

Но все это — мелочи жизни! Главное, что я ощутил тот самый «драйв», за которым и ехал так далеко! Больше всего мне понравилось бегать длительные кросс-походы по вьетнамским горам и джунглям, ведь во время таких «вылазок» как нельзя лучше знакомишься с окружающей природой и окрестностями... Пожалуй, именно эти экстремальные тренировки запомнились мне больше всего.

— Без экстрима не обошлось?

— Как я уже говорил, Вьетнам — совершенно другой, сказочный мир! Встреча с экзотическими дикими животными здесь — привычная ситуация. Вот представь: бежишь ты между лианами, пробираешься сквозь

густые заросли и вдруг замечаешь, что прямо перед тобой на ветке сидит огромная обезьяна... Дух захватывает так, что сердце в пятки уходит (улыбается). Кто знает, что у нее на уме?! Я, например, таких здоровых человекообразных обезьян только в зоопарке раньше видел, а там они — на свободе, у себя дома... (улыбается).

— Не опасно ли так рисковать?..

— Наверное, опасно, но... Это добавляло острых ощущений (улыбается). Наверное, поэтому мне и нравится ездить в Юго-Восточную Азию, в эти тропические леса, в эти края с нетронутой природой, совершенно не имеющие ничего общего с нашей средней полосой. Я отдаю себе отчет, что это опасно, но тот, кто не рискует, не пьет шампанского!

— Насколько интенсивным был тренировочный график во время «отпуска»?

— Я отдыхал во Вьетнаме две недели, в течение которых тренировался по схеме «3-1»: три дня тренировок и один день отдыха. Как ни крути, я не могу долго бездельничать, потому что организм требует физической нагрузки. Но впадать в крайности тоже не стоит... Например, кто-то считает, что отдыха в межсезонье вообще не должно быть. Наверное, подсознательно я отношу себя к их числу, но все-таки «пахать» постоянно организм не может — ему нужны периоды сщадающей нагрузки.

— Кто-то не считает грехом нарушить спортивный режим, когда на носу нет ответственных стартов... Какого мнения на этот счет придерживаешься ты?

— Если я иногда позволяю себе нарушить спортивный ре-

«Если хочешь победить — надо быть хищником» и «кто не рискует, тот не пьет шампанского» — эти слова «короля спринта» иллюстрируют фотографии на этой странице. Посудите сами: чтобы победить соперника, необходимо превосходить его не только в физической силе, но и в силе духа. Такие экстремальные развлечения, как прыжки в пропасть с «тарзанки», прыжки с парашютом, гонки с горы на картах (без тормозов), с одной стороны, выглядят немного «безбашенными» и чересчур рискованными, ведь каждая травма может выбить из тренировочного графика и отнять драгоценное время... Но зато как нельзя лучше подготавливают спортсменов ментально к противостоянию с конкурентами: учат пересиливать страх и переступать через слабости и неуверенность в своих силах.

«Банджи-джампинг» назван так в честь своего создателя — Хакетта Банджи — впервые попробовавшего этот экстремальный трюк в новозеландском Куинстауне и давшего ему распространение в остальных частях света. Сегодня это широко распространенный в мире аттракцион, часто называемый в России «тарзанкой». На этом аттракционе участников привязывают к длинному резиновому канату, на котором они совершают прыжок вниз. Высота пропасти, как правило, составляет от 50 до 200 метров, фаза падения длится несколько секунд, но за это время человеком достигается скорость падения около 120 км/ч, канат растягивается с 40 до примерно 170 метров. После максимального растяжения канат сокращается, и прыгуна «рвёт» вверх. Обычно этот «rebound» настолько силен, что повторяется фаза свободного падения, но на этот раз «падение» направлено вверх. Замедление канатов лежит в интервале от 2,5 до 3,5 g. Более сильное торможение может привести к опасности для здоровья прыгуна. Практически космические перегрузки для самых смелых экстремалов!

Андрей АРИХ



ПРЫЖОК



Мониторинг состояния организма спортсменов и контроль их физической формы после тренировочной нагрузки не прекращается ни на минуту в течение всего года. На фото — Никита Крюков во время ежедневных обследований на сборе в Болгарии. Снимок сделан в день рождения олимпийского чемпиона — 30 мая 2013 года — а значит, вскоре вся российская делегация соберется в честь именинника за праздничным столом на базе «Бельмекен». Но сначала, как говорится в известной песне, самолеты, а девушки — потом.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

МЕСТО ВСТРЕЧИ — БЕЛЬМЕКЕН

Сразу после «отпуска» во Вьетнаме Никита Крюков с командой отправился на первый сбор — в Болгарию. Здесь, на высоте 2000 метров над уровнем моря, между горами Родопы и Рила в окрестностях живописного озера Бельмекен, расположилась одноименная спортивная база — излюбленное место тренировок российских спортсменов.

Тренировочная база «Бельмекен» была построена немцами в начале 80-х годов. Во времена СССР советские спортсмены туда не пускали, поэтому они тренировались в Бакуриани и Цахкадзоре, а в 2002 году контракт с немцами закончился, и болгары начали приглашать на базу представителей других стран. С тех пор там постоянно тренируются не только российские лыжники, но и биатлонисты.

Вот такой передвижной лабораторией оснащен теперь автопарк сборной России по лыжным гонкам. График ее переездов расписан буквально по дням, а ездит она по пятам сборной России и зимой, и летом. Предназначение лаборатории в том, чтобы проводить диагностику состояния спортсменов и ускорять восстановление после нагрузок. В лаборатории есть возможность проводить гипоксические тренировки, внутри находится капсула с велотренажером. Кроме того, в автомобиле есть постоянный доступ в Интернет, что позволяет моментально направлять необходимые данные в Москву для более детального и тщательного анализа.

Бельмекен, май 2013 года.
«фото: из личного архива Н.Крюкова»

жим, то сам потом от этого страдаю, совесть долго не оставляет меня в покое. Дело в том, что я в полной мере осознаю возможные последствия и убежден: пока я валяю дурака, мои конкуренты тренируются. Этого я не могу себе позволить! Каждый спортсмен по-своему добивается побед, у каждого — свой путь к успеху. Лично я в этом плане занимаю достаточно радикальную позицию, да меня и не тянет на всякого рода неспортивные развлечения. Жесткая дисциплина, специально подобранный рацион питания, четкий распорядок дня — вот это по мне!

— Как ты решал вопрос с питанием во Вьетнаме с учетом твоих жестких требований к употребляемой пище — там ведь очень своеобразная пикантная кухня?..

— Я старался избегать национальных вьетнамских блюд — употреблял в пищу, в основном, морепродукты: креветки, рыбу, кальмары... Считаю, что питание у меня было сбалансированным, и

я получил все, что мне надо было на тот момент. В целом, я остался доволен кухней, потому что всегда была возможность выбора.

— А как же морковный сок? Неужели и во Вьетнаме ты не изменял своим привычкам?

— (улыбается) С соками я проблем тоже не испытывал. Пусть во Вьетнаме не было моркови, но зато там было огромное разнообразие всевозможных свежесжатых «фрешей» — из манго, ананасов, персиков и других тропических фруктов, которые также являются источником необходимых витаминов и микроэлементов.



Олимпийские игры-2010 в Ванкувере. Никита Крюков с золотой медалью олимпийского чемпиона на следующий день после первой в своей карьере громкой победы.

фото: из личного архива Н.Крюкова ►

сты, гребцы, ориентировщики, пловцы, велосипедисты, легкоатлеты и другие представители видов спорта на выносливость.

— Мы не первый год приезжаем на базу «Бельмекен» в мае, и для меня уже стало традицией отмечать день рождения в Болгарии, — рассказывает Никита. — Хотя раньше мы всегда старались в этот день собираться дома в кругу семьи.

Дело в том, что 30 мая в семье Крюковых — день особенный. В этот день родились сам Никита и его брат-близнец Алексей. По счастливому совпадению оба племянника Никиты и Алексея — дети их старшей сестры Ольги — также родились 30 мая! Таким образом, сра-

зу четыре члена семьи олимпийского чемпиона Крюкова отмечают свой день рождения в эту знаменательную дату!

— Несмотря на то, что я снова был вдалеке от дома, нам уда-

лось, наконец, встретиться всей семьей и отметить наш «семейный день» в кругу родных и близких, — говорит Никита. — Пока я был на сборах в «Бельмекене», неподалеку от меня в Болгарии на Черном море отдыхали

родители, сестра и оба племянника, поэтому мы очень душевно посидели за большим семейным столом!

— А с товарищами по команде отмечаете обычно



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**



Тот самый снимок, который украшает в виде большого панно прихожую в апартаментах «короля спринта». На снимке — Никита Крюков на известном мосту Капиано, перекинувшемся с одной скалы на другую на высоте 70 метров... Этот мост символизирует собой путь в нечто новое и неизведанное, и фотография от этого выглядит особенно метафорично, ведь именно в Ванкувере у Крюкова произошел переломный момент в жизни: первый успех на международном уровне и сразу — олимпийское золото!

◀ фото: из личного архива Н.Крюкова

барана и подает его к столу с рисом по-болгарски... Вкуснятина такая, что пальчики оближешь! Кроме того, по случаю праздника болгарская сторона ежегодно приглашает батюшку из церкви, который проводит таинство освящения членов команды и всего нашего спортивного инвентаря...

— **Насколько мне известно, подарки от ребят и тренеров тоже необычные?**

— Да, в этот раз мне подарили икону, кору тысячелетнего болгарского дерева и эдельвейс. Говорят, все это приносит счастье и удачу... Такие подарки мне по-настоящему дороги, и я их очень берегу. Вообще, в последнее время я жду своего дня

рождения как ребенок, потому что на сборе в «Бельмекене» во время таинства освящения, несмотря на удаленность от России, я ощущаю себя как дома, ближе к нашим славянским обычаям и ближе к самому Господу Богу. Я получаю необыкновенный эмоциональный заряд, которого мне хватает на целый год вперед.

— **Ты наверняка придаешь этому больше значения, чем остальные?**

— Я верю в Бога, и в этом — частичка моей силы. Когда человек верит, он и ведет себя подобающим образом: следит за своими поступками, не позволяет себе опускаться до каких-то крайностей и недостойных поступков — это в своем роде путеводная звезда, которая не дает сбиться с верного курса, расставляет внутри тебя все приоритеты. Считаю, что во многом благодаря своей вере я добился того, чего добился.

ИТОГИ ПРЕДОЛИМПЬЙСКОГО СЕЗОНА

— **Спору нет, последний перед Олимпийскими играми-2014 в Сочи сезон у тебя сложился превосходно. А как ты сам оцениваешь его итоги?**

— Я бы, конечно, поставил себе «пятерку», но все-таки с минусом... Минус — за то, что упустил возможность побороться за высокое место в спринтерском зачете Кубка мира — исключительно по своей вине. Тот же Нортуг, например, провел концовку просто блестяще! Мне же, в отличие от него, чего-то не хватило, и я потерял концентрацию под занавес сезона, а этого допускать нельзя.

К тому же были гонки, в которых я не полностью смог реализовать свои возможности — к примеру, в том же Либереце падения можно было избежать, но...

Самый быстрый автомобиль и самый быстрый лыжник на планете. Барселона, октябрь 2012 года.

◀ фото: из личного архива Н.Крюкова

день рождения, или все полностью сосредоточены на тренировках?

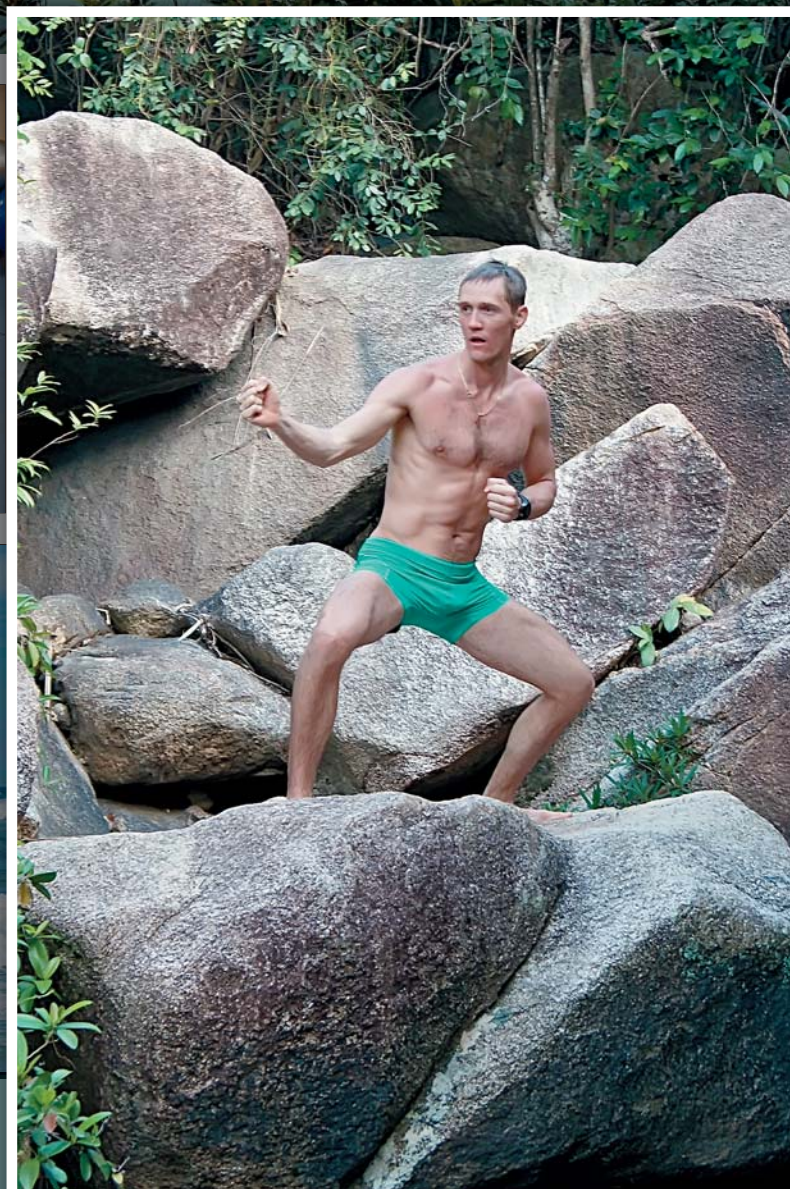
— Конечно, отмечаем, мы ведь все — как одна семья. Обычно в этот день мы устраиваем большое застолье. Трени-

ры могут позволить себе горячительные напитки, а спортсмены, если уж очень хочется, могут пригубить вина или шампанского, но никто никогда не злоупотребляет доверием.

Специально к 30 мая директор базы «Бельмекен» забивает



АЗИЯ





В подготовительный период летом и осенью Никита Крюков катается на лыжероллерах «коньком» в 90 процентах случаев. На фото — кадры с «коньковых» тренировок лучшего спринтера мира в Вуокатти в 2012 году.

▲ фото: из личного архива Н. Крюкова

Что было — то было, этого уже не изменить. Главное — сделать работу над ошибками и не наступать больше на те же грабли.

— Ты обычно критикуешь себя сам или тренер занимает более радикальную позицию?

— Мы с Юрием Михайловичем (Юрий Михайлович Каминский — старший тренер спринтерской сборной России. — Прим. ред.) оба не позволяем друг другу расслабляться, но тренер в этом отношении еще более бдителен — на то он и на-

ставник... Самокритика тоже никогда не помешает, и лично для меня она — привычное явление. Я тщательно анализирую все свои ошибки, которых в каждой гонке — даже «золотой» — бывает достаточно! У меня нет привычки идеализировать свои выступления — возможно, именно это помогает мне не стоять на месте и двигаться дальше.

— Еще бы... Выиграть всю спринтерскую программу пред-олимпийского чемпионата мира и остаться при этом еще чем-то недовольным?! Думаю, далеко не каждому под силу сохранять такое самообладание и выдержку...

— Как ни странно, для меня самое приятное в предолимпийском сезоне — не столько два «золота» чемпионата мира, сколько появившаяся, наконец, стабильность. Если и были спады в течение соревновательного периода, то только запланированные, без явных провалов, как раньше. Я считаю, что мне только сейчас удалось выйти на один уровень с элитой лыжных гонок — ведь раньше, несмотря на статус олимпийского чемпиона, я уступал тому же Йонссону в стабильности и всегда удивлялся, как можно бежать весь сезон одинаково хорошо!

— Но тот же самый Йонссон, несмотря на стабильные выступления в Кубке мира, все время «проваливается» на важных стартах...

— Да, в этом весь Йонссон... (улыбается)

— А как это можно объяснить?

— Очевидно, что у него проблемы с психологией. Он понимает, что способен побеждать, всегда является главным фаворитом, все ждут от него результата, но в самый нужный момент он «сгорает» от обваливающейся на него ответственности. Как следствие — Йонссон, будучи не первый год единоличным лидером спринтерского зачета

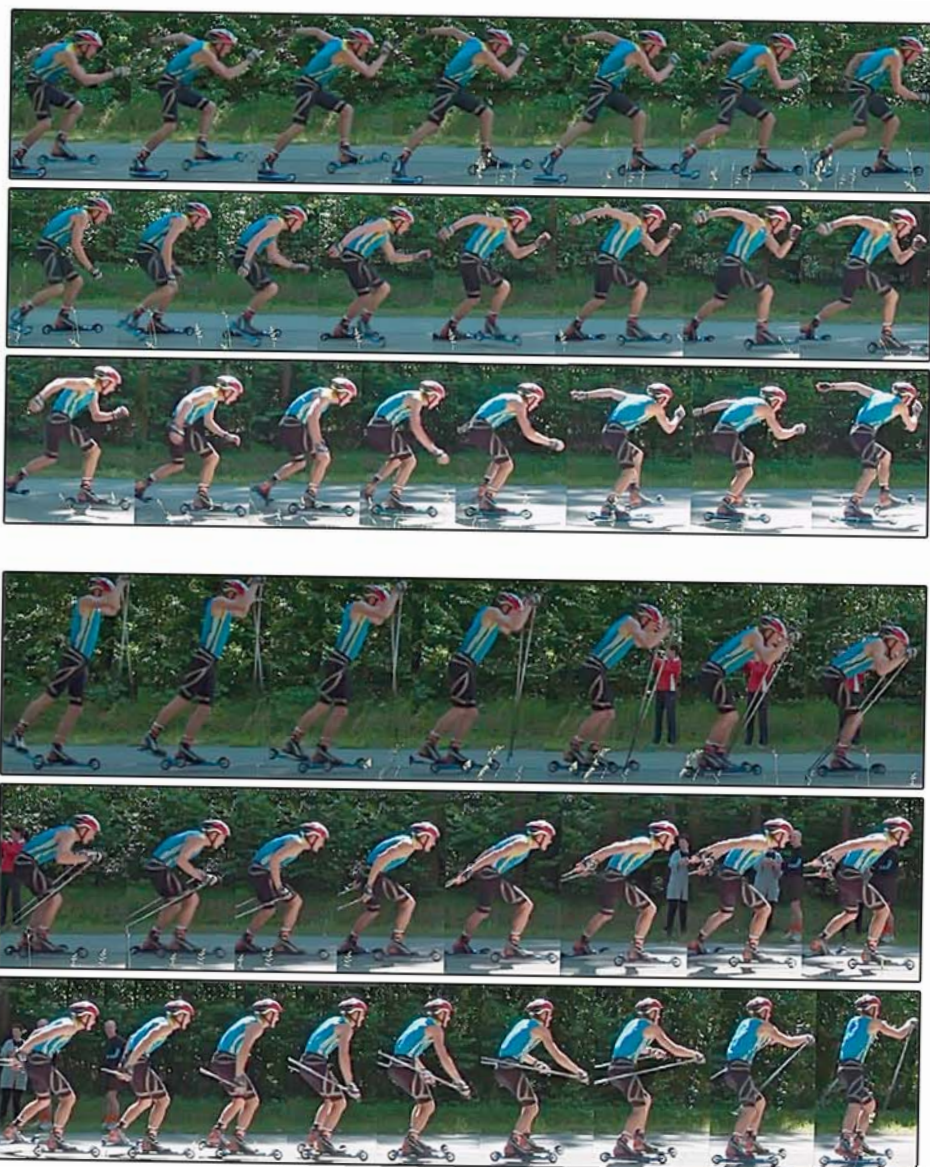


Кубка мира, имеет только две медали с чемпионатов мира — серебряную и бронзовую. Это наверняка давит на него психологически и не дает спокойно сосредоточиться на результате. Он начинает чувствовать неуверенность в себе, ощущать какой-то злой рок... Все это не позволяет выступать на максимуме своих возможностей.

Когда мы готовились к чемпионату мира, мы посчитали, что у Йонссона до главного старта сезона 2012-2013 гг. не было ни одного проигранного пролога! То есть из пяти спринтов, которые прошли в программе Кубка мира, он выиграл пять прологов! А в прологе, как правило, уже понятно, кто на что способен...

— **Вспомни, пожалуйста, эпизод с Йонссоном на пресс-конференции в Валь ди Фиемме после командного спринта, когда вы с Алексеем Петуховым принесли России золото, а шведы заняли второе место? Что там произошло между тобой и Эмилем — глазами Никиты Крюкова?**

— Призерам поочередно задавали вопросы, и шведы, как всегда, пытались острить и под-



«КОНЁК» НИКИТЫ

Фазы скольжения олимпийского чемпиона Крюкова разными ходами свободным стилем передвижения — с палками и без палок. Такому тщательному анализу подвергается коньковая техника Никиты чуть ли не на каждом тренировочном сборе на протяжении последних лет. Только так можно добиться колоссального прогресса в результатах в «нелюбимом» для себя стиле передвижения, что наглядно демонстрирует нам Крюков.

Андрей АРИХ





И какой же день рождения без сладких угощений? По этому случаю товарищи Никиты по команде совместно с поварами тренировочной базы «Бельмекен» испекли настоящий праздничный торт! В этот день, 30 мая 2013 года, Никите исполнилось 28 лет — самый «сочный» возраст для любого лыжника, не правда ли? Бельмекен, май 2013 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

сразу после Ванкувера. С тех пор Нортуг всегда наблюдает за мной, а я — за ним. Мы не похожи: Нортуг — шоумен, а я больше замкнут в себе и сосредоточен на результате. Я не могу расплыться на публику, в то время как Петтер делает шоу и успевает при этом не терять настрой на борьбу.

— Вообще, складывается впечатление, что все западные спортсмены — в первую очередь, шоумены, не так ли?

— Они действительно более раскованные и уверенные в себе. Если говорить о норвежцах, то не только Нортуг «блистает» на публике: посмотрите на «со-сиску» Петтерсена или «очкарика» Ердалена... Нам такая модель поведения чужда, потому что у россиян — другой менталитет. Мне кажется, что, если у нас будет когда-нибудь такой безоговорочный лидер, как Нортуг, он все равно не сможет себя вести так вызывающе, потому что при первой же неудаче его «склюют» живо — в этом особенность российских болельщиков.

— Мы с ними — разные?

Никита Крюков (в центре) во время таинства освящения. Крюков стоит в буквальном и переносном смысле в одном ряду с прославленными отечественными лыжниками: Михаилом Талгатовичем Девятьяровым (слева), олимпийским чемпионом Калгари-1988, тренером спринтерской сборной России, и Александром Александровичем Завьяловым (справа), чемпионом мира, двукратным обладателем Кубка мира, вице-президентом ФЛГР. Бельмекен, май 2013 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

шучивать над всеми — это у них в крови... Йонссон подшутил над мной и, видимо, ждал, что я тоже его «задену», а я вместо этого взял микрофон и сказал, что очень рад за него. Действительно, это так: Эмил, наконец, разорвал череду неудач на важных стартах и, должно быть, дальше ему будет легче побороть свой «комплекс неполноценности»... Я просто искренне поздравил его с этим. Не скажу, что он пустил слезу, но весь зал замер и устремил свои взгляды

на него, а он по-настоящему опешил. Спустя немного времени, он пожал мне руку, и невооруженным взглядом было видно, как он проникся уважением...

— Эта история имела какое-то продолжение в кулуарах?

— Нет, на этом все и закончилось, но лично я надеюсь, что где-то в глубине души у него что-то отложилось, и он сделал правильные выводы.

ЗАКУЛИСНЫЕ ГОНКИ

— Про Йонссона мы немного поговорили, а как складываются твои взаимоотношения с «королем лыж» Петтером Нортугом? Он уже неоднократно пел в твой адрес дифирамбы, а ты, наоборот, всегда утверждаешь, что не собираешься делать из него кумира... Как меняется ваше отношение друг к другу со временем?

— Первые заметные сдвиги в отношении ко мне я заметил



— У нас много общего, но все-таки мы — разные. Бывает, посидишь с «буржуями», общаешься, а на следующий день они с тобой даже не поздороваются. Раньше, когда мы только начинали выезжать на международные старты, многие, в том числе и я, как-то переживали и комплексовали из-за этого... Думали «как же так?», «чем же я ему не угодил?», а сейчас мне глубоко безразлично, что они вытворяют.

— Наверное, они преследуют одну-единственную цель — вывести из психологического равновесия?

— Скорее всего, да. Но против меня это уже не работает (улыбается).

— Самообладание пришло к тебе само собой, или ты над ним работаешь? Что помогает тебе сохранять «холодную голову» в различных нестандартных ситуациях?

— Конечно, все профессиональные спортсмены отдельно работают над психологией — без этого сегодня нельзя — но все-таки, как бы ты над ней ни работал, результата не будет, пока ты не наберешься опыта. Да, существуют целые методики ментальных тренировок, в большинстве команд есть штатные психологи, но вряд ли какая-то из этих методик даст эффект, если ты не закрепляешь пройденный материал на практике.

— Часто ли против тебя применяют психологические приемы?

— Довольно часто. Тот же самый Нортуг этим грешит периодически, он может быть дерзким и наглым не только на лыжне. Правда, в минувшем сезоне Петтер как-то остепенился... Я даже не припомню ничего из его последней «коллекции» (улыбается).

— А с кем из иностранных спортсменов ты поддерживаешь по-настоящему дружеские отношения?



После таинства освящения — подарки, которые, под стать атмосфере, несут глубокий смысл и являются бесценными для каждого верующего человека. Через считанные секунды икона Георгия Победоносца, изображенного на гербе г.Москвы, и кора тысячелетнего дерева перейдут из рук старшего тренера сборной России по спринту Юрия Михайловича Каминского в руки своего нового хозяина, которому они — искренне на это надеемся — непременно принесут удачу. За этим памятным моментом внимательно наблюдает вся российская команда. Бельмекен, май 2013 года.

фото: из личного архива Н.Крюкова

— Конечно, мы всегда душевно общаемся со всеми славянскими лыжниками и с теми, кто хоть чуть-чуть говорит по-русски. Последнее время я поддерживаю дружеские отношения с Тимом Чарнке из Германии. Тим — молодой и перспективный немецкий гонщик, он немного говорит по-русски, и ему нравятся наши русские девчонки (улыбается)! Вообще, Тим очень доброжелательно относится ко всей нашей команде: всегда идет на контакт, при встрече обязательно поприветствует, похлопает по плечу, пожелает удачи, и мы отвечаем ему взаимностью... Кстати, в минувшем сезоне Тим впервые в карьере выиграл этап Кубка мира — это была 15-километровая гонка классическим стилем с масс-старта в Кэнморе. Самое удивительное заключается в том, что произошло это не-

посредственно в день его рождения — 13 декабря! Я его тогда поздравил от всей души, а потом он мне признался, что ему было

очень приятно получить от меня поздравление.

Что же касается норвежцев и шведов, то с ними мы практиче-



экипировочный центр
MULTI-SPORT
 Огромный выбор беговых лыж
 Профессиональный подход
 Специальные условия для спортивных школ
СКИДКИ СПОРТСМЕНАМ
www.multi-sport.ru tel: 8(495)767-16-61



ски не общаемся, они всегда «на своей волне». Бывает, переборсишься парой фраз с кем-то из них на трассе, как сразу замечаешь за собой «хвост» из любопытных ушей (улыбается). Перед Олимпиадой в Сочи ко всем россиянам приковано повышенное внимание, поэтому им очень интересно знать, чем живут русские спортсмены, а мы по-прежнему остаемся для них за «железным занавесом» — в первую очередь, из-за языкового барьера.

— **А как ты оценишь отличный сезон в исполнении казахов? С Полтораниным и Чеботько, например, вы больше друзья или конкуренты?**

— С ними нас связывает намного большее, чем с остальными, но я бы не сказал, что мы — друзья. В первую очередь, мы — конкуренты. Вот, например, после командного спринта в Валь ди Фиемме Алексей Полторанин подошел ко мне и без кап-

ли иронии сказал: «Да уж, повезло тебе уже второй раз: сначала в Ванкувере я упал, и «золото» ушло от меня, а теперь здесь удача снова отвернулась, и я упустил золотую медаль».

— **А ты что ответил?**

— А что я? Пожал плечами и сказал, что все еще впереди. В общем, казахи тоже не лыком шиты — им палец в рот не клади (улыбается).



Юлия Тихонова, Вячеслав Веденин-младший (задний ряд), Николай Зимирёв, Алексей Петухов (средний ряд), Александр Панжинский, Владимир Рысин и Никита Крюков (передний ряд) на старте заезда на картах с одной из новозеландских гор. Новая Зеландия, август 2012 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

СЧАСТЛИВЫЕ МГНОВЕНИЯ ВАЛЬ ДИ ФИЕММЕ

— **Не могу удержаться и не задать вопрос: как тебе удалось выйти на такой пик формы к чемпионату мира?**

— Конечно, в этом огромная заслуга тренера, которому уже не первый год удается подвести меня к главному старту сезона в прекрасном состоянии. Есть в этом и доля моей заслуги... Надеюсь, что так будет всегда!

— **Можешь ли вспомнить те счастливые моменты обещаний гонок в Валь ди Фиемме? Что больше всего запомнилось на индивидуальном спринте?**

— Примечательно, что в ночь перед индивидуальным спринтом я очень мало спал. Поначалу заснул, но проснулся около 3.00 утра, после чего так и не смог «отключиться» заново. Лежал и буквально кусал локти, чтобы поскорее пойти на зарядку — в итоге я вышел на нее раньше всех — около 6.00 утра!

Ну, а самое главное заключается в том, что в течение тех считанных часов, пока я спал, мне успел присниться вещий сон! Не поверишь, но в этом сне я стал чемпионом мира! Подробности я, конечно, не помню, но зато помню, что проснулся в замешательстве и буквально замер от удивления...

— **Нет слов!**

Никита Крюков вырывается вперед, Александр Панжинский — сразу за ним. Последний вираж и — финиш! Вам ничего это не напоминает? :) Новая Зеландия, август 2012 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

UTair



**С «ЮТэйр» на горнолыжные курорты России и Европы:
в Братиславу, Минеральные Воды, Сочи, Челябинск, Магнитогорск.
Воспользуйтесь удобными стыковками через аэропорт Внуково!**



**Авиакомпания «ЮТэйр»
разрешает бесплатную
перевозку лыжного
снаряжения до 20 кг.**

utair.ru

8 800 100 08 08

звонок по России бесплатный

8 495 2 280 380

для Москвы и Московской области



Старший тренер спринтерской сборной России Юрий Каминский часто практикует летние сборы на лыжах, чтобы спортсмены не теряли «чувство снега» на протяжении подготовительного периода. Сначала в качестве излюбленного места летней лыжной подготовки был австрийский Рамзау, теперь – Новая Зеландия. На фото – Никита Крюков (крайний слева) на сборе в Рамзау в августе 2010 года.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова



— У меня тоже не было слов — я только бубнил себе под нос: «Боже мой, это был только сон! Ну почему?!» Я пытался поскорее выбросить все это из головы! Как только я представлял себе, что мне еще только предстоит идти и доказывать свое звание, причем для того, чтобы воплотить сон в жизнь, надо будет пройти, как говорится, все круги ада, мне становилось не по себе... Одним словом, этот вещий сон сыграл со мной злую шутку, но я, слава Богу, смог сохранить самообладание и победить.

— Как прошли последние минуты перед стартом пролога?

Длительный перелет в Новую Зеландию и разница во времени всегда отнимают много сил, но то, что ждет команду Юрия Каминского в одной из самых южных частей света, стоит того! На фото — Никита Крюков (слева) и Антон Гафаров. Август 2012 года.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

— На разминке я несколько раз видел Нортуга. Мы пересекались с ним взглядами, как боксеры перед боем, и я почему-то начинал откровенно смеяться ему в лицо! Хоть убей, не понимаю, в чем было дело, но мне было так смешно, что я не мог себя сдерживать. Нортуг в ответ морщил брови и недоумевал, что происходит. Проходя мимо, пытался задеть меня плечом, подшутить, подколоть — наверное, чтобы я остепенился — но я совершенно не обращал внимания на то, что он делает.

Кстати, в финале Нортуг допустил фальстарт, но его не засчитали, потому что не все спортсмены успели выстроиться на стартовой прямой. Когда мы начали выстраиваться заново, я ему сказал: «Петтер, давай еще раз, а то этот раз не засчитали!» (улыбается). Я был по-настоящему уверен в себе! Пожалуй, так, как никогда до этого. Мне очень понравилось это чувство, потому что только так и никак иначе

Александр Панжинский, Антон Гафаров и Никита Крюков (слева направо) на фоне красивой новозеландской панорамы во время дня отдыха.

фото: из личного архива Н.Крюкова

можно одерживать победу над своими соперниками. Если хочешь победить — надо быть хищником, а не жертвой!

— **Сразу после финиша, как всегда, звонок домой родителям?**

— Да (улыбается). И, как всегда — дурацкий вопрос: «Ну что, смотрели?» (смеется)

— **Что на этот раз ответили мама с папой?**

— (смеется) Мама, как и после Ванкувера, сказала: «Сынок, ты что, издеваешься, что ли?»

— **После твоей первой победы в индивидуальном спринте Юрию Михайловичу Каминскому задали вопрос: кто победит с Крюковым командный спринт. Тогда он в шутку ответил, что состав до последнего момента будет неизвестен, потому что даже сам тренер не знает, победит Крюков вторую гонку или нет — мол, есть вероятность, что Никита так хорошо отметит свою золотую медаль, что не сможет выйти на старт...**

— (улыбается) Юрий Михайлович, конечно, пошутил. Вне всяких сомнений, я был очень рад своей победе, и весь штаб сборной России отмечал первое для России «золото», но я не мог себе позволить расслабляться, потому что я видел, как серьезно настраивается на борьбу Алексей Петухов. Леша был предельно сконцентрирован, думал только об одном, и я не имел права его подвести. В отличие от меня, его «час икс» был только впереди, и он ни на секунду не отвлекался от своей главной цели.

Победа дала мне уверенность в своих силах, но я постарался как можно скорее о ней забыть, чтобы сконцентриро-



ваться на командной гонке. Лешин настрой вселял в меня дополнительный оптимизм и, надо сказать, я был очень рад, что мне предстояло бежать именно с Петуховым. В отличие от меня, Леша на протяжении многих лет является безоговорочным лидером в «коньке», поэтому я был уверен, что у нас все получится.

— **Не помешала вам с Петуховым неудача в командном спринте на «предолимпийской неделе»? После финиша эстафеты в Сочи ходили слухи, что между вами даже произошла ссора, хоть в это и верится с трудом...**

— Нет уж, так просто разбрасываться человеческими отношениями мы никогда не станем. Ни о какой ссоре не могло быть и речи. Если я и показался кому-то вспыльчивым в микст-зоне, то это только в первые минуты после финиша, когда были еще «живы» эмоции. Конечно, нам было по силам бороться за самые высокие места, поэтому результат за чертой призеров не мог не наложить свой отпечаток на наше настроение, но никакого провала не произошло. Все было под контролем, и мы ясно осознавали, что самые главные старты — впереди.

К тому же в Сочи была «классика», а в «коньке» Петухову по-прежнему нет равных. Он подтвердил это на чемпионате мира,

проделав огромную работу для меня — мне оставалось только довести дело до конца. Даже если бы Алексей передал мне эстафету последним, я бы сделал все возможное, чтобы финишировать первым. Больше всего мне хотелось победить именно для него, а не для себя, потому что звание олимпийского чемпиона

и чемпиона мира у меня уже было, а у Алексея — нет.

— **Как вас встречали в Москве? Звание на службе тебе повысили?**

— Нет, я остался при своих погонах старшего лейтенанта полиции. Кстати, после Олимпий-

ПОБЕЖДАЙ СО SQUEEZY!

**SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION**

ООО «НПО ВИТА»
эксклюзивный дистрибьютор
SQUEEZY SPORTS NUTRITION
в России, Белоруссии и Казахстане.
тел./факс: +7 (495) 745-36-46
www.squeezy.ru



На такой лыжной трассе тренируется уже не первый год в августе спринтерская группа сборной России под руководством Юрия Михайловича Каминского. На трассе имеется большое количество кругов общей протяженностью более 50 км! Все круги готовы под «классику» и «конек». Круг представляет собой «спираль» из лыжных петель, «накрученных» на склонах большого холма. Ровно по такому же принципу сооружены лыжные трассы на всех известных глетчерах, куда приезжают лыжники со всех стран мира в поисках летнего снега. Только здесь, в отличие от, например, лыжных курортов в Альпах — по-настоящему зимние условия, способные как нельзя лучше дать прочувствовать «дыхание» приближающейся зимы. По признанию Никиты Крюкова, ему очень нравится в Новой Зеландии, и он всегда ждет этого сбора с нетерпением. «Рельеф кругов — разный: есть и крутые, и пологие подъемы, много равнины и поворотов, снег быстрый и хорошо утрамбован», — рассказывает Никита.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова



ских игр в Ванкувере мне тоже не давали внеочередного звания... Зато оба раза организовали отличные торжественные мероприятия с участием курсантов Университета МВД, юных спортсменов и высшего руководства.

Земляки тоже, как обычно, отличились (улыбается). Был организован концерт с выступлением артистов, детей и администрации города. Нам с Юрием Михайловичем (Юрий Михайлович Каминский — также коренной житель Дзержинского. — Прим. ред.) торжественно присвоили звания «Почетных жителей г. Дзержинского». Такой чести со дня основания города удостоивались всего лишь одиннадцать человек. Я стал самым молодым «почетным гражданином» из них!

ВСЕ МЫСЛИ О СОЧИ!

— Подготовка к Сочи-2014 началась сразу после финиша в Валь ди Фиемме?

— Да, по окончании второй гонки на чемпионате мира тренер провел собрание и сказал,

Меняются методики тренировок и инвентарь, но прыжковая имитация как была, так и остается одним из главных способов функциональной подготовки лыжников в летний период. На фото — Никита Крюков на сборе в Соль-Илеце в августе 2010 года.

▲ фото: из личного архива Н.Крюкова

что обратный отсчет для нас уже пошел. Сразу из Валь ди Фиемме мы поехали на сбор в Красную Поляну. Мы попытались возразить Юрию Михайловичу — мол, а как же хотя бы пару дней отдыха — но он дал нам понять, что для достижения цели мы не должны расслабляться ни на минуту. Каждый день сейчас — на вес золота.

— Какие итоги «предолимпийской недели» в Сочи ты мог бы отметить? Оправданно ли многие называют этот этап Кубка мира генеральной репетицией Олимпиады?

— Этап Кубка мира в Сочи был неким экзаменом, из которого мы сделали важные выводы. Многие спортсмены репетировали подводку к олимпийским стартам, в том числе — и мы. Конечно, жаль, что не удалось подняться на пьедестал... Поначалу я переживал из-за этого, но вовремя расставил приоритеты: все-таки важнее для нас было подготовиться к чемпионату мира.

Не думаю, что на Олимпиаде будут блистать те же люди, что и на «предолимпийской неделе». Например, шведы вообще «провалились» всей командой, но лично я не питаю иллюзий, что они не найдут причину этого провала. Для того и проводятся предолимпийские соревнования, чтобы каждый спортсмен отработал какие-то детали и подошел к главному старту четырехлетия во всеоружии.

Мы, например, сделали все необходимые выводы и, смею заверить всех болельщиков, никакой трагедии не произошло. Времени, оставшегося до Олимпийских игр, хватит, чтобы внести небольшие коррективы в подготовку.

К тому же, как я уже говорил, я бы не стал утверждать, что в Сочи мы выступили из рук вон плохо. В эстафете наша команда заняла четвертое место, потому что у Леши (Алексея Петухова. — Прим. ред.) хуже остальных работали лыжи. Лично я на своем этапе постоянно догонял соперников, и по кругам показал

очень неплохое время. Да, в индивидуальном спринте мне чего-то не хватило, но все-таки не надо забывать, что «предолимпийская неделя» была экспериментом, который дал ответы на многие вопросы.

— Были ли у вас альтернативные варианты акклиматизации и подводки к сочинскому этапу Кубка мира, или все готовились по одному и тому же сценарию?

— Конечно, альтернативные варианты были. У нас было три разные группы, которые готовились к старту по разным планам и с разным «набором высоты».

— Три группы только у спринтеров?

— Да, я говорю сейчас только про нашу спринтерскую команду.

— И какой вариант сработал?

— Не стоит преждевременно раскрывать секреты. Я могу только сказать, что оптимальный вариант найден — теперь дело за малым...

— Каминский раньше сетовал на то, что научно-техническая база сборной России сильно отстает от конкурентов... Произошли какие-то изменения с приходом Юрия Михайловича? Насколько сегодня глубокий научный подход к тренировкам сильнейших лыжников?

— Все изменилось кардинальным образом. Во-первых, сама наука шагнула вперед, а во-вторых, у нас появилась возможность пользоваться научными знаниями и открытиями с целью улучшения результата. Раньше у нас такой возможности не было, потому что не было

Игорь Усачев, Алексей Петухов, Михаил Талгатович Девятьяров (тренер), Антон Гафаров, Александр Панжинский и Никита Крюков (слева направо) на сборе на базе «Бельмекен» в мае-июне 2012 года.

фото: из личного архива Н.Крюкова

Завтрак олимпийского чемпиона на Камчатке... Как же не съездить на «закатку» в этот чудесный уголок земли — уголок красной икры и белого снега — после изматывающего сезона? Апрель-май 2012 года.

фото: из личного архива Н.Крюкова

необходимого оборудования и специалистов. Сейчас же наша научно-техническая база не уступает конкурентам, и нам доступны все современные методы исследований.

Каждый день идет непрерывный анализ всего тренировочного процесса отдельно по каждому спортсмену. Это заметно на первый взгляд, но мониторы сердечного ритма мы сдаем ежедневно, и все данные отправляются в Москву на подробное исследование. Кроме того, сдаем лактат, используем мобильные лаборатории, «полевые» тесты с газоанализом и многое-многое другое. Если требуется дополнительное обследование, то лаборатория приезжает прямо на сборы, и специалисты осуществляют все необходимые мероприятия.

Кроме того, очень большая работа проводится по исследованию структуры снега в Красной поляне, подбору оптимальных вариантов смазки и структуры в различных погодных условиях.

— Действительно ли Оргкомитет Сочи-2014 планиро-



вал сделать спринтерскую трассу «под Крюкова»?

— Такая идея витала в воздухе, но лично я считаю, что это было бы неправильно. В конечном итоге ничего подобного реализовать не удалось и, будем считать, это к лучшему. Сегодня бежит один, а завтра — другой... В условиях современного спорта неправильно делать ставку на одного-единственного спорт-

смена — это очень рискованно. Да, в Норвегии есть такой феномен, как Нортуг — на него иногда работает вся команда, и эта тактика оправдывает себя, но я не готов брать на себя роль Нортуга в российской команде, потому что у нас очень много сильных ребят, и все буквально дышат друг другу в затылок.

Дело не в трассе. Не важно — «под Крюкова» она или «под Иванова». Так или иначе, побеждает

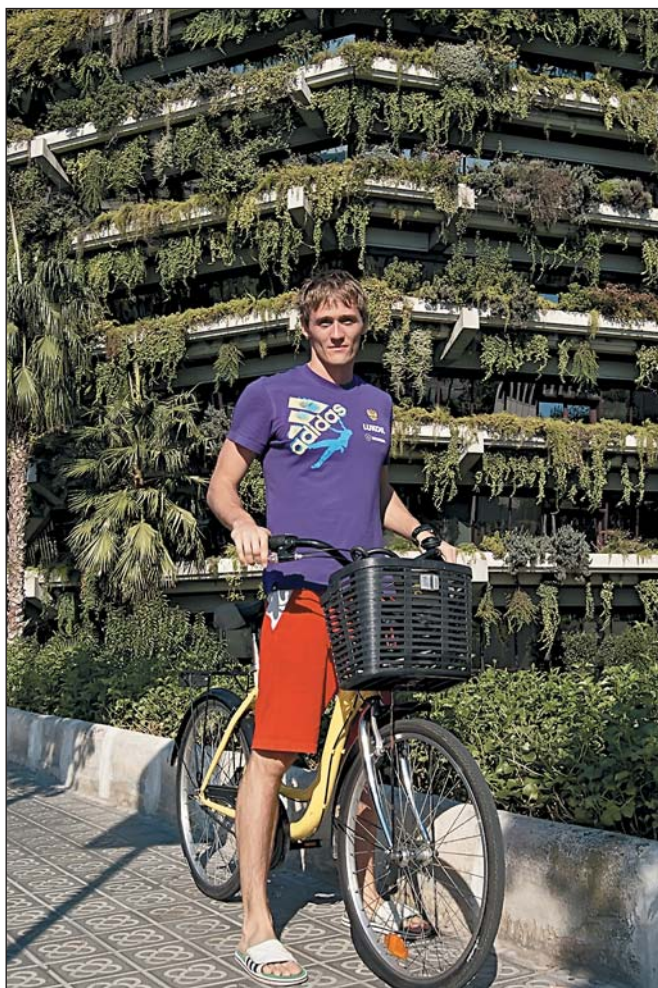




всегда сильнейший. Если ты готов лучше остальных, то по какой бы трассе ни проходили соревнования, ты сможешь опередить своих конкурентов — это факт. Ведь мы постоянно выступаем в разных городах и странах, причем на многих трассах «гоняемся» впервые — и ничего... Вот, например,

мы приехали в Ванкувер, посмотрели, пробежали... Приехали в Валь ди Фиемме, посмотрели, пробежали... Так же и в Сочи: приехали, посмотрели, а теперь осталось только пробежать (улыбается)!

— Но в Канаду вы не только «приехали и посмотрели»...



Вы на протяжении всего подготовительного сезона проделывали силовую и скоростную работу, моделируя точь-в-точь прохождение ванкуверского спринтерского круга — с определенным чередованием стилей передвижения, частоты отталкивания и т.д... Делаете ли что-то подобное сейчас?

— Да, эти упражнения действительно сыграли важную роль... Мы «подгоняли» под спринтерский круг в Ванкувере и роллерные, и силовые тренировки. В результате я уже с закрытыми глазами моделировал его прохождение.

Не переживайте, было бы глупо не использовать положительные наработки в процессе подготовки к «домашней» Олимпиаде, не правда ли?... Можете быть уверены в том, что наш тренер нашел правильную и эффективную методику, которую мы уже внедряем в подготовку. У нас также есть очень важное преимущество над остальными за счет того, что мы имеем постоянный доступ к трассе.

— Какие в целом впечатления от сочинской трассы и климата?

Шопинг на велосипеде? Это что-то новое! Тогда почему бы не попробовать совместить приятное с полезным? Барселона, октябрь 2012 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

Как мы видим, при отсутствии возможности поехать на летний сбор кататься на лыжах «чувство снега» хорошо может развить катание на водных лыжах. Шутка! :) На фото — Никита Крюков в промежутках между тренировками в Демино отрабатывает технику прохождения «спусков» на Рыбинском водохранилище. Рыбинск, июль 2010 года.

«фото: из личного архива Н.Крюкова»

— Когда пробегаешь круг в Сочи, то первое, что хочется сделать — взять ведро и отойти за угол. Я не преувеличиваю несколько! К тому же специфика спринта такова, что необходимо несколько раз «взрываться» на максимуме своих возможностей, залезая в «кислородный долг»... Это сложнее, чем поддерживать равномерный темп на «крейсерской» скорости и равномерном пульсе. Тяжелый климат, «убийственный» подъем, опасный спуск... После всего этого ноги и руки ватные, голова кружится, и комок подступает к горлу. Всем спортсменам в Сочи придется очень нелегко, но все мы будем в равных условиях.

— **Насколько эти условия подходят тебе?**

— В Ванкувере трасса была сделана как будто специально под меня. А в Сочи... Я бы не сказал, что эта трасса мне подходит больше, чем всем остальным. Но свое мнение по этому поводу я уже высказал. Я уверен, что не имеет никакого значения, сколько на трассе подъемов и спусков: если физическая форма позволяет, то побеждать можно в любых условиях.

— **Индивидуальный спринт на Олимпиаде в Сочи будет свободным стилем... Должно быть, раньше это вызывало у тебя беспокойство. А как дела обстоят сейчас, с учетом твоего колоссального прогресса в «коньке»?**

— Работа над совершенствованием «конька» продолжается, и я чувствую себя в нем увереннее с каждым новым стартом. Настоящая уверенность пришла

с первыми успехами на международном уровне — на этапах Кубка мира и чемпионате мира. До этого мне удавалось показывать неплохие результаты свободным стилем только на российском уровне. Впервые я выиграл чемпионат России «коньком» в 2007 году, но только в 2013 году почувствовал, что могу побеждать сильнейших зарубежных конкурентов.

— Основной акцент в процессе отработки «конька» делаете на лыжероллеры?

— Да, летом мы практически не используем классических лыжероллеров — буквально пару раз встаем на них для разнообразия. Это связано не только с необходимостью более тщательной проработки «конька», но и с тем, что классические лыжероллеры наносят непоправимый ущерб технике отталкивания в классическом лыжном ходе. «Классикой» мы предпочитаем кататься только на лыжах — к счастью, последнее время в течение подготовительного сезона у нас постоянно есть возможность «почувствовать снег». Если же встать на снег не удается, то мы используем тренировки на лыжах по траве.

— Как ты считаешь, надо ли будет тебе отбираться в состав олимпийской сборной?

— Конечно. Я и сам не хочу ехать в Сочи «за красивые глазки». Если не готов, то зачем занимать чье-то место? А если готов, то докажи это всем — шансов подняться на пьедестал будет достаточно.

До Нового года мы будем принимать участие во всех этапах Кубка мира, чтобы выполнить критерии отбора. Среди предновогодних гонок будет два спринта свободным стилем в Швейцарии — надеюсь, получится закрепить чувство уверенности в «коньке» на этих гонках и попасть в команду.

За нами — честь страны, честь наших Игр. Мы просто не имеем права опозориться. На этот счет я всегда вспоминаю

агитационный плакат, который есть у меня на компьютере. Уж не знаю, шутка это или нет, но подразумевается, что этот плакат распространялся среди олимпийцев перед первыми для СССР Играми. На портрете Сталина большими буквами написана цитата: «Товарищи спортсмены, если вы не привезете золота с Олимпиады, вы поедете его добывать» (улыбается).

— А вас также наставляют перед ответственными стартами, как советских спортсменов в 1952 году?

— Как правило, никакого давления нет, и это радует. Но есть установки по желаемому количеству наград, в которые нас не всегда посвящают. Например, в нынешнем году после чемпионата мира нас с Лешей (Алексеем Петуховым — Прим. ред.) пригласили на торжественный прием к министру спорта Виталию Мутко... Там нас поздравляли, награждали, но, кроме всего прочего, поставили задачу на Олимпийские игры...

— Задача, стало быть — самая амбициозная?

— Задача — выполняемая (улыбается). Не будем говорить вслух.

— Какова в целом готовность России к «домашним» Олимпийским играм, на твой взгляд? Не ударим мы в грязь лицом?

— Все российские болельщики могут быть уверены, что нас ждут лучшие Игры за всю историю их проведения. За этими словами стоит репутация посла «Сочи-2014». Я верю, что все будет организовано просто безупречно, и я верю, что российские спортсмены не останутся в тени перед собственными болельщиками.

Андрей АРИХ,
специально для журнала
«Лыжный спорт»
Москва, июнь 2013 г.



Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА!**

Официальный представитель LOEFFLER компания ФИШЕР:
129343 Россия, Москва, ул. Уржумская, 4,
Тел.: +7 495 937 31 93, факс: +7 495 221 83 27, sales@fischer.ru
Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск,
Красногорский бульвар д. 4. ГК «Снеж.ком» 1-й этаж. Тел. +7(495) 967-42-43
Fischer Санкт-Петербург: Набережная реки Мойки 58, офис 614 (БЦ «Мариинский»)
Тел.: (812) 320 68 33, факс: (812) 595 40 46
Fischer Екатеринбург: тел.: +7 (912) 284 43 54.
Fischer Сочи: тел.: +7 (988) 236 08 08, факс: (8622) 541787
Fischer Новосибирск: Советский район, ул. Мусы Джалиля, 3/1, офис 806.
Факс: (383) 363 21 01, Тел.: (383) 363 27 07

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

27 февраля 2013 года

15 км, свободный стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	34:37.1
2	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	34:48.9
3	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	34:59.4
4	И.Бабилов	1980	КАНАДА	35:30.7
5	Щ.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	35:40.1
6	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	35:46.6
7	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНΙΑ	35:49.5
8	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	35:58.2
9	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	36:02.8
10	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	36:03.9
11	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	36:12.6
12	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	36:16.8
25	А.Легков	1983	РОССИЯ	37:05.8
40	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	37:45.8
47	С.Устюгов	1992	РОССИЯ	38:02.9
57	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	38:52.2

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9



Reuters

НОРТУГ



Reuters

ПОБЕДНЫЙ КУРАЖ

АЛЕКСЕЯ ПЕТУХОВА



Из микст-зоны на финише, отведенной для журналистов организаторами чемпионата мира в Валь ди Фиемме, я пристально наблюдала за Алексеем Петуховым сразу после того, как он отправил на последний этап спринтерской эстафеты своего партнера по гонке Никиту Крюкова. Особенно с того момента, как он замер перед монитором, транслирующим ход борьбы по дистанции. Вот гонщики преодолели первый подъем, второй, вышли на спуск... А Петухов все еще стоял перед монитором. И вдруг, как замороженный, снял лыжи и побежал, перепрыгивая заграждения, в сторону финиша, не спуская глаз с дистанции, где еще продолжалась борьба за победу...

А потом были крики радости и объятия, круг почета перед зрителями, вспышки фотокамер, блиц-интервью и прочая победная финишная суета. И только после одной из многочисленных пресс-конференций удалось перехватить Петухова и сделать с ним это небольшое интервью по горячим следам той звездной гонки.

— Алексей, с какими ощущениями вы отправили на последний этап Никиту Крюкова?

— С надеждой, конечно же! Мне очень хотелось на своем заключительном отрезке оторваться. Однако из-за тяжелых погодных условий (падал свежий снег) у меня не получилось

это сделать. Когда ты только финишировал, не видишь, как зритель, всей тактической борьбы, перемещений, начала гонки следующего этапа. Когда удаётся отдышаться, ребята уже пробегают почти полкруга. И мне запомнился выход Никиты со второго, финишного подъема, где первым шел Полторанин,

вторым — Йонссон, Крюков был на третьей позиции, а сбоку еще накатывал Алекс Харви. Если бы канадец сумел проскочить вперед, притормозив Никиту, мне бы стало уже не по себе. С четвертого места, когда всё перекрыто и контролируется, выбираться было бы очень непросто. Третья-то позиция бы-

ла достаточно зыбкой: с нее надо было как-то выбираться... В общем, мне пришлось попереживать, а Никите — серьезно рисковать.

Никита поступил очень правильно, сохранив за собой третью позицию. И выходя на финиш из потока, не брал на себя сопротивление воздуха... Я наблюдал за всем этим, даже не понимая, что мне надо двигаться в сторону финиша, потому что туда обычно бегут все потенциальные призеры. Но я все стоял, как вкопанный... Когда же Никита сел на спуск, я понял, что пора бежать, что какая-то медаль у нас будет!

Старший тренер мужской сборной России по спринту Юрий Каминский даёт интервью корреспонденту телеканала «Россия-2» Марии Коробовой.

«ФОТО: Анна Лозовская»

Никита Крюков только-только выбрался из-за спины Эмиля Йонссона, занял свой коридор между ёлочек и устремился к финишу. Здесь, у финишной черты, его уже встречает товарищ по команде, будущий чемпион мира Алексей Петухов.

«ФОТО: Reuters»



И зачем-то снял лыжи, бросив их кому-то из наших, и побежал, перепрыгивая заборы, преодолевая препятствия, не спуская глаз с дистанции, где еще велась борьба за медали. Иногда замирал от волнения, когда Никита был слишком близок с соперниками, ведь чуть зацепись они лыжами — всё будет конечно.... И вот она — финишная прямая! Я вижу, как Крюков обходит Йонссона, и я вдруг понимаю, что это золото!!! Хотя мне все еще не верится, я бегу к Никите, обнимаю, поздравляю... И понимаю, что, с одной стороны, мы сделали это, а с другой — мы остались теми же людьми, мы не изменились, мы те же, кто и были раньше... Очень сложные чувства...

А дальше празднование и ликование: Никита поехал на лыжах, я побежал рядом без лыж. Ноги ещё не отошли ни от гонки, ни от бега к этому Никитину финишу... Их буквально сводило... Но чувство радости притупляло боль. И когда мы прыгали от восторга перед камерами фотографов, я почти не отрывался от земли — абсолютно не было сил. Первые десять минут была эй-

фория, а потом начались пресс-конференции, допинг-контроль, плюс накатилась усталость после гонки, и я уже стал думать — поскорее бы это всё закончилось, чтобы просто прийти домой, полежать и побыть одному.

— Нынешний чемпионат мира далеко не первый в вашей спортивной карьере. Имелись ли в подготовке к нему какие-то особенности? Если да, то в чем они выражались: в психологической, тактической, скоростной работе?

— Начиная с летнего подготовительного периода вся наша подготовка строилась с прицелом на чемпионат мира. Непосредственно же подводка к старту начинается с того момента, когда ты отобранся в команду. В нашей команде все спортсмены достаточно титулованные, поэтому уже летом предполагалось, что все мы пройдем в команду напрямую. И мы готовились с таким настроем.

Я, честно говоря, даже не представлял себе, что с попаданием в команду могут возникнуть какие-то проблемы, форс-мажоры,

и у меня не получится там закрепиться. Увы, именно такая ситуация и возникла: мне пришлось участвовать в отборочных стартах, что помешало, я считаю, целенаправленной подготовке к чемпионату. Но в целом, повторюсь, работа велась направленная, нагрузка давалась разумно. Мы традиционно пропустили последний перед чемпионатом этап Кубка мира, чтобы сделать необходимую подводящую работу к главному старту этого сезона. Все рамки очень жестко выдерживались, и это стало гарантией того, что мы вышли на нужный результат. Когда все идёт планомерно: тренер-спортсмен, тренер-наука, наука-спортсмен — эти четкие взаимосвязи и приводят к хорошим результатам.

Единственное, конечно, важно было настроиться психологически, чтобы не сломаться до старта и держать свой наработанный опыт в жестких рамках: не расплытаться, много не общаться, быть стабильно уравновешенным.

— В этом плане тоже были внесены в какие-то коррективы?

— (Смеется) Я уже потом узнал, что Юрий Михайлович собирался меня чуть ли не отдельно поселить, чтобы я не распылялся и меньше общался с посторонними... Увы, был неудачный опыт на прошлом и позапрошлом чемпионате мира, когда я не смог показать того результата, на который был готов, и которого от меня все ждали. Сказывался тот самый пресловутый психологический фактор.

Здесь же, в Валь-ли-Фиемме, я был уверен в себе, и ничто не могло вывести меня из равновесия. Иногда настолько себя контролировал, что даже ловил малейшие нюансы в своем обычном поведении: ага, позволил себе в столовой какие-то «хи-хи, ха-ха». Этого быть не должно: пришел — поел — ушел, вот и всё! Энергетику надо копить, чтобы выдавать эмоции в гонке. За пределами столовой тоже случались моменты: приезжают какие-то делегации, все хочет пообщаться и так далее. Немного, конечно, я все-таки давал волю эмоциям: здоровался, улыбался, но этим ограничивался. И мне это не вредило. Все-таки горький опыт уже научил не-





Команда смазчиков российской сборной — Владимир Рысин, Дмитрий Пирогов и Владимир Ленский — поздравляет Алексея и Никиту с победой.

«фото: Анна Лозовская»

много отстраняться от происходящего. Мне уже не нужно насильно выдергивать себя из компании, бежать куда-то, где-то специально закрываться, чтобы сконцентрироваться и отвлечься. Определенный жизненный опыт позволил избежать негативных моментов: я вел обычную повседневную жизнь, но в некоторых моментах просто уходил в сторону.

— Кто-то ведь и специально может что-то такое сказать, чтобы

спровоцировать выплеск эмоций, переживания, самодество...

— Конечно. Но теперь стараюсь таких ситуаций избегать, чуть больше ограничивать общение накануне стартов... Да и на самом деле научился на многое реагировать спокойно.

— **А спалось перед стартом нормально?**

— (смеется) Кстати, хороший вопрос. Когда Никита выиг-

рал золотую медаль в индивидуальной гонке, накануне я порекомендовал ему посмотреть фильм «Бункер». Он потом признался, что полночи не спал... Но золото, тем не менее, выиграл, и это ему не помешало.

Перед эстафетой мы уже жили с ним вместе, и, по-моему, просто легли спать, без всяких просмотров. Я этот момент не помню. А раз не помню, значит, всё было как обычно: лёг как обычно и спал как обычно. А вот вспомнился сейчас такой мо-

мент: когда Крюков вышел из комнаты на свой старт в личном спринте, я готовился идти на тренировку. Но Никита что-то забыл, по-моему, палки, и вернулся в комнату. В этот момент я почувствовал, что от него исходит такая уверенность, даже подумал: «Ну, ничего себе!»

И второй момент: после того, как Крюков выиграл индивидуальный спринт, он очень серьезно настраивался на эстафету. И это еще больше придавало мне уверенности. Радовало то, что он после своей победы не расслабился, не почивает на лаврах, опустив руки, а готовится ко второй гонке не менее серьезно. Иногда я входил в нашу комнату, а у Никиты были гости, пришедшие поздравить его с победой. Понятно, что ребята радовались, что у всех было чувство эйфории. Но стоило мне только сказать, что нам предстоит еще одна гонка, и я вообще-то не бежал, ребята сразу разворачивались и без лишних слов уходили. Так что я спал спокойно, не нервничал, зная, что у меня очень хороший и надежный партнер по команде, и мне остается просто выйти на старт и сделать своё дело.

— **Не было у вас опасений, что Никита полностью выложился и выдал всё, что было, на первой гонке, и на вторую ни сил, ни эмоций у него может не хватить?**

— Крюков был очень хорошо готов, причем не только на чемпионате мира — он был блестяще готов на протяжении всего сезона. Я знал его запас прочности, потому что регулярно видел его и на коньковых тренировках, и на контрольных тренировках, и на подводящих тренировках,

Членам фан-клуба Петтера Нортуга только что «накатали» из волшебной бочки-самобранки по стаканчику глинтвейна.

«фото: Анна Лозовская»



поэтому понимал, на что он способен. Так что никаких опасений у меня не было: я знал, что наша команда способная, что мы можем и должны бороться. Если раньше я был единственный ярко выраженный «конькист» в нашей сборной, может быть, только Коля Морилов в позапрошлом сезоне был со мной на одном уровне, то этой зимой Никита добавил очень серьезно. Временами можно было подумать, что он раньше времени вышел на пик формы. Однако невозможно быть на пике весь сезон, а Крюков весь год показывал стабильно высокие результаты. Поэтому я в нем был уверен даже больше, чем в себе — он ведь уже преодолел этот стресс, стал чемпионом мира, а мне только предстояло это сделать. И успех Никиты, наоборот, только прибавлял мне уверенности перед предстоящей гонкой.

— Мне показалось, что в одном из своих забегов вы поймали такой кураж, что были не в силах с собой справиться — вы буквально летели, разрывая гонку! У вас было ощущение, что всё получается? В одном из забегов вы настолько сильно взвинтили темп, что Каминский даже испугался! Что это было?

— Да, кураж был! И он во многом определил ход борьбы за выход в финал. Перед самым выходом на старт был такой забавный момент. У нас кабинки находились рядом со шведами, и я заметил, как Маркус Хеллнер — чемпион мира в спринте — незадолго до старта пристально на меня смотрит. Возможно, в другой раз я бы смутился, замандражировал... Но тут у меня была такая уверенность, что я, глядя на него в упор, не сдержался и рассмеялся. Я понял, что он боится меня и пытается таким образом вывести из себя. Увидев мою реакцию, Маркус просто отвернулся. И, уже стоя на старте бок о бок с именитыми конкурентами, я нисколько не ставил их выше себя. Мы были на равных!

Когда закрутилась гонка, мне не захотелось наступать на

старые грабли, а, возможно, сказался наработанный годами тренировок опыт. Во всяком случае, с самого начала я старался лидировать, но иногда выпускал вперед соперников и чуть отдыхал за ними. На этапах Кубка мира, на чемпионатах мира и даже на Олимпийских играх были такие ситуации, когда залезаешь в хвост, и выбраться оттуда потом очень трудно. К тому же на трассе было много свежего снега, и все обгоны и прочие маневры были сильно затруднены. На разминке я видел, как ребята бегут первый полуфинальный забег, и даже подумал: «Что же они так медленно бегут-то?» Но на самом деле они бежали очень даже быстро, просто свежего снега было по щиколотку...

Сначала надо было пройти полуфинальные забеги. Причем у нас был второй полуфинал, а в этом случае время на восстановление в два раза короче: полчаса против часа — и надо было очень быстро провести восстановительные процедуры. Никита пошел в барокамеру, а у меня была уверенность, что я смогу восстановиться, просто пассивно проведя время. Меня промассировали, а вот Никита прибежал с барокамеры, когда оставалось всего минут пять до забега. Ему массаж сделали очень оперативно, насколько позволило время.

Когда бежали в полуфинале с норвежцами, я взвинтил темп с самого первого забега и даже сам испугался: «А меня-то самого хватит?» Но желание было сумасшедшее, как вы правильно заметили — вошел в кураж! — и я максимально натянул еще и во втором забеге. Ну, а в третьем, заключительном, тоже вроде как сам бог велел бежать быстро.

— Да, но то был только полуфинал! А ведь ещё и в финале предстояло бежать с не меньшей скоростью...



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Ну, если быть точным, то, наверное, не скатерть-самобранка, а бочка-самобранка. Нажимай себе на клавишу раздаточной трубки-краника, да знай успевай подставлять стаканчики.

Как видите, на верху бочки — пустая пивная бутылка. Но что-то сдается нам, что бочка эта приехала в Валь ди Фиемме с каких-нибудь летних соревнований, где в ней как раз и плескалось холодненькое пиво. А здесь, в Валь ди Фиемме, зимой, в бочке горячий глнтвейн. Но, по-видимому, там, в Валь ди Фиемме, остывать он не успевал... :)

— У меня был такой случай на чемпионате России, когда мы, кстати, тоже вместе с Никитой Крюковым, стали чемпионами. После полуфинала у меня так сводило ноги, что я даже не знал, как дальше бежать. Но, видимо, надо этого момента просто не бояться, потому что тогда я в финале, наоборот, прибавлял от повторения к повторению, а в третьем повторении метров за 700 до финиша почувствовал неимоверную силу и сделал такой мощный рывок, что никто, даже Коля Морилов, не смог его поддержать.

Так что в финале я не боялся, работал на максимум, зная, что работа проделана большая,

и, видимо, чувствовал, что мой организм должен справиться. Темп был высоким, но не предельным, я оставлял силы на последний повтор. Спуртовать в нем можно было и чуть раньше, но там, на трассе, есть очень коварный спуск с сильным встречным потоком воздуха. И если ты на нём идешь впереди, то приходится очень сильно работать, в то время как соперники за тобой практически не устают. Поэтому я там спокойно проехал за Хеллнером, темп был не очень высоким, хотя он, я уверен, тратил энергии значительно больше. Если бы я шел первым, то, возможно, уже не смог бы так спурто-



вать в финишный подъем. Наверное, надо было обогнать его в середине спуска, но я достоял за ним в потоке до конца и уже на подъёме вышел вперёд и сделал рывок. К концу подъема я понял, что соперники не отстают, и поэтому чуть сбавил темп. Хотя надо было, наоборот, дотянуть струну, потому что на спуске он пошли в потоке и опять накатились на меня. Погодные условия, конечно, были сложными, чтобы убежать: ход тяжелый, все идут практически друг за другом, постоянный натяг. Я думаю, что если бы не я, Хеллнер бы всё равно натягивал. Всё-таки он дистанционщик, и другого выхода у него не было. И наверняка тренеры постоянно давали ему такую установку. Так что темп всё равно был бы высоким, и пришлось бы терпеть и держаться.

— То, что происходило с вами на этапе Кубка мира в Сочи, в спринтерской эстафете, которую вы бежали также с Никитой Крюковым, за-

ставило поволноваться многих ваших болельщиков. Потом стало известно, что да- ла о себе знать старая травма спины...

— Спина действительно заболела у меня в личной гонке. Но с ней хорошо поработал наш массажист. И, проснувшись на следующий день (а командный спринт был у нас через день, на следующий день дистанционщики бежали скиатлон), я не почувствовал в спине никакого дискомфорта.

А вот в спринтерской эстафете у нас была не самая удачная подготовка лыж, и я уже на первом повторе залез в кислородный долг, из которого потом очень сложно было выйти.

Впрочем, со спринтерской эстафетой классикой у меня был неудачный опыт, когда в прошлом году в Сочи мы бежали Финал Кубка России. В Сочи вообще очень сложная погода, постоянно меняется температура, влажность, и подобрать смазку бывает тяжело. В тот раз меня

Фото с мобильного телефона, сделанное к тому же вечером, в условиях искусственного освещения. Но качество фото, наверное, в таких ситуациях — не самая важная категория, правда? А благодаря «мобильнику» останется памятный документ эпохи. На снимке (слева направо): Юлия Тихонова, Никита Крюков, Алексей Петухов и Наталья Матвеева.

◀ фото: Анна Лозовская

намазали так, что уверенное держание появилось только к последнему повтору, когда сил уже не было. Мы тогда в паре с Сашей Панжинским все-таки сумели занять второе место, проиграв опять же дистанционщикам — Дмитрию Япарову и Александру Уткину.

В этом году я попробовал лыжи за полчаса до старта — всё было хорошо, но за эти полчаса погода так сильно изменилась, что я уже на первом подъеме, где-то с середины, бежал ёлочкой. Надо было отпустить группу, но отпускать, естественно, не хотелось. Поначалу вроде большой усталости не чувствовалось. Но когда и второй повтор снова пришлось бежать ёлочкой, силы ушли окончательно. А уж третий добежал буквально «на зубах». Никите все-таки удалось улучшить ситуацию и вытащить нас поближе. И в финал мы, пусть и последними, десятыми, но прошли. А на финише меня так полоскало-выворачивало наизнанку, что Ёйстейн Петтерсен даже на следующий день в шутку показывал двумя пальцами в рот, как это выглядело со стороны... Я был настолько истощен, что сумел более-менее прийти в себя только за пять-семь минут до начала финального забега. Побежали финал — и опять проблемы с держанием, опять «ёлочка»... Только к шестому забегу меня сумели нормально намазать, и я, встав как раз за Петтерсеном, прошел за ним след в след весь подъем, ни разу не выйдя из лыжни.

Вот только не понимаю, почему же нельзя было сразу

Тот самый торт (точнее, даже два торта!), поздравляющий наших парней с победой.

◀ фото: Анна Лозовская

именно так намазать?!

Впрочем, тут не только смазчики виноваты. Надо было и мне самому давать им больше информации о моих ощущениях, четче работать со смазкой самому. Например, как выяснилось позже, Никите они положили слой мази поверх старой, когда он пожаловался на отдачу. А мне почему-то старую сняли и положили все заново. Конечно, это более правильный метод, просто надо было довести смазку количеством слоёв до нормального состояния, а не успокаиваться на сделанном варианте. Но если бы мне сделали лыжи, как Никите, всё было бы здорово. Тяжелая гонка получилась, и заняли четвертое место... Хотя за второе точно могли побороться. За первое на тот момент, конечно, вряд ли, потому что ребята (*Вылегла-нин и Япаров. — Прим.ред.*) работали на отрыв, брали своё дистанционной скоростью.

— Говорят, что на Олимпиаде дистанцию укоротят, уберут последний подъем...

— Нам Юрий Михайлович говорил, что в трассу будут внесены корректировки, но они будут незначительными. Этот подъем хотят немного сгладить, сделав спуск за ним более безопасным, но короче трасса от этого не станет. Дело в том, что сейчас за счет очень крутого спуска получается дальний выкат на стадион, а когда спуск сделают менее скоростным, придется гораздо раньше начинать расталкиваться на стадионе. Но время забега, я думаю, останется приблизительно таким же.

— На чемпионате мира спина больше не беспокоила?

— Беспокоила. Когда мы приехали в Валь ди Фиемме, сделали специальную прыжковую тренировку: многоскоки, взрывную работу... Но зимой мы поотвыкли от такого рода упражнений, подзабылось, какой должна быть перед ней разминка. И мне очень сильно «ударил» в спину — видимо, случилось защемление, случился спазм. Хорошо, что с нами



был наш физиотерапевт Патриция Вакер. Она мне сразу расслабила спину и довольно быстро сняла спазм. А на следующий день на зарядке мне захотелось побольше потянуть спину. И немного переусердствовал (*смеется*) — снова что-то там потянул... Пришлось снова бежать к Патриции, и снова она поставила меня на ноги... Но в итоге всё благополучно обошлось. В эстафете спина о себе не напоминала.

— **Давила ли на вас та неопределенность с местом в команде, в которой перед чемпионатом мира вы достаточно долго пребывали? И та отборочная контрольная тренировка, которую пришлось провести непосредственно перед чемпионатом в соперничестве с Николаем Морилковым?**

— Да, давила. Вроде бы я уже достаточно давно отобрался в команду, выполнил необходимые для этого критерии. Но и Коля Мориллов выиграл вместе с Мишей Девятьяровым этап Кубка мира, и его тоже надо было рассматривать как сильного спортсмена. Перед приездом в Сочи мне сказали: «Обыгрывай Колю на чемпионате России и потом на Кубке мира в Сочи, и тогда ты докажешь этими результатами свое место в команде на чемпионат мира». Я выполнил эти два критерия отбора между мной и Морилковым. Через несколько дней я спросил у Юрия Михайловича: «Мои отборы закончены?» На что он ответил: «Надеюсь...» Меня это расстроило. Но что он мог сделать, если мнение тренера не всегда учитывается, как хотелось бы! И в Валь ди Фиемме во мне была некая уверенность, что обыграю Колю. Но сам факт: почему я вообще должен опять стартовать, опять отбираться — не давал покоя... Тем ни менее пришлось выходить на старт, снова бежать, хотя это и было очень неприятно. Не потому, что я думал, что не смогу, а потому что я никогда не предполагал, что окажусь в такой двоякой ситуации. В итоге выиграл у Коли три секунды на первом по-

вторе, секунду на втором и опять три на третьем. А не выиграл бы, то всё — до свидания. Хотя я до этого обыгрывал его и на чемпионате России в Сочи, где занял первое место, и там же на Кубке мира, когда попал в финал в спринте. Я понимаю, что победа Морилова с Девятьяровым на Кубке мира спутала все карты. Но в том спринте я шел первым-вторым, не упав и и передай Крюкову хотя бы в группе, тот спринт мы наверняка бы выиграли. Причем и упал-то я не сам, а из-за норвежца, который воткнул мне в лыжи свою палку.

А с другой стороны, сейчас, когда у нас уже есть эта золотая медаль, я начинаю думать, что, может, ничего страшного во всех тех отборах и не было? Ведь в такой ситуации, как Коля, мог оказаться и я сам... Но вот если бы мы не выиграли, тогда все эти нервы стали бы главной причиной наших неудач.

— **Кто первым позвонил вам и поздравил с победой?**

— На гонку мы не берем с собой телефоны. Поэтому, когда я вернулся в комнату, то обнаружил кучу СМСок, кучу пропущенных звонков. Пользуясь случаем, хочу передать всем огромное спасибо — всем ведь сразу не перезвонишь. А с кем первым поговорил, уже даже и не помню, по-моему, с мамой и Катей — женой.

— **А как сынишка воспринял вашу медаль?**

— Он пока настолько мал, что всего этого не осознает. Для него одинаково: что медаль, что игрушка. Правда, когда папу по телевизору видит — узнает (*улыбается*). А в последнее время, когда его спрашивают «Где папа?», отвечает: — «Тренируется!»



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

SWIX



RCT00 / Triac® 2.0, IPM carbon composite

- Вес уменьшен на **5%**!
- Жесткость увеличена на **18%**!
- Превосходные показатели баланса!
- Новый темляк с повышенной износостойчивостью!
- Система быстро заменяемых лапок **Swix TBS** - для различных условий лыжной трассы

Система **Swix Triac® TBS** используется в профессиональных моделях **Star TBS (RC102)** и **Team TBS (RC202)**

RC102
Star TBS



RC202
Team TBS



RDTRTXS
Для жесткой трассы



RDTRTS
Для нормальной трассы



RDTRTL
Для мягкой трассы



RDTRT97L
Для рыхлого снега



R0HH925
Для лыжероллеров



Fischer Россия: 129343, Москва, ул. Уржумская, д.4
тел.: +7 (495) 937 3193, e-mail: sales@fischer.ru

swix.ru

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fiemme

FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

26 февраля 2013 года

10 км, свободный стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	25:23.4
2	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	25:33.6
3	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	25:56.1
4	М.Гёсснер	1990	ГЕРМАНИЯ	25:56.6
5	Э.Стивен	1987	США	26:04.6
6	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	26:06.6
7	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	26:09.0
8	Р.-Л.Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	26:12.7
9	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	26:25.0
10	К.Хьюг	1984	ФРАНЦИЯ	26:26.2
11	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	26:26.6
12	Р.Сарасоя-Лилья	1982	ФИНЛЯНДИЯ	26:27.1
13	М.Гущина	1989	РОССИЯ	26:30.4
33	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	27:25.4
50	А.Доценко	1986	РОССИЯ	28:05.9

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7



Reuters

ЙОХАУГ



Юлия ЧЕКАЛЁВА:



Reuters

НА ЭТОМ ЧЕМПИОНАТЕ Я ПОНЯЛА, ЧТО МОГУ БОРОТЬСЯ НА РАВНЕ С ЛИДЕРАМИ

На прошлом чемпионате мира в Холменколлене в 2011 году Юлия Чекалёва стала лучшей в российской женской команде, несколько раз заняв в личных гонках 12-е место. Следующий за этим сезон Юлия пропустила, уйдя в декретный отпуск, однако, родив сына, она тут же приступила к тренировкам и практически сразу не просто набрала превосходную форму, но и стала выступать гораздо сильнее, чем до перерыва в карьере. Отличная подготовка позволила ей выиграть личную медаль и медаль в эстафете 4x5 км, чего с нашей женской командой не случалось со времен Олимпиады в Турине-2006, когда на лыжне блистали Евгения Медведева и Юлия Чепалова, Лариса Куркина и Наталья Баранова, а руководил женской сборной знаменитый Николай Петрович Лопухов.

— Как прошло ваше возвращение в команду из декретного отпуска?

— Я вернулась в команду в июне, а родила зимой — 9 января. Первые месяцы после родов тренировалась под руководством своего мужа и личного тренера. В июне, как я уже сказала, вернулась в команду, а уже к августу набрала

прежнюю форму. В дальнейшем прогресс продолжился, и я только набирала и набирала обороты. К чемпионату мира тоже подошла в хорошей форме и вот — показала достойный результат.

— Какую работу вы проводили в первые месяцы восстановления под руководством мужа?

— Мы много работали над техникой. Ход же всё равно всё время меняется, и к тому же у каждого спортсмена есть свои слабые стороны, вот их мы и старались поправить. У меня это были финишное ускорение, одновременные хода.

— Григорий Валентинович Меньшенин, когда вы верну-

лись в команду, предложил вам индивидуальный план, или вы тренировались вместе с остальными?

— Я тренировалась по общему плану, но, конечно, поначалу меня берегли: нагрузку поменьше давали, и я не сразу стала делать те же объёмы, что и девочки. Но уже где-то с августа я всех догнала и стала тренироваться столько же, сколько и остальные. Именно тогда, когда стала готова выполнять общий объём.

— У вас большой опыт сотрудничества с самыми разными тренерами. В сборной вы готовились и у Алексея Прокуророва, и у Владимира Смирнова, и у Николая Седова. Как охарактеризуете Меньшенина?

— Мне очень сложно сравнивать тренеров, так как у каждого

В ожидании старта сразу две россиянки: под номером 37 дебютантка мирового первенства Наталья Жукова, под номером 39 — Мария Гущина, которая через два дня в составе российской эстафетной команды завоюет бронзовые медали, а в этой гонке займет достойное 13 место.

◀ фото: Анна Лозовская



из них были абсолютно разные методики. Я считаю, что если под руководством Меньшенина у меня есть результат, значит его тренировочный план оправдан. По крайней мере мне его методика подходит. Самое главное, что к работе Григорий Валентинович подходит с умом, все тренировочные планы проверяются научной группой, все нагрузки рассчитаны именно под нас. Нет такого, что тренер захотел — это дал, захотел — то дал, у нас всё серьезно (улыбается)!

— В целом летняя подготовка прошла без срывов?

— Да, всё было в порядке.

— Не было психологически тяжело оставить малыша бабушкам-дедушкам и уехать на сборы?

— Когда я уходила в декрет, я сразу настраивалась на то, что вернусь в большой спорт. У меня не было таких мыслей, что я сначала рожу, а потом посмотрю, возвращаться или нет. То есть я уходила в декрет с мыслью, что через год вернусь в команду и оставлю ребенка. Конечно, я очень скучала, как без этого, а сейчас, когда он подросток, буду скучать еще больше. Знаю, что многие девчонки рожают и не возвращаются, не могут оставить малышей, но мне повезло ещё и с тем, что было с кем оставить, и меня изначально все родные и близкие поддерживали в моем желании вернуться на лыжню.

— Наверное, в том числе и такая поддержка родных привела к медалям?

— Да, я была спокойна, что мой сын в надежных руках, что о нем заботятся, любят, а не так, что он непонятно где и с кем. Не было по этому поводу лишних переживаний.

— В этом сезоне вы ярко выступили на открытии кубкового сезона в Куусамо, заняв там третье место в одной из гонок. Специально готовились к этому старту?



Юлия Чекалёва мчится к своей первой медали чемпионата мира, а на заднем плане видна церквушка гостеприимного итальянского городка Кавалезе.

▲ фото: Reuters

— Нет, мы не подводились, и тренеры мне потом даже сказали, что не предполагали, что я так рано наберу форму. Но после родов мне всё давалось как-то очень легко: и летом легко готовилась, и вкату легко прошла, и всю зиму себя очень неплохо чувствовала. Была какая-то лёгкость. Я бы, в принципе, и дальше на этапах хорошо выступала, но именно тогда, в Куусамо, я заболела, и эта бо-

лезнь «вырубила» меня на целых полтора месяца.

— А чем заболели? Простудились?

— Да, горло болело, кашляла целый месяц до Нового года, температура была, то есть кон-

кретно так «срубило». Там, в Куусамо, были сильные морозы, и я, видимо, надышалась холодным воздухом. Уже в спринте это началось, на коньковой гонке добавилось, а на третью — классическую гонку — я и вовсе уже не вышла. Я потом довольно долго не могла оклематься.



— В свете этой болезни не было опасений, что вы не отберетесь на чемпионат мира, или третье место в Куусамо автоматически означало ваше попадание на главный форум года?

— Да, еще до начала сезона было оговорено, что те, кто занимает на этапах Кубка мира места с первого по третье, выполняют условия отбора. Став третьей в Куусамо, я могла спокойно дальше готовиться к чемпионату мира. Так что может и не зря эта болезнь меня прибила, потому что я в следующий раз вошла в форму уже ближе к чемпионату мира.

— Расскажите, как для вас сложился этап Кубка мира, где вы заняли второе место? Каково было ваше самочувствие? Как вам сочинская трасса?

— Я была в Сочи в первый раз, а до этого пропустила Тур

де Ски и несколько этапов Кубка мира из-за болезни. Так что я не знала, в какой я форме по сравнению с соперницами и перед этапом очень сильно волновалась. Но когда гонка началась, я поняла, что чувствую себя очень хорошо, и смогла бороться за призовое место. Трасса там, скажем так, своеобразная: есть и длинные спуски, и затяжные подъемы. Высота сильно сказывается: там полторы тысячи метров, но дышится очень тяжело. Думаю, что на Олимпиаде там всем будет не просто. И погода там, конечно, непредсказуемая. Например, когда мы там были, постоянно валил снег: по 20-30 сантиметров в сутки. Бежали практически по сугробам. Такая переходная погода, сырой тяжелый снег — всё это тоже накладывало свой отпечаток на результаты гонок. Слава богу, наши смазки сработали на пять с плюсом, и намазались мы для такой

Как и двумя годами раньше на чемпионате мира в норвежском Холменколлене, в Валь ди Фиемме только Терезе Йохауг удалось лишить Марит Бьорген одной из четырех индивидуальных золотых медалей.

И если в тот раз Йохауг первенствовала на тридцатке, то теперь — на дистанции втрое короче. Правда и в Норвегии, и в Италии Йохауг выигрывала золото в коньке.

▲ фото: Reuters

погоды просто идеально. То есть сложились все факторы, и результат налицо.

— Наверное, это выступление придало вам уверенности в своих силах перед чемпионатом мира?

— Действительно, я чувствовала себя неплохо, но все равно у меня были опасения, что, не дай бог, вдруг какая-то болезнь или что-то в этом роде. Но в целом так и есть — с каждым стартом я все больше и больше обретала уверенность в собственных силах и к чемпионату мира подошла с очень хорошим настроением. Было сильное чувство уверенности, и это, на-

верное, тоже сыграло важную роль на чемпионате.

— Как вообще прошли у вас эти три недели между этапом Кубка мира в Сочи и чемпионатом мира?

— После того, как мы пробежали в Сочи, мы сразу заехали на сбор в Валь ди Фиемме, где началась непосредственная подготовка к чемпионату мира. Оттуда мы за несколько дней до старта съездили на этап Кубка мира в Давос, где я пробежала коньковую гонку, в которой заняла шестое место. Вот тогда я и поняла, что на чемпионате мира будет реально бороться за тройку сильнейших. То чувство

уверенности, о котором я говорила, появилось именно в Давосе. Дальше оно становилось только сильнее, и на старт десятки я вышла в полной боевой готовности. Было какое-то хорошее предчувствие.

— Не боялись ехать в Давос из-за возможных проблем со сменой высоты?

— Мне необходим был старт, но я учитывала, что чемпионат мира уже скоро, и бежала осторожно, с запасом, чтобы не перебрать накануне главного старта сезона. Но вообще я весь сезон чувствовала себя хорошо, и у меня не было проблем из-за смены высоты, а акклиматизация в горах проходила очень легко. Возможно, это связано как раз с тем, что я родила ребенка.

— Первой гонкой на чемпионате мира для вас стал скиатлон. Как сложилось выступление в нём?

— Было тяжело на классике, где я не смогла удержаться в группе лидеров, а догнать на коньке не получилось. Но всё равно на классической части дистанции я шла за десяткой, а в итоге заехала седьмой, и чистое время конькового отрезка у меня было неплохим. Да и всегда первые старты у меня идут не так хорошо, как последующие. По ходу турнира я обычно разгоняюсь. Так что я не расстраивалась и расценивала, что шансы на медали в коньковой гонке у меня ещё есть.

— То есть сейчас вам чуть хуже даётся классический стиль, чем коньковый?

— Наверное, да. Сначала у меня лучше шло классикой, потом коньком, потом опять классикой. Сейчас лучше опять идет конёк.

— И это позволило вам в следующей 10-километровой гонке свободным стилем завоевать медаль?

— Я очень хорошо чувствовала себя в тот день, а на эстафете — еще лучше! То есть с

каждой гонкой было всё лучше, лучше и лучше, приходила уверенность в своих силах, благодаря которой мы и в эстафете сумели взять медали. Всё-таки я никого там не побоялась!

— На десятке вас вели по кому-то? Подсказывали?

— У меня был довольно поздний стартовый номер — позади меня стартовало только три человека. Впереди было много сильных лыжниц, та же Марит Бьорген — вот по ней меня и вели. По ходу гонки я не знала, как бежит Гёсснер, которая в итоге стала четвертой, проиграв мне считанные мгновения. На дистанции у меня этой информации не было, и после финиша я очень удивилась, что выиграла у неё несколько десятых.

— Что скажете о работе лыж? Ведь на аналогичной дистанции у мужчин с лыжами был полный залёт...

— Они бежали на один день позже нас, и снег тогда был немного другой. У нас же погода была чуть посрее, и никаких проблем со смазкой не возникло — лыжи работали отлично. Так что можно сказать, что нам повезло.

— Когда вам сказали, что в эстафете вы побегите четвертый этап?

— В тот же день, после гонки. На самом деле, на эстафету же ставят по результатам гонок, и так как я была лучшей из девочек, я уже заранее настраивалась, что побегу последний этап.

— Что говорили перед эстафетой тренеры? Какие ставили задачи перед командой?

— Говорили, что можем бороться за медали. Соответственно и задачу такую ставили. Я в себе была уверена и думала, что если девочки продержатся, то своего уж точно не упущу. Когда они бежали, я только и думала: «Держитесь, держитесь, держитесь...»



Перед стартом разминаются россиянка Юлия Чекалёва и олимпийская чемпионка как раз в гонке на 10 км свободным стилем с раздельным стартом шведка Шарлотте Калла. Однако в Валь ди Фиемме медаль завоюет российская лыжница, а представительница Тре Крунур будет довольствоваться лишь седьмым местом.

▲ фото: Анна Лозовская

— Следили за ходом гонки?

— Да, я смотрела все этапы. Надо же было знать, какое отставание спереди, какое сзади, кого

догонять, от кого убегать. Я чувствовала себя даже лучше, чем на десятке, и думала только о том, чтобы они приехали как можно ближе, далеко не отстали.

экипировочный центр
MULTI-SPORT
Официальный дилер бренда **ROSSIGNOL**
- Цеховые лыжи (Испания и Франция)
- Профессиональный подход
- Индивидуальный подбор
www.multi-sport.su
8(495)767-16-61



— Со стороны отставание выглядело катастрофическим. А что вы думали, когда уходили на этап? Верили, что можете отыграть?

— Эстафета у нас проходила по кругу 2,5 км, и каждый этап состоял из двух кругов. Тренеры поставили передо мной задачу прямо со старта броситься в по-

гоню, а они будут смотреть, догоняю я или нет. Если догоняю, то работать, если нет — просто продолжать идти своим темпом. И когда я рванула, и стало понятно, что с каждым метром я отыгрываю, естественно, появилась и вера в то, что могу догнать. А уж когда увидела спину финки, то поняла, что всё — тут я точно справлюсь.

Идеальный кадр в учебники по лыжной технике: вес тела целиком на опорной ноге, толчковая нога расслаблена, впечатление, как будто спортсменка летит по лыжне. Не зря Юлия с мужем и тренером Алексеем сразу после родов начала работать над техникой!

▲ фото: Reuters

— Когда это произошло?

— На втором круге я её уже видела, а обогнала за километр-полтора до финиша: там еще один спуск и один подъем оставались. Но когда я увидела спину, то поняла, что всё — ведь гораздо легче догонять, когда видишь цель, чем когда тебя просто ведут по секундомеру.

— При обгоне никаких проблем не возникло?

— Конечно, нет. Я подумала: «Раз я столько отыграла, неужели проиграю тут?», — сразу обошла финку и тут же поняла, что она не может за мной держаться.

— Позади вас на этап выходила американка Джесси

Диггинс, которая уже выигрывала на этом чемпионате золотую медаль. Не опасались её?

— Я знала, что она всё-таки больше спринтер, чем дистанционщик, поэтому была стопроцентно уверена, что с ней справлюсь. У меня вообще никаких опасений не было, никакого страха перед соперницами — только мощное чувство уверенности в себе и своих силах.

— На своём этапе вы показали лучшее время, как и двумя годами ранее на чемпионате мира в Холменколлене. Можно сказать, что вы эстафетный боец?

— Получается так (смеется).

Приглашаем на первый снег в Альпы!

Австрия, Рамзау, 1-10 ноября

www.multisportcentre.ru

8-911-245-000-8



— Отмечали как-то медали? Были какие-то особенные торжества?

— Нет, никаких особенных торжеств не было. Было обычное награждение в центре города — и дальше надо было уже готовиться к тридцатке. Никаких банкетов и гулянок. Такое, наверное, только на Олимпийских играх бывает (улыбается).

— Задал этот вопрос, потому что видел фото торта, которым поздравляли с золотыми медалями Никиту Крюкова и Алексея Петухова...

— А, торт у нас тоже был! Это хозяева отеля так поздравляли нас с медалями. На ужине вручали торт, чтобы символически поздравить команду. В него вставляли свечи, а сверху были написаны наши имена.

— Вам понравились условия, в которых команда жила в Валь ди Фиемме?

— Мы каждый год останавливаемся в Валь ди Фиемме в этом отеле: и на Тур де Ски, и теперь вот на чемпионате мира. Говорят, что команда живет там с 2003 года — то есть уже 10 лет!

— Как сложилась марафонская 30-километровая гонка? Какие ставили перед собой задачи?

— Я хорошо себя чувствовала и ставила себе задачу побороться. Погода была очень тяжелой: +12, очень жарко. И почему-то не пошло. С самого старта не сложилось, а там еще надо было лыжи менять, что у меня тоже не очень хорошо получилось. Да и похуже у меня классика идет, поэтому пришлось тяжело. Но всё равно хотелось быть поближе, хотя бы в десяточке — небольшое чувство неудовлетворённости осталось.

— Подведите, пожалуйста, ваши личные итоги чемпионата мира в Валь ди Фиемме?



Юлия Чекалёва уже в статусе бронзового призера чемпионата мира отвечает на вопросы корреспондента телеканала Россия-2 Марии Коробовой.

▲ фото: Анна Лозовская

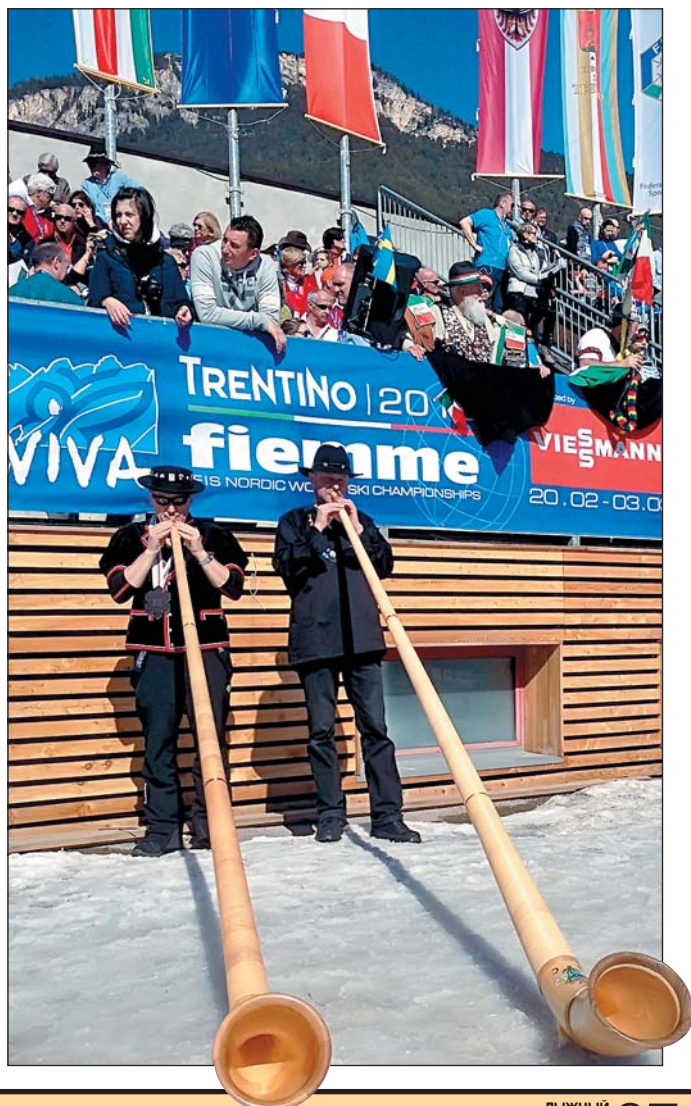
Перед стартом одной из гонок на традиционных итальянских волынах играют два итальянских волынщика.

фото: Reuters ►

— Я очень довольна результатом. Теперь я понимаю, что можно бороться наравне с лидерами. Мне кажется, что даже тренеры не ожидали, что я смогу побороться за медали.

— В интервью для альбома «Холменколлен-2011» тогдашний тренер женской команды Николай Седов сказал, что к Сочи наши девушки будут бороться за медали, хотя тогда ни разу не попали и в десятку сильнейших. Получается, что его прогноз начинает сбываться.

— Дай-то бог. Постучим по дереву (улыбается).



Беседовал Антон КУЗНЕЦОВ,
март 2013 года.

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4х5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4х10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

28 февраля 2013 года

эстафета 4х5 км
женщины

место	страна	спортсмен	страна
1	НОРВЕГИЯ		1:00:36.5
		Х.Венг	15:47.4
		Т.Йохауг	16:00.5
		К.С.Стейра	14:32.6
		М.Бьорген	14:16.0
2	ШВЕЦИЯ		1:01:02.7
		И.Ингемарсдоттер	16:22.2
		Э.Викен	16:09.2
		А.Хааг	14:14.7
		Ш.Калла	14:16.6
3	РОССИЯ		1:01:22.3
		Ю.Иванова	15:57.5
		А.Иксанова	16:53.2
		М.Гущина	14:33.0
		Ю.Чекалёва	13:58.6
4	США		1:01:48.9
		С.Бьорнсен	16:20.5
		К.Рэнделл	16:43.5
		Э.Стивен	14:11.7
		Д.Диггинс	14:33.2

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7



Reuters



НОРВЕГИЯ



из архива А. Курицына

Алексей КУРИЦЫН:

КОГДА ЮЛЯ ФИНИШИРОВАЛА В ГОНКЕ НА 10 КИЛОМЕТРОВ, СИДЕЛ У ТЕЛЕВИЗОРА С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Муж и личный тренер Юлии Чекалёвой Алексей Курицын и сам очень сильный лыжник — мастер спорта международного класса. После двух медалей, завоеванных его супругой на прошедшем чемпионате мира, мы попросили его рассказать о том, как Юлия возвращалась в сборную команду после рождения сына.

— Какова ваша роль в подготовке супруги? Как и с кем Юлия готовилась к этому зимнему сезону?

— Предыдущий сезон Юлия пропускала, была в декретном отпуске. Но уже уходя в декрет, она настраивалась на возвращение в большой спорт. И действительно, уже через неделю после родов она потихоньку начала вставать на лыжи, даже приходило на соревнования, правда, не бегать, а в качестве болельщика. Я тогда

её убедил, что соревноваться пока рано, надо немножко отойти и спокойно готовиться вдвоем. Так что в период с января по июнь Юлия тренировалась со мной, мы уехали на сбор, начали сначала проводить подготовительную работу, затем постепенно перешли на лыжи. Таким образом, мы провели довольно хорошую базовую работу, чтобы, когда Юлия вернется в сборную команду, мышцы и суставы уже были готовы к нагрузкам, чтобы она начинала не с нуля.

— То есть вы вместе провели общую базовую работу?

— Не только. Юлия сама понимала — чтобы бороться с мировыми лидерами, надо внести коррективы в технику передвижения, искать в технике что-то своё, как это есть у каждого великого спортсмена. А недоработки в техническом плане у Юли были, и нам было что исправлять. У меня позади школа Грушина и Лопухова, есть от кого взять и технические характеристики, и подгото-

вительные упражнения для техники, так что мне было чуть проще объяснить ей, что я от неё хочу. Да и Юлия такой человек, что сама схватывает всё просто на лету, глаза горят — с такими людьми одно удовольствие работать.

— Не было желания готовиться вместе и дальше, отдельно от сборной команды?

— Приоритет всё равно отдается тем, кто тренируется в сборной команде, по крайней мере, у нас в России это так. Тем более, когда она уходила в декрет, у Юли не было значительных результатов, а значит, финансово мы бы самостоятельную подготовку не потянули. К тому же сама Юлия всегда хотела готовиться в команде, а раз у неё было такое желание — я только за.

— В команде она работала по чьим планам?

— Когда она с июня стала готовиться в команде, с ней работал Григорий Валентинович Меньшенин.

Под чутким руководством Григория Валентиновича Меньшенина (в центре) женская сборная России наконец-то начала завоевывать медали.

« фото: Анна Лозовская





— А между сборами подключались вы?

— Да. Между сборами очень важен вопрос восстановления. Надо приезжать на сбор, чтобы глаза горели, а не так, как будто тебе уже ничего не надо. Тем более что сейчас у нас появился ребенок, и это, конечно, большой плюс для неё. Также возникают вопросы в психологическом плане, потому что ответственность большая, и так как я через всё это прошел, пытаюсь ей объяснить, как поступать в тех или иных ситуациях.

— Кто в итоге остается с ребенком, пока мама на сборах?

— С ребенком сидят бабушка с дедушкой. Конечно, если бы не они, нам пришлось бы очень туго, скажу вам откровенно. Поначалу я оставался с ребенком, но довольно скоро стало понятно, что это очень сложно, так как приходилось выезжать к Юле, встречать её со сборов и т.д. Од-

ному это было не потянуть. Но на наше счастье бабушка с дедушкой сказали: «Занимайтесь своим делом, а мы вам поможем».

— Вы присутствовали на чемпионате мира в Валь ди Фиемме или смотрели его по телевизору?

— Смотрел по телевизору.

— И как вам это всё смотрелось со стороны?

— Если честно, в конце гонки на 10 км, где Юля выиграла бронзовую медаль, я просто закрыл глаза. Ведь счет шел на доли секунды, был весь на нервах. К счастью, она смогла.

— Перед чемпионатом мира была уверенность, что Юле удастся побороться за призовые места?

— Определенная уверенность появилась после этапа Кубка мира в финском Куусамо, ког-

УЛЫБОЧКУ, ПОЖАЛУЙСТА!

— Улыбаемся. Покричите. Плохо! Всем тройки! Еще раз! — сержусь я на девочек.

— Аня, ну не ругайся, мы не привыкли позировать.

— Привыкайте!

Просто так хотелось, чтобы после хорошей гонки и долгожданных медалей остались на память красивые фото, но не тут-то было, наши девочки очень скромные, как Тереза не умеют работать на камеры. А это именно работа. Так что я их спрятала за задник пьедестала и, пока было несколько минут до цветочной церемонии на стадионе, я их «мучала», пока не получила это фото. То же самое проделывала и с ребятами.

Анна Лозовская

да Юля буквально ворвалась в тройку лидеров, обыграв ту же Йохангу и на последних двух километрах ещё и отыграв у неё. Не скажу, что это была стопроцентная уверенность, но надежда появилась.

— Ожидали, что в эстафете Юля сможет опередить финку и принести нашей команде бронзовые медали?

— Когда она только стартовала, казалось, что для того, чтобы у нас были медали, Юле надо сделать невозможное. Но не буду кривить душой, я уже по движениям, по скорости по ходу гонки видел, что она может побороться за медаль. Как оказалось, был прав (улыбается).

Беседовал **АНТОН КУЗНЕЦОВ**,
март 2013 года.

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., масс-старт мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013**fiemme**
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

1 марта 2013 года

эстафета 4x10 км
мужчины

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ		1:41:37.2
		Т.А.Йердален	27:13.7
		Э.Рённинг	26:34.3
		Щ.Рёте	23:30.0
		П.Нортуг	24:19.2
2	ШВЕЦИЯ		1:41:38.4
		Д.Рикардссон	27:17.1
		Ю.Улссон	26:31.6
		М.Хеллнер	23:27.9
		К.Халфварссон	24:21.8
3	РОССИЯ		1:41:39.6
		Е.Белов	27:31.7
		М.Вылегжанин	26:15.5
		А.Легков	23:28.8
		С.Устюгов	24:23.6
4	ИТАЛИЯ		1:41:39.8
		Д.Нёклер	27:18.8
		Д.Ди Чента	26:26.4
		Р.Клара	23:33.1
		Д.Хофер	24:21.5

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9

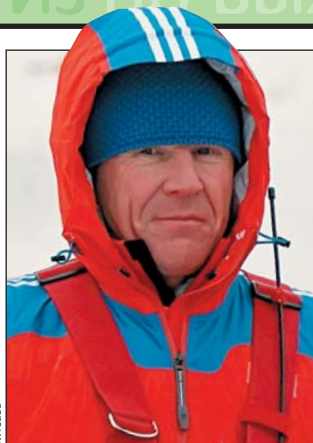


Reuters

НОРВЕЖИЯ



Reuters



И.Исеев

Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ:

НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА СОСТОЯНИЕ РЕБЯТ
БЫЛО ДАЛЕКО ОТ ИДЕАЛЬНОГО, ТАК КАК

НЕВОЗМОЖНО БЫЛО УДЕРЖИВАТЬ ИХ НА ПИКЕ ФОРМЫ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ ПОДРЯД

Если с прошлого чемпионата мира в норвежском Холменколлене наша мужская дистанционная команда привезла два серебра, завоеванных подопечным Олега Перевозчикова Максимом Вылегжаниным, и одну бронзу Ильи Черноусова, то в Валь ди Фиемме урожай оказался не таким обильным – лишь одна бронзовая медаль в эстафете. Но эта эстафетная медаль стала первой для нашей мужской команды за шесть лет, с тех пор как в 2007 году в Саппоро серебряные медали завоевали Николай Панкратов, Василий Рочев, Александр Легков и Евгений Дементьев.



— *Подведите, пожалуйста, итоги чемпионата мира для нашей мужской дистанционной команды.*

— Я лукавить не буду, осталось чувство неудовлетворенности. Всё-таки мы надеялись на более хорошие результаты, да и по ходу сезона ничто не предвещало неудач. Наоборот, были все предпосылки для хорошего выступления, и все поставленные на сезон задачи выполнялись. И на Тур де Ски, и на предолимпийской неделе мы выступили успешно, но если не получилось на главном старте — чемпионате мира, значит, можно самому себе поставить неудовлетворительную оценку.

— *Удалось разобраться, в чем причины не совсем удачного выступления?*

— Конечно. Идет время, и ошибки всплывают одна за другой. Спортсмены также думают, анализируют, и в общении с ними мои догадки подтверждаются или, наоборот, опровергаются.

— *Что это были за ошибки, если не секрет?*

— Не секрет. Во-первых, мы слишком долго находились в том состоянии, в котором можно показывать высочайшие результаты, то есть очень близко к пику формы. В который раз я убедился, что весь сезон находится



в таком состоянии нереально.

Второй ошибкой стало участие в последнем перед чемпионатом этапе Кубка мира в Давосе. Мы готовились в Сочи, потом поехали в Давос, потом — в Валь ди Фиемме, и эта манипуляция со сменой высот также стала одним из ключевых моментов, повлиявших на форму спортсменов. В-третьих, если бы мы не поехали в Давос, мы бы дали спортсменам отдохнуть, и это позволило бы им лучше восстановиться перед чемпионатом, а так мы подошли к Валь ди Фиемме немного загруженными и из-

Американец Крис Фримэн возглавляет лидирующую группу на втором этапе. Позади него идут норвежец Элдар Рённинг и итальянец Джорджо Ди Чента. Швейцарец Дарио Колонья (№9) и Максим Вылегжанин (№7) уже догнали группу и ликвидировали небольшой разрыв, созданный им их партнерами по команде на первом этапе.

▲ фото: Reuters

мотанными переездами. Остальные моменты не касаются ни меня, ни спортсменов, и я не хочу их оглашать.

— *Получается, что хорошее выступление в Сочи и на Тур де Ски не позволило нашим спортсменам полностью реализовать себя на чемпионате мира?*

— Да, Тур де Ски начался в конце декабря, а чемпионат мира — в конце февраля. Находиться на пике формы два месяца — это очень сложно.

— *Не было ли у вас возможности поберечь кого-то из спортсменов, чтобы не принимать участие в Тур де Ски, потому что, как показывает*

Колоритнейшие итальянские болельщики в оригинальных костюмах: у того, что с пышной, окладистой бородой обращает на себя внимание усеянная значками жилетка, а его товарищ облачен в оригинальную футболку, присмотревшись к которой можно увидеть не только профиль бородатого мужчины. Ну и, конечно, в руках у обоих традиционные альпийские колокольчики.

▲ фото: Анна Лозовская

Караван гончиков уходит на дистанцию первого этапа. Россиянин Евгений Белов держится в середине группы. На фото он впереди Иржи Магала (№8) из Чехии.

▲ фото: Reuters





На финиш накатываются слева направо Роланд Клара (Италия), Петтер Нортуг (Норвегия), Сергей Устюгов (Россия) и Калле Халфварссон (Швеция). Молодой россиянин уступит в финишных разборках более опытным скандинавам, но не пустит на пьедестал почёта хозяев чемпионата, завоевав для российской команды долгожданные эстафетные медали чемпионата мира.

▲ фото: Reuters

практика, тот, кто хорошо бежит на Туре, на титульном старте уже не блещет?

— Мы сделали из этого выводы, и хорошо, что это произошло

не на Олимпийских играх, а накануне. Мы и раньше знали и планировали, что в олимпийский год ведущие спортсмены пропустят Тур де Ски или будут участвовать в нём не в полном объёме.

ме. Дело в том, что если совсем пропускать Тур, то получается слишком большой промежуток без соревновательной практики, что тоже не очень хорошо.

— Как прошла летняя подготовка?

— Подготовка прошла по плану. Всё, что мы хотели, мы выполнили. Ни погодные, ни какие-либо другие условия нам не помешали. Со снегом также всё было нормально. Единственное, что ставить три задачи на сезон — это, конечно, очень сложно. Акцент надо делать на одном, максимум двух стартах. Всё-таки спортсмену удержать высочайшую форму на протяжении всей зимы очень трудно, это под силу только спортсменам экстра-класса. Точнее, они будут показывать высокие результаты, потому что они действительно сильнее остальных, но пик формы у них всё равно будет плавать, это однозначно, какими бы сильными они ни были.

— Как прошёл отбор на чемпионат мира? Все ли спорт-

Максим Вылегжанин, только что закончивший дистанцию второго этапа эстафеты, даёт интервью корреспонденту «Спорт Экспресса» Сергею Буту.

▲ фото: Анна Лозовская

смены, на которых вы рассчитывали, смогли туда попасть?

— У нас не было ни одного противоречия в плане принципов отбора ни с тренерами, которые ведут подготовку в команде, ни с тренерами, которые работают в территориях. Если бы такие противоречия возникали, были бы какие-то звонки, было бы общение, разговоры, но я ни от кого ничего не слышал. Кто был лучше готов на тот момент, тот и поехал. Да, возможно мы хотели видеть в команде более сильных спортсменов, но если они были на тот момент не готовы, как их было брать? Мы строго руководствовались критериями отбора, и благодаря этому никаких вопросов не возникало.

— О каких сильных спортсменах вы ведёте речь?

— Например, Станислав Волженцев, за которым, несмотря на то, что он готовится отдельно, мы пристально следим. К сожалению, он на тот момент проигрывал ребятам, отобравшимся на чемпионат мира. Но тут не надо было ничего выдумывать, результат говорил сам за себя. Просто посмотрел в протокол — и всё.

— Вы говорите, что ваши спортсмены подошли к чем-



пионату мира не в самой лучшей форме. А все они были в одинаково не лучшей форме или кто-то чувствовал себя лучше, кто-то похуже?

— Нет, картина была одинаковой для всех. Это было видно по диагностическим тестам: медицинским, функциональным, биохимическим. Все были в приблизительно одинаковом состоянии, что позволяет мне сделать вывод, что это моя чисто методическая ошибка. Если бы у одного было одно состояние, у другого — другое, у третьего — третье, то было бы понятно, что сыграли роль индивидуальные особенности спортсменов, а здесь у всех состояние было не идеальным.

— Первой дистанционной гонкой на чемпионате мира стал скиатлон. Как формировался на неё состав, как удалось намазаться, как оценили результаты гонки?

— По отбору спортсменов на гонку никаких сложностей не возникло. Те, кто хорошо проявил себя в этой дисциплине на последнем этапе Кубка мира (в Сочи), те и стартовали. Это Черноусов, Легков, Вылегжанин и Белов. Выступление в этой гонке нельзя назвать провальным. Да, не было призовых мест, но были пятое и шестое места Вылегжанина и Легкова, 11-е место Белова, и только Черноусов был чуть дальше, но у него было падение. Были претензии по подготовке лыж на эту гонку и к сервис-бригаде. Мы уже неоднократно с ними сидели, обсуждали этот вопрос и сделали выводы, составили перечень, в каких моментах мы не дорабатываем. А так от ребят были нарекания по работе лыж, которые ехали хуже, чем у соперников.

— Мы начали обсуждать чемпионат мира с дистанционной гонки, но ведь готовившийся с вами Дмитрий Япаров бежал и в спринте...

— Да, ему чуть-чуть не хватило до попадания в полуфинал. Комментировать этот момент не то что неудобно, но как-то уже

надоело. В который уж раз мы вместо того, чтобы биться с соперниками, бьемся сами с собой. Там Михаил Девятьяров помешал Япарову, и тому не хватило всего 0,1 секунды до выхода в следующий круг. Сейчас, конечно, можно только предполагать, но судя по состоянию Дмитрия в тот день и по хорошей работе его лыж, он мог рассчитывать на попадание в финальный забег.

— Помимо Дмитрия Япарова в вашей группе есть ещё несколько спринтеров, таких как Николай Морилов, Глеб Ретивых. Вы с ними работаете над спринтом отдельно?

— Основную базовую работу они выполняют ту же, что и остальные ребята, иногда, правда, чуть в меньшем объеме. А ближе к соревновательному периоду начинается индивидуальная работа. В этом же году мы сделали анализ и внесли определенные корректировки в сторону индивидуализации тренировочного процесса для спринтеров, и сейчас эта индивидуализация в их работе присутствует уже на летнем этапе подготовки.

— Спринтеры развивают силовую направленность?

— Нет, силовой работы у нас достаточно, и в этом году мы её тоже чуть видоизменили, но я не могу, не имею права об этом говорить. А изменился в сторону увеличения у них объем скоростной работы.

— Причина провала в 15-километровой гонке — в неудачной подготовке лыж?

— Когда лыжи не работают, можно всё свалить на лыжи. Но факт, конечно, остается фактом. Раз вся команда провалилась, раз у всех есть негативные отзывы о работе лыж, раз визуально

Елена Вяльбе поздравляет Александра Легкова с бронзовой медалью. Еще месяц назад она заявила в одном из своих интервью, что не видит Легкову места в эстафетной четверке...

фото: Анна Лозовская

это было заметно — то лыжи явно работали хуже, чем у соперников. И это подтвердилось, когда мы анализировали скорость прохождения на разных отрезках дистанции.

— Как оцените победу Петтера Нортуга, который, похоже, стал более успешно бегать раздельные старты?

— Я не хочу оценивать результаты других спортсменов, потому что не знаю, как они готовились, как они работали, с каким багажом подошли. Не хочу и не имею права. Скажу только, что это одна из немногих гонок с раздельным стартом, которую ему удалось выиграть.

— То есть вы считаете, что определенная доля везения была в тот день на створе норвежца?

— Везет ведь сильнейшим.

— Как определялся состав на эстафетную гонку?

— На классические этапы, в принципе, всё было ясно, а с коньковыми этапами выбор у нас был не очень богатый. На последний этап решили поставить

Устюгова, так как он неоднократно проявлял себя как спринтер: например, на этапе Кубка мира в Сочи бежал в финале. А второй момент заключался в том, что наш обычный финишер Черноусов был немного не в том состоянии. Тем более что мы ставили Илью на последний этап уже очень много раз, и как-то ярко он себя проявить не сумел. Также выход Устюгова на последнем этапе стал бы неожиданностью для соперников, и мы решили рискнуть. В итоге этот риск себя более или менее оправдал.

— Вы не рассматривали в качестве кандидата на последний этап Максима Вылегжанина?

— Вообще, его можно было бы рассматривать, но, как я уже говорил, состояние у него было не совсем то, какого мы хотели бы. Если в классике он может побороться даже в неидеальном состоянии, то в коньке это тяжело. Тем более что мы на последнем этапе его никогда не пробовали. Хотели было это сделать на этапе Кубка мира в Элливаре, но тренеры группы Легкова тогда сказали, что победит Черноусов, так как он сейчас очень





хорошо готов и будет биться за первое место (тогда россияне пришли к финишу третьими, проиграв норвежцам и шведам, но опередив Швейцарию, Канаду и Германию — прим.ред.). Вот тогда у нас была возможность попробовать Вылегжанина, но мы его не воспользовались.

— А у тренеров Легкова и Черноусова есть право на последнее слово в определении состава на эстафету?

— Нет, они просто убедили, что он готов. Я было пытался возразить, но потом решил, что раз готов, значит готов — пусть бежит, надо всё-таки верить людям. Теперь эта вера потерялась.

— Я не случайно спросил про Вылегжанина на последнем этапе, так как на классике можно было выставить и Дмитрия Япарова...

— Да, это так. В этом плане взаимозаменяемость у нас присутствует. Просто я ещё раз го-

ворю, что на чемпионате мира состояние ребят было далеко от идеального, так что это означало бы менять шило на мыло.

— Как, по вашей оценке, каждый из наших эстафетчиков справился со своим этапом?

— Наверное, не совсем справился только Белов. Не знаю, что именно больше тут повлияло: то ли перегорел, то ли возвращаемся опять к тому, что состояние у всех ребят было не то, какого хотелось бы.

— Как думаете, на руку ли было Устюгову, что на последнем этапе гонщики шли с очень невысокой скоростью, карауля друг друга?

— Сегодня можно однозначно сказать, что это было ему на руку. Он даже сам признался, что если бы темп был высоким, то он, скорее всего, не выдержал бы. Мы надеялись на его скоростные качества именно в финишном створе, что и получилось.

Благодаря этим качествам Сергея мы и завоевали бронзовые медали. Может быть, их и не было бы, если бы натянули раньше.

— Максим Вылегжанин говорил, что он был уверен, что Сергею по силам побороться если не за первое, то как минимум за второе место.

— Конечно, но нужен индивидуальный подход, и если мы этого спортсмена и дальше будем готовить, то он станет хорошим финишером.

— Как думаете, тяжело было Сергею адаптироваться во взрослой команде? Всё-таки он вчерашний юниор.

— Тут и думать нечего, конечно, это было тяжело. Во взрослой команде всё совсем по-другому: другая атмосфера, другие нагрузки, другие люди, другие требования, другие задачи — всё это ложится на спортсмена как дополнительная психологическая нагрузка. А про нагрузки

В «ёлочках» гонщики уже выстроились в том порядке, в котором и пересекут финишную черту. Идущий первым Нортуг своим жестом выражает искреннее недоумение: «Ну как же можно так медленно?!»

▲ фото: Reuters

физические тут нечего даже и говорить. Конечно, мы давали ему индивидуальную работу, но всё равно ему было тяжело.

— Как сложилась для нашей сборной заключительная марафонская гонка?

— В марафоне мы, конечно, упустили момент, когда ушел Улссон, а потом все силы были брошены только на то, чтобы догнать беглеца. Поэтому силы истощили, и на финишный рывок из наших хватило только одного Легкова. Мы старались догнать, тащили, менялись между собой, но представители других команд, видимо, не горели желанием Улссона догонять. Как только кто-нибудь из иностранцев вставал вперед, темп сразу падал.

— **Какие подсказки вы дали нашим ребятам по ходу дистанции?**

— Когда пошла тенденция на сокращение отставания, мы каждый километр сообщали ребятам о том, что они отыгрывают, но когда в какой-то момент разрыв стабилизировался, мы поняли, что его уже не отыграть. Ну и сами ребята тогда заняли выжидательную позицию, но в итоге сил на финишные разборки всё равно не хватило. Но мы опять приходим к тому, что само состояние было не то. В лучших-то гонках мы на финише все равно боролись, пусть и не всегда за золото, а тут получилось, что один Саша Легков смог составить конкуренцию. За километр до финиша Максим Вылегжанин уже проигрывал, а Япаров с Бессмертных были еще дальше.

— **Была у нас в команде какая-то тактическая установка на эту гонку? Работать на кого-то?**

— Была.

— **И какая?**

— Не скажу, секрет (улыбается).

— **Когда Улссон ушел, и стало понятно, что его не догнать, вы не говорили своим гонщикам, что надо победить и бороться за второе место?**

— Может быть, Япарова с Бессмертных и устроило бы второе место, но Макс Вылегжанин выходил на старт с единственной целью — бороться за золото. Поэтому он и выжимал максимум, пытаясь догнать шведа.

— **Какие впечатления остались от атмосферы, организации чемпионата мира и других**

После цветочного награждения Александр Легков, Максим Вылегжанин и Евгений Белов нашли время, чтобы сфотографироваться с российскими болельщиками.

ФОТО: АННА ЛОЗОВСКАЯ



моментов, не касающихся непосредственно гонок?

— Обстановка на чемпионате была нормальная, придираться не к чему. Всё-таки это основной форум двухлетия, и любая страна, которая его принимает, выжимает максимум из того, что можно сделать. Во всяком случае, со стороны нашей команды я никаких претензий не слышал.

Другое дело, что погодные условия были очень сложными. Дистанция где-то располагалась

в тени, где-то на солнце, где-то на не совсем стандартном уклоне. И лес был, и открытая местность, и такие участки, на которые солнечные лучи попадают по касательной. Это всё добавляло сложностей в плане тестовой работы и смазки лыж.

— **Именно поэтому у нашей команды иногда и возникали проблемы с лыжами?**

— Ну да. Но вообще я думаю, что списывать все неудачные

Сергей Устюгов, Александр Легков, Максим Вылегжанин и Евгений Белов радуются бронзовой медали.

▲ ФОТО: АННА ЛОЗОВСКАЯ

выступления на смазчиков грешно. В первую очередь это состояние спортсменов.

Оберхоф – Москва, июль 2013 года

Андрей КРАСНОВ,
главный редактор skisport.ru,
специально для журнала
«Лыжный спорт»



21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, своб., мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА**30 км, класс., масс-старт женщины****3 МАРТА**

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013**fis fiemme**
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS**2 марта 2013 года****30 км, классический стиль
масс-старт, женщины**

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:27:19.9
2	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	1:27:23.6
3	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:27:28.6
4	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	1:28:58.2
5	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	1:29:08.9
6	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	1:29:25.6
7	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	1:29:32.7
8	А.Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:29:36.0
9	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:29:36.4
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:29:39.0
11	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:31:04.6
12	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	1:31:10.5
13	Ю.Чекалёва	1984	РОССИЯ	1:31:26.5
15	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	1:32:00.6
21	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	1:33:08.7
32	Ю.Тихонова	1986	РОССИЯ	1:38:15.4

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7





НЕЖАРА ББОРГЕН

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., женщины

21 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., класс., мужчины

23 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

23 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

24 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ

10 км, своб., женщины

27 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., масс-старт мужчины

28 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

1 МАРТА

эстафета 4x10 км, мужчины

2 МАРТА

30 км, класс., масс-старт женщины

3 МАРТА

50 км, класс., масс-старт мужчины

TRENTINO | 2013

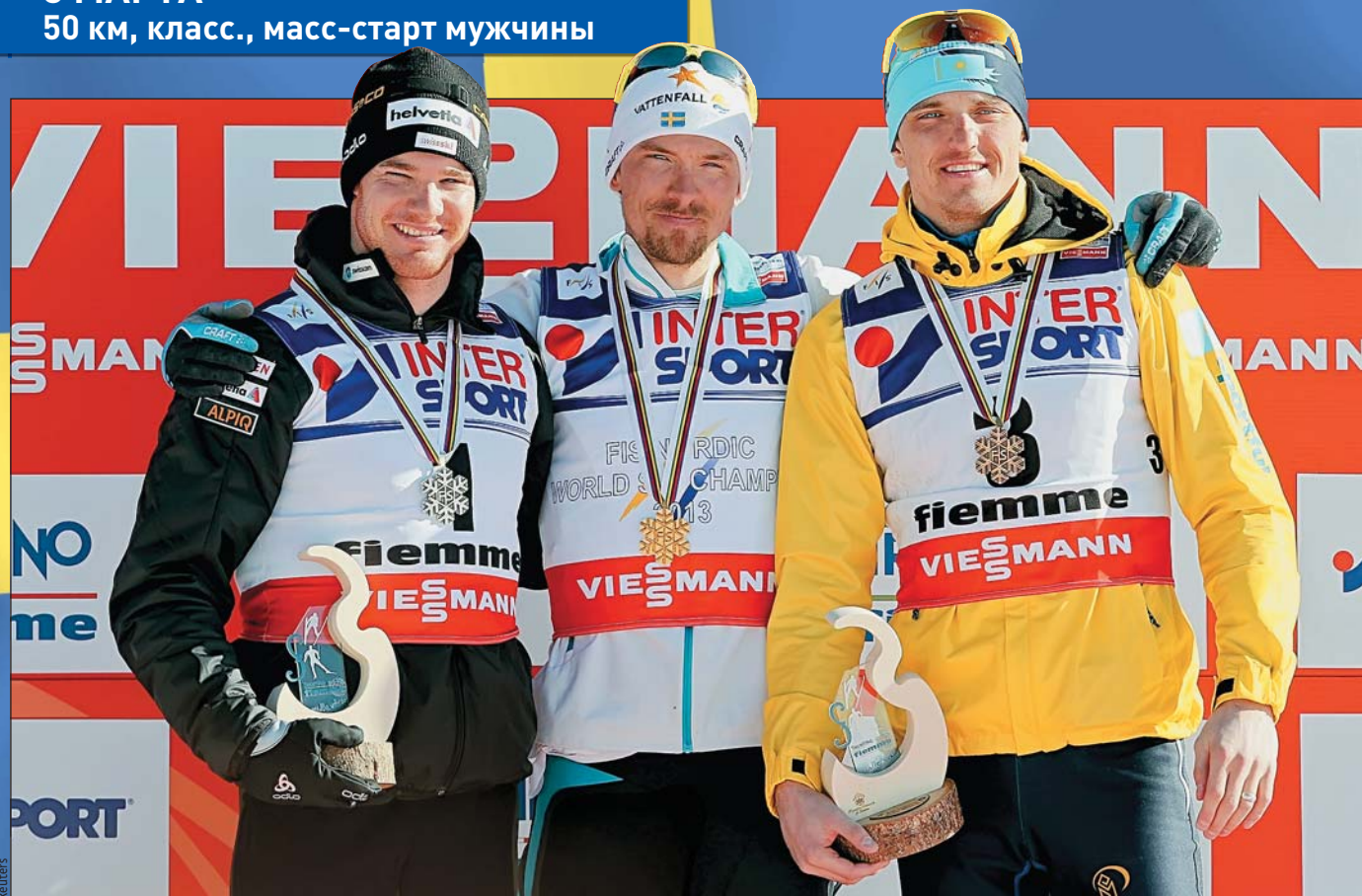
fiemme
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

3 марта 2013 года

50 км, классический стиль
масс-старт, мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	2:10:41.4
2	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:10:54.3
3	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	2:10:58.2
4	А.Легков	1983	РОССИЯ	2:11:00.9
5	Э.Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	2:11:01.6
6	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	2:11:13.7
7	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	2:11:14.1
8	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	2:11:16.0
9	Й.Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	2:11:19.9
10	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:11:22.7
11	Д.Япаров	1986	РОССИЯ	2:11:23.6
12	К.Йошида	1987	ЯПОНИЯ	2:11:25.6
23	А.Бессмертных	1986	РОССИЯ	2:13:32.2

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9



Reuters



УЛССОН



Алексей ПОЛТОРАНИН:

ОДНО ЗОЛОТО БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДВЕ БРОНЗЫ

Казахстанец Алексей Полторанин впервые ярко заявил о себе на Олимпиаде в Ванкувере, где участвовал в финальном забеге спринта. За три года, что прошли с Ванкувера-2010 до Валь ди Фиемме-2013, к нему пришли призовые места и победы на этапах Кубка мира, с ним стала считаться вся мировая элита. А лучшим подтверждением его прогресса стали две бронзовые медали, завоеванные Алексеем в командном спринте и марафоне. Российским читателям, конечно, немного повезло, так как родным языком Алексея является русский, на котором он и ответил на вопросы «Лыжного спорта».

— Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Где родились, как начали заниматься лыжами?

— Я родился в городе Риддере, в Восточном Казахстане. В лыжную секцию меня отдали ро-

дители просто для того, чтобы я хоть чем-то занимался, а не болтался по улице. Результаты у меня с каждым годом становились всё лучше и лучше, и передо мной стали открываться определенные перспективы. Так постепенно я дорос до таких ре-

зультатов, как медали чемпионата мира.

— Во сколько лет начали заниматься лыжами?

— В семь лет, когда пошел в первый класс школы.

— В вашем городе сильные лыжные традиции, хорошая школа?

— Да традиции-то хорошие, только вот материальной базы нет никакой, и не хотят её развивать.



— И как же вы занимались?

— Да так и занимались — как придется. До сих пор, когда я приезжаю домой, тренироваться приходится в детских условиях, профессиональных условий у нас в городе нет.

— Есть ли кроме вас в Риддере ещё спортсмены высокого уровня?

— Да, у нас есть две сильные женщины: Светлана Малахова, недавно закончившая профессиональную карьеру, и Елена Коломина, которая до сих пор выступает. Ещё есть Сергей Черепанов, который сейчас также входит в сборную Казахстана. Он на год старше меня. Это и есть сильнейшие лыжники нашего города.

— Вы в детстве тренировались вместе с Сергеем?

— Нет. Раньше мы тренировались вместе, когда оба были в сборной команде, но сейчас я готовлюсь отдельно от команды уже три года.

— Почему вы приняли решение уйти из сборной?

— Я не видел себя в ней, не верил, что буду в ней дальше развиваться. Мне надо было почувствовать что-то новое, получить новый импульс, поэтому мне пришлось принять такое решение.

— С кем же вы готовитесь?

Гонщики уходят со старта на дистанцию в 50 километров. Впереди идут норвежец Петтер Нортуг, швейцарец Дарио Колонья и казахстанец Алексей Полторанин (№3). Прямо за Нортугом бегут россиянин Александр Легков и будущий победитель этой гонки швед Юхан Улссон.
фото: Reuters

Уйти в отрыв Юхану Улссону помог неоднократный победитель Тур де Ски, обладатель Кубка мира, чемпион мира и олимпийский чемпион Дарио Колонья (№1). Однако титулованный швейцарец не смог поддерживать темп шведа и откатился в пелетон.
фото: Reuters





Вот так, в одиночестве, на фоне потрясающих воображение горных пейзажей и провел практически половину самой длинной 50-километровой гонки швед Юхан Улссон. Эта победа стала первым за добрый десяток лет отрывом в гонке с общего старта в рамках чемпионатов и Кубков мира. Кстати, на Олимпиаде в Ванкувере швед пробовал реализовать похожий сценарий в 30-километровом скиатлоне, однако там невероятными усилиями Александра Легкова группе всё же удалось догнать беглеца. Напомним, что победителем тогда стал другой представитель «Тре крунур» Маркус Хеллнер, Улссон взял бронзу, а наш Саша был настолько измотан погоней, что финишировал лишь четвертым.

◀ фото: Reuters

— Со мной ездит мой личный тренер Алексей Наконечный и Сергей Тишков — специалист, раньше работавший в сборной, но ушедший оттуда вместе со мной. Также у меня есть спарринг-партнер Роман Рогозин — бывший юниор, серебряный призер юниорского чемпионата мира. Кстати, забыл сказать, что он тоже из Риддера. Наше руководство поддержало создание для меня отдельной команды, в которую входят доктор, массажист, человек, занимающийся организационными вопросами. Вот та-

кая команда у меня. Надеемся, что всё у нас будет хорошо, и надежды, которые с нами связывают, мы оправдаем.

— **Прямо как у Нортуга...**

— Не знаю, как там у Нортуга (улыбается), но для меня сейчас создали все условия, за что я очень благодарен руководству.

— **Вы — один из немногих спортсменов, которым удается показывать результаты экстра-класса как в сприн-**

те, так и в дистанционных гонках. Как удается сочетать эти дисциплины?

— Я не знаю, как это получается. Отдельно мы не тренируем ни спринт, ни марафон, тем не менее, в этом сезоне получилось удачно выступить как в спринте, где я выиграл этап Кубка мира, так и заехать третьим на «полтиннике» на чемпионате мира. Я раньше и сам удивлялся, как Нортуг с Колоньей бегают все дистанции от спринтов до марафона, а теперь и у самого

как-то начало получаться. Могу сказать, что каких-то особых секретов тут нет. Наверное, это просто дано природой.

— **В начале своих выступлений в Кубке мира вы наиболее ярко проявляли себя на классических «пятнашках»...**

— Да, действительно, я начинал с «пятнашек». Когда я перешел во взрослый спорт, они мне подходили больше всего. Потом я и спринт подтянул, а с этого года уже и «полтинники» начал бегать, и тридцатки. То есть всё шло постепенно, не сразу стало всё получаться, да и сейчас пока, заметьте, речь идет о дистанциях классическим ходом. Но я, конечно, планирую расширяться и переходить и на коньковый ход тоже.

— **Одну из медалей прошедшего чемпионата мира вы заработали именно в коньковой дисциплине...**

Группу преследования возглавляют россиянин Александр Легков и финн Матти Хейккинен. Герой нашего материала Алексей Полторанин идёт прямо за Легковым.

◀ фото: Анна Лозовская



— Да, мы с Николаем Чепотко взяли бронзу в командном спринте.

— **В спринте вы выступали в финале Олимпиады в Ванкувере — в том самом, где золото и серебро досталось россиянам Никите Крюкову и Александру Панжинскому.**

— Я, к сожалению, там упал, меня сбил норвежец. Очень досадно тогда было. В Интернете, правда, потом такие шутки были, что, мол, казах помог русским взять золото и серебро, подарите ему за это хотя бы «Жигули» (смеется). То есть был такой эпизод в моей карьере.

— **Какие впечатления у вас оставил чемпионат мира в Валь ди Фиемме?**

— Конечно, самые положительные, потому что удалось увезти домой две бронзовые медали. Это большое достижение для меня, можно сказать, даже прорыв. Организация соревнований была на высоком уровне. Снега было много, он был хороший, чистый, не такой, как на Тур де Ски, когда вся трасса была усыпана хвоей. Так что воспоминания только хорошие, тем более что закончился чемпионат на очень хорошей ноте — я заехал третьим в гонке на 50 км и был безумно счастлив.

— **Какие цели ставили себе на этот чемпионат мира?**

Остается только гадать, действительно ли этот болельщик в кардинальской митре — кардинал, или это просто такой оригинальный болельщический аксессуар.

фото: Reuters ►

— Я ставил себе цель завоевать одну медаль, правда, не скрою, золотую. Я рассчитывал на золото.

— **В какой гонке, если не секрет?**

— Да я вот на эти три гонки: спринт, спринтерская эстафета и марафон — и ставил как раз. В спринте мне, правда, чуть не повезло — сломал палку. А командный спринт и «полтинник» принесли медали — мы взяли две бронзы. Хотя, конечно, одно золото все равно было бы намного лучше, но в целом я свою задачу выполнил. Это же я сам ставил себе цель выиграть золотую медаль, а руководство, тренеры были рады медали любого достоинства. Так что план я выполнил.

— **Не могли бы вспомнить, как складывались для вас каждая из дистанций, начиная со спринта?**

— В спринте на середине дистанции квалификации, когда тренеры сказали мне, что иду по нолям с лидерами, я понял, что это будет хороший спринт для меня. Ну а когда съехал со спуска и стал первым (это чуть по-

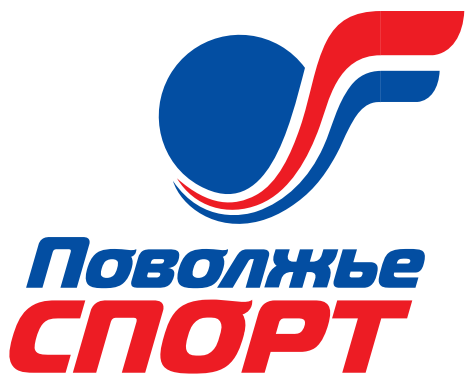


же Никита Крюков опередил меня и отодвинул на второе место), убедился, что лыжи работали на пять с плюсом. Состояние было отличное, буквально пять дней назад в швейцарском Давосе я выиграл классический спринт на этапе Кубка мира и был на хорошем подъеме. Четвертьфинал прошел с хорошим запасом, приехал с отрывом от преследующей группы, а когда

вышел на старт полуфинала — там этот «усик», который отстреливает во время старта, ударил мне по палке, она пошла по неправильной траектории, попала между ног, и я коленом или голенью её сломал. Доехал я, конечно, спринт этот, каким — уже не помню, это было не важно для меня на тот момент.

Когда дело дошло до командного спринта, я уже понял,

ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ



www.povsport.ru

УСЛУГИ SKI-СЕРВИС:

- Шлифовка скользящей поверхности беговых, горных лыж и сноубордов на штайншлифт-машине WINTERSTEIGER Sigma RS.
- Заточка кантов горных лыж и сноубордов на станке WINTERSTEIGER Sigma B.
- Ремонт повреждений скользящей поверхности пистолетом WINTERSTEIGER Polyman.
- Обработка скользящей поверхности парафином.
- Установка креплений на беговые, горные лыжи и сноуборды.

г. Нижний Новгород, ул. Терешковой, д. 2; тел.: (831) 465-03-01, 422-50-34

г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д. 10/1; тел.: (831) 278-12-12, 278-12-00

г. Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 54; тел.: (831) 456-65-48, 255-35-92

г. Нижний Новгород, мкр. Мещерское озеро, ул. Бетанкура (открытие в 2014 году)

г. Кстово, ул. Лукерьянская, д. 1; тел.: (83145) 3-63-92, 3-63-93

г. Заволжье, пр. Дзержинского, д. 3, ТЦ «Домострой»; тел.: (83161) 7-00-04

Единая справочная служба: (831) 278-12-12, 278-12-00, 228-0-238

ROSSIGNOL

SWIX

MADSHUS

FISCHER

ATOMIC

salomon

TISA

Оптовый отдел: Нижегородская обл, Кстовский район, д. Афонино, ул. Магистральная, уч. 28; тел.: (831) 296-28-08, -09, -10, -11



Больше всех сил из россиян к финишу сохранил Александр Легков. На фото видно, как Александр, говоря лыжным языком, «собакой» забегает в один из последних подъемов. К сожалению, сил Александру хватит лишь на самое обидное четвертое место.

◀ фото: Анна Лозовская

обогнал их и заехал третьим, чем был безумно рад. Вот так!

— Кто вас первым поздравил с медалью?

— Я уже, честно говоря, не помню. Голова была туманная после «полтинника», плюс радость от медали. На телефоне много сообщений было. Я даже не смотрел, кто первый прислал, потому что открыл — а там куча их!

— Какие отношения между казахскими и российскими лыжниками? Общаетесь? Ведь в отличие от европейцев с русскими у вас нет языкового барьера...

— Да, конечно, самые нормальные отношения у нас с россиянами. И на тренировках, и в столовой всегда перекидываемся парой фраз, обмениваемся шутками, иногда можем побеседовать.

— Какая в команде Казахстана система отбора? Есть ли отборочные старты?

— Нет, у нас фактически именные лицензии, потому что спортсмен имеет право ехать на чемпионат мира или Олимпийские игры, если у него набран определенный рейтинг, выражающийся в FIS-пунктах. Также на страну выделяется несколько дополнительных квот, вот на них может быть отбор. А так у нас всего несколько человек, у кого высокий рейтинг, и выбирать практически не из кого. Это у нас есть такая проблема, что людей с необходимым рейтингом больше, чем квота на страну, вот из них и отбирают. А у нас всего несколько человек, и мест пустых тоже нет.

Беседовал Андрей КРАСНОВ,
июль 2013 года.

что пока форма хорошая, хоть какую-то медаль да надо взять. Тем более что напарником у меня был Николай Чеботько, с которым мы к этой медали уже давно шли. Еще с чемпионата мира 2009 года в чешском Либереце мы каждый год вместе выступаем в командных спринтах. Он тоже очень сильно хотел и тоже был очень хорошо готов к этой гонке. В финал мы прошли без всяких проблем, заехали вторыми, как раз двое отбились напрямую, а остальные проходили по времени. В самом же финале

была набита только одна лыжня, и когда кто-либо пытался обогнать сбоку, лыжи сразу тормозили, то есть погода была непростая. К счастью, на последней передаче эстафеты нам повезло: Николай передал мне её очень быстро, и я оказался впереди, хотя он заехал в створ где-то четвертым-пятым. И я весь круг ехал спереди, чтобы потом самому не обгонять и не тратить лишние силы. А на финише, конечно, непросто было тягаться с чистыми спринтерами, тем более в коньке, однако в разножке с ка-

надцами удалось завоевать бронзовые медали. Теперь остается немножко подтянуть коньковый ход, и, я думаю, мы сможем бороться за самые высокие места.

Последняя гонка, «полтинник», вообще не была похожа ни на один марафон за то время, которое я их бегаю и наблюдаю. Не было такого, чтобы все шло пешком и следили друг за другом. Когда Улссон ушел в отрыв, многие пытались его догнать, но ни у кого так и не получилось. Всю гонку постоянно натягивали, темп был для многих непростой. На предпоследнем подъеме, на верхних петлях мне стало тяжело, и я отцепился от группы, шел где-то пятым. Однако когда мы спустились вниз, к стадиону, перед последним подъемом я понял, что есть еще силы, а вот беречь себя смысла уже нет — оставалось лишь 200 метров подъема, спуск и финишная равнина — и я начал спринтовать. Достал Рённинга, Саню Легкова,

Петтер Нортуг не проигрывал марафон три турнира подряд (Либерец-2009, Ванкувер-2010 и Холменколлен-2011). И вот теперь — не просто не выиграл, а остался за двадцаткой сильнейших! Но на этом фото хорошо видно, что Петтер отдал борьбу все силы и теперь лежит на снегу в чемпионском бибе, раскинув руки в стороны.

◀ фото: Анна Лозовская



282 ДЮСШ РОССИИ ПОЛУЧАЮТ ЖУРНАЛ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» БЕСПЛАТНО

ВАША ДЮСШ МОЖЕТ К НИМ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ

С февраля 2012 года редакция журнала «Лыжный спорт» реализует программу по бесплатному распространению журнала по спортивным школам России, культивирующим лыжные гонки и биатлон. Список ДЮСШ, получающих бесплатно наш журнал на постоянной основе, ниже. Ваша ДЮСШ может присоединиться к этой программе — вам нужно лишь написать в редакцию письмо с заявкой по адресу isaevaskisport@mail.ru. В заявке нужно указать:

1. Город (посёлок)
2. Область (край, республика)
3. Номер ДЮСШ или официальное название ДЮСШ
4. Фамилию, имя и отчество директора ДЮСШ
5. Контактный телефон ДЮСШ или директора ДЮСШ
6. Почтовый адрес, по которому высылать журналы

Если вы готовы кроме бесплатного номера покупать по оптовой цене какое-то дополнительное количество журналов (начиная с трёх экземпляров), пожалуйста, напишите об этом в письме тоже.

■ [лыжные гонки] ■ [биатлон] ■ [лыжные гонки и биатлон]

п.Абан (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Лидер»

п.Агириш (Тюменская обл.)
■ МБУ «СОК «Ритм»

г.Азнакаево (Респ. Татарстан)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Юбилейный»

г.Алдан (Респ. Саха (Якутия))
■ Лыжная база «Снежинка»

д.Алексеевка-2 (Московская обл.)
■ ГБОУ ДОД МО «СДЮСШОР по зимним видам спорта»

г.Ангарск (Иркутская обл.)
■ ДЮСШ №53
■ МАУ ЛБК «Ангарский»

г.Анжеро-Судженск (Кемеровская обл.)
■ ДЮСШ №2

г.Арзамас (Нижегородская обл.)
■ МОУДО ДЮСШ №3

г.Ачинск (Красноярский край)
■ ДЮСШ им. Г.М. Мельникова

г.Аша (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ

п.Балакирево (Владимирская обл.)
■ МБОУ ДОД РДЮСШ

г.Балашиха (Московская обл.)
■ ДЮСШ №1

пгт.Балезино (Удмуртская Респ.)
■ МОУ ДОД «Балезинская ДЮСШ»

с.Барда (Пермский край)
■ ДЮСШ Бардымского муницип. р-на

г.Барнаул (Алтайский край)
■ ООО «Сфера»

г.Барыш (Ульяновская обл.)
■ ДЮСШ «Барышский район»

г.Белгород
■ МОУ ДОД «ЦДЮ туризма и экскурсий»

г.Белово (Кемеровская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»

г.Белорецк (Респ. Башкортостан)
■ ДЮСШ №1

г.Бердск (Новосибирская обл.)
■ ДЮСШ «Восток»

с.Береговое (Амурская обл.)
■ ДЮСШ Зейского района

пгт.Березово (Ханты-Мансийский АО)
■ Березовская ДЮСШ

с.Беченча (Респ. Саха (Якутия))
■ ДЮСШ

г.Бийск (Алтайский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Бологое (Тверская обл.)
■ МБУ ДОД «ДЮСШ»

г.Боровск (Калужская обл.)
■ МОУ ДОД Боровская ДЮСШ

г.Бугульма (Респ. Татарстан)
■ БОУ ДОД ДЮСШ по лыжным гонкам

п.Булагаш (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ №25

г.Верхняя Тура (Свердловская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

пгт.Верхошижемье (Кировская обл.)
■ ДЮСШ

г.Владимир
■ СДЮСШОР №3 им. А.А.Прокуровова

г.Волгореченск (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Вологда
■ ДЮСШ

г.Волоколамск (Московская обл.)
■ МДОУ ДЮСШ

г.Волхов (Ленинградская обл.)
■ МУС «ФСЦ «Волхов»

г.Вольск (Саратовская обл.)
■ ДЮСШ г.Вольска

г.Воронеж
■ СДЮСШОР №12

г.Воскресенск (Московская обл.)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам «Машиностроитель»

г.Выборг (Ленинградская обл.)
■ МБОУДОД «Выборгская ДЮСШ «Фаворит»

д.Головино (Московская обл.)
■ ГУДО МО «Лыжный центр «Истина»

г.Губаха (Пермский край)
■ ДЮСШ

г.Гурьевск
■ ДЮСШ им. Непомнящего

г.Далматово (Курганская обл.)
■ МКОУ ДОД «Далматовская ДЮСШ»

г.Данилов (Ярославская обл.)
■ ДЮСШ №1

г.Десногорск (Смоленская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Дивногорск (Красноярский край)
■ ДЮСШ
■ КГАОУ СПО «ДУТОР»

г.Дмитров (Московская обл.)
■ МУ «Центр зимних видов спорта»

г.Долинск (Сахалинская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

п.Дубровицы (Московская обл.)
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам

г.Екатеринбург
■ ДЮСШ «Кристалл»
■ СДЮСШОР «Юность»
■ СДЮСШОР «Виктория»
■ ДЮСШ №19 «Детский стадион»

р.п.Елаьта (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Елатомская ДЮСШ»

г.Енисейск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ им. Г.Федотова

р.п.Ермишь (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД Ермишинская ДЮСШ

г.Железногорск (Красноярский край)
■ ДЮСШ №1

г.Занск (Респ. Татарстан)
■ ДЮСШ «Лыжник»

г.Заозерск (Мурманская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ ЗАТО
■ ДЮСШ

г.Заречный (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ

п.Зеленоборский (Мурманская обл.)
■ Мурманская областная СДЮСШОР

г.Зеленогорск (Ленинградская обл.)
■ ДЮСШ Курортного района

г.Иваново
■ МОУ ДОД ДЮСШ №5

г.Ижевск (Удмуртская Респ.)
■ ДЮСШ №7
■ ДЮСШ «Ижсталь»
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Металлист»

г.Ижма (Респ. Коми)
■ Ижемская ДЮСШ

пос.Ильичево (Ленинградская обл.)
■ МОУДОД «Центр детского творчества»

г.Инсар (Респ. Мордовия)
■ Инсарская ДЮСШ

г.Йошкар-Ола (Респ. Марий Эл)
■ ДЮСШ ОР по лыжным гонкам
■ ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по л/г»

г.Иркутск
■ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец»
■ ОГУ ДОД КДЮСШОР
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №3»

г.Истра (Московская обл.)
■ СДЮСШОР «ИСТИНА»

г.Ишимбай (Респ. Башкортостан)
■ МАО ДО ДЮСШ-1

р.п.Кадам (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Кадамская ДЮСШ»

г.Казань (Респ. Татарстан)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам

пгт.Калевала (Респ. Карелия)
■ ДЮСШ городская

г.Калуга
■ ДЮСШ «Орленок»
■ ГАОУ ДОД КО «ДЮСШ «Анненки» - ОЦПСК»

г.Кандалакша (Мурманская обл.)
■ ДЮСШ

г.Канск (Красноярский край)
■ ДЮСШ им. Стольников

с.Каргасок (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД КДЮСШ

г.Качканар (Свердловская обл.)
■ МОУДОД ДЮСШ «РИТМ»

г.Кашира (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

пос.Кедровый (Красноярский край)
■ ДЮСШ «Искра»

г.Кемерово
■ СДЮСШОР №3
■ ДЮСШ
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам

г.Кимры (Тверская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Кингисепп (Ленинградская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Юность»

г.Кинешма (Ивановская обл.)
■ СДЮЦ «Звёздный»

п.Кировский (Приморский край)
■ МОКУ ДОД ДЮСШ п.Кировский
■ АМУ «Дворец спорта»
■ ДЮСШ МО Кольский район

г.Когалым (Ханты-Мансийский АО)
■ АМУ «Дворец спорта»

г.Кола (Мурманская обл.)
■ ДЮСШ МО Кольский район

г.Колпашево (Томская обл.)
■ ДЮСШ им. О.Рахматулиной

п.Комсомольский (Пермский край)
■ ДЮСШ

г.Коряжма (Архангельская обл.)
■ МОУ ДОД «Коряжмская ДЮСШ»

г.Костомукша (Респ. Карелия)
■ ДЮСШ №1

г.Кострома
■ МОУ ДОД ДЮСШ №5

г.Котовск (Тамбовская обл.)
■ СДЮСШОР

г.Красногорск (Московская обл.)
■ ДЮСШ «Зоркий»

с.Красногорское (Алтайский край)
■ МОУДОД ДЮСШ «Виктория»

г.Красноуринск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР»

г.Красноуфимск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Кунашак (Челябинская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Курган
■ ДЮСШОР
■ ДЮСШ №2

г.Куса (Челябинская обл.) ■ ДЮСШ «Снежинка»	г.Кушва (Свердловская обл.) ■ МКОУ ДОД «ДЮСШ ОР»	г.Кыштым (Челябинская обл.) ■ ДЮСШ	г.Лесной (Свердловская обл.) ■ ДЮСШ олимпийского резерва «Факел»	р.п.Линевое (Новосибирская обл.) ■ МОУ ДОД «ДЮСШ №2»	г.Липецк ■ МБОУ ДОД ДЮСШ 7 отделение Лыжные гонки	г.Магнитогорск (Челябинская обл.) ■ СДЮСШОР №4 ■ ДЮСШ №6	г.Мантурово (Костромская обл.) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»	с.Мареево (Новгородская обл.) ■ МУ Молодежный ФОЦ	г.Мариинск (Кемеровская обл.) ■ МБДОУ ДОД «ДЮСШ»	г.Миасс (Челябинская обл.) ■ ДЮСШ №4	г.Микунь (Респ. Коми) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Микунь»	п.Морки (Респ. Марий Эл) ■ МОУ ДОД «Моркинская ДЮСШ»	г.Москва ■ СДЮСШОР по зимним видам спорта ■ ДЮСШ №12 ■ СДЮСШОР по биатлону «Тушино» ■ СДШОР «Буревестник» ■ ДЮСШ №93 ■ ДЮСШ №101 «Тушино» ■ ДЮСШ СК «Альфа Битца» ■ ГБОУ ДОД СД «ДЮСШ №43»	г.Мурманск (Архангельская обл.) ■ ДЮСШ №3	г.Мытищи (Московская обл.) ■ МБОУ ДОД ДЮСШ Мытищинского муниципального района	г.Набережные Челны ■ МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан»	г.Назарово (Красноярский край) ■ ДЮСШОР	г.Нарьян-Мар (Архангельская обл.) ■ ГБОУДОД НАО «Дворец спорта «НОРД»	г.Невьянск (Свердловская обл.) ■ МКОУ ДОД «ДЮСШ» п. Цементный	г.Нерехта (Костромская обл.) ■ ДЮСШ	г.Нижний Новгород ■ СДЮСШОР №6 ■ ГБОУ ДОД СДЮСШОР №5	г.Новоалтайск (Алтайский край) ■ МБОУ ДОД ДЮСШ	г.Новосибирск ■ МБОУДОД «ЦВР «Пашинский» ■ МБОУ ДОД ДЮСШ №8 ■ ДЮСШ ■ ДЮСШ «Заря» ■ ДЮСШ по лыжным гонкам ■ СДЮСШОР по лыжному спорту ■ МБОУДОД ДЮСШ №15	г.Новоуральск (Свердловская обл.) ■ МБОУ ДОД ДЮСШ №4	г.Новочебоксарск (Чувашская Респ.) ■ ДЮСШ №1	г.Ногинск (Московская обл.) ■ ДЮСШ г.Ногинска	г.Норильск (Красноярский край) ■ МБОУ ДОД ДЮСШ №3 ■ МБОУ ДОД ДЮСШ №6	г.Нытва (Пермский край) ■ МБОУ ДОД ДЮСШ
--	---	---------------------------------------	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

г.Нязепетровск (Челябинская обл.) ■ ДЮСШ по л/а и лыжным гонкам	г.Обоянь (Курская обл.) ■ ДЮСШ Обоянского района	пос.Образцово (Московская обл.) ■ МУ «Центр физической культуры и массового спорта»	г.Одинцово (Московская обл.) ■ МБОУ ДОД Одинцовская КСДЮСШОР	г.Озерск ■ ДЮСШ №2	г.Октябрьский (Респ. Башкортостан) ■ ДЮСШ №3 ■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №3	п.Октябрьский (Свердловская обл.) ■ ДЮСШ Камышловского района	п.Октябрьский (Архангельская обл.) ■ МБОУ ДОД Устьянская ДЮСШ	г.Окуловка (Новгородская обл.) ■ МАОУ ДОД ДЮСШ	г.Омск ■ ДЮСШ по биатлону ■ СДЮСШОР №5	г.Орел ■ ДЮСШОР №10	г.Орехово-Зуево (Московская обл.) ■ ДЮСШ «Знамя Труда»	г.Оха (Сахалинская обл.) ■ ДЮСШ	г.Переславль (Ярославская обл.) ■ МОУ ДОД «ДЮСШ №2»	г.Пермь ■ МОУ ДОД ДЮСШ Свердловского р-на ■ СДЮСШОР №3	г.Петровск (Саратовская обл.) ■ МОУ ДОД ДЮСШ г.Петровска	г.Петрозаводск (Респ. Карелия) ■ ДЮСШ	г.Петропавловск-Камчатский ■ ДЮСШ №4	г.Пласт (Челябинская обл.) ■ МКОУ ДОД «ДЮСШ»	п.Правдинский (Московская обл.) ■ ДЮСШ по лыжным гонкам и биатлону	г.Радужный (Ханты-Мансийский АО) ■ АУ ДОД ДЮСШ «Факел»	г.Рассказово (Тамбовская обл.) ■ МБОУДОД ДЮСШ	г.Реж (Свердловская обл.) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»	с.Родионо (Алтайский край) ■ Родинская ДЮСШ	д.Русское Пестово (Новгородская обл.) ■ МОБУ ДОД «ДЮСШ»	г.Рыбинск (Ярославская обл.) ■ ДЮСШОР №4	г.Рязань ■ ДЮСШ по лыжным гонкам ■ ГАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец»	г.Салехард (Ямало-Ненецкий АО) ■ ГАОУ ДОД ЯНО СДЮСШОР	г.Самара ■ ДЮСШ №4 ■ СДЮСШОР №11 ■ Детский ООЦ «Саксор»	г.Санкт-Петербург ■ ГБОУ ДОД ДЮСШ «Красная заря» ■ СДЮСШОР №2 Невского района ■ «ФОЦ лыжного спорта «Лидия» ■ Секция Лыжных Гонки (Полежаевский парк) ■ СДЮСШОР №2 Невского района ■ ДЮСШ Красногвардейского района ■ СДЮСШОР по лыжным гонкам ■ ГОУ ДОД ДЮСШ Красносельского р-на	г.Саранск (Респ. Мордовия) ■ «Лыжно-биатлонный комплекс»
--	---	--	---	-----------------------	--	--	--	---	--	------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

г.Саратов ■ СДЮСШОР №3 ■ ГБОУДОД СОДЮСШ «Надежда Губернии»	г.Саров (Нижегородская обл.) ■ ДЮСШ по лыжным гонкам «Атом»	п.Светлый (Томская обл.) ■ МОУ ДОД ДЮСШОКС	г.Свободный (Амурская обл.) ■ ДЮСШ №1 города Свободного	г.Североуральск (Свердловская обл.) ■ ДЮСШ	г.Сеgezжа (Респ. Карелия) ■ МКОУ ДОД ДЮСШ №1	п.Селенгинск (Респ. Бурятия) ■ МАОУ ДОД ДЮСШ МО «Жабанский район»	с.Сива (Пермский край) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»	г.Скопин (Рязанская обл.) ■ ДЮСШ МБУ «Городской стадион «Труд»	г.Слободской (Кировская обл.) ■ ДЮСШ г.Слободского	г.Смоленск ■ ДЮСШ №4	г.Сокол (Вологодская обл.) ■ БОУ ДОД СМР ДЮСШ №1 «Сухона»	п.Солнечный (Тюменская обл.) ■ МАОУ ДОД «СДЮСШОР»	п.Сосновка (Чувашская Респ.) ■ ДЮСШ	г.Сосновы Бор (Ленинградская обл.) ■ ДЮСШ	г.Сосногорск (Респ. Коми) ■ ДЮСШ №2	г.Спас-Клепики (Рязанская обл.) ■ МОУ ДОД «Клепиковская ДЮСШ»	с.Стрехино (Тюменская обл.) ■ МАУ «ЦФОР Ишимского района»	д.Стулово (Кировская обл.) ■ ДЮСШ д. Стулово	г.Сухой Лог (Свердловская обл.) ■ ДЮСШ	г.Сыктывкар (Респ. Коми) ■ ДЮСШ №6 ■ ДЮСШ «Северная Олимпия» ■ Республиканская СДЮСШОР	с.Сюмси (Удмуртская Респ.) ■ МБОУДОД «Сюмсинская ДЮСШ»	г.Тверь ■ ДЮСШ	г.Тольятти (Самарская обл.) ■ ДЮСШ №1 олимпийского резерва	г.Томари (Сахалинская обл.) ■ ДЮСШ	г.Томск ■ ОГ БУ «ЦОП по л/г Н.Барановой»	г.Торопец (Тверская обл.) ■ МОУ ДОД ТР ДЮСШ	г.Тотьма (Вологодская обл.) ■ МБОУ ДОД «Тотемская ДЮСШ»	с.Троицкое (Сахалинская обл.) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»	г.Тула ■ ДЮСШ №3	п.Тума (Рязанская обл.) ■ МОУ ДОД «Тумская ДЮСШ»	пгт.Тымовское (Сахалинская обл.) ■ ДЮСШ - МБОУ ДОД ДЮСШ	г.Тюмень ■ ГАУ ТО «ОЦЗВС «Жемчужина Сибири»	г.Углич (Ярославская обл.) ■ МАОУ ДОД ДЮСШ УМР	г.Удомля (Тверская обл.) ■ МБОУ ДЮСШ	г.Ужур (Красноярский край) ■ МБОУ ДОД «Ужурская ДЮСШ»
--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	-------------------	---	---------------------------------------	---	--	--	--	---------------------	---	--	--	---	---	--

с.Уйское (Челябинская обл.) ■ МКУ ДОД «Уйская ДЮСШ»	г.Усинск (Респ. Коми) ■ МОУ ДОД «ДЮСШ №1»	п.Усть-Баргузин (Респ. Бурятия) ■ МБОУДОД «Усть-Баргузинская ДЮСШ»	с.Усть-Кулом (Респ. Коми) ■ МОУ ДОД «Усть-Куломская ДЮСШ»	г.Уфа (Респ. Башкортостан) ■ ГАУ СДЮСШОР по биатлону республики	г.Ухта (Респ. Коми) ■ ДЮСШ №1	г.Фрязино (Московская обл.) ■ МОУ ДОД «КДЮСШ г.Фрязино»	г.Хабаровск ■ ДЮСШ «Лидер» ■ КГКОУ ДОД ХКСДЮШОР	г.Ханты-Мансийск ■ МБОУ ДОД «СДЮСШ ОР»	г.Харовск (Вологодская обл.) ■ МБОУ ДОД «Харовская ДЮСШ»	г.Химки (Московская обл.) ■ ДЮСШ по зимним видам спорта ■ СДЮСШОР по лыжным гонкам «Спартак» ■ ДЮСШ по зимним видам спорта ■ ФГБОУДОД ФДЮСШ (отд. Лыжные гонки)	г.Чайковский (Пермский край) ■ МАОУДОД «ДЮСШ»	с.Чапланово (Сахалинская обл.) ■ ДЮСШ	г.Чебаркуль (Челябинская обл.) ■ МУДОД ДЮСШ	г.Челябинск ■ МБОУДОД СДЮСШОР №5 по л/г	г.Череповец (Вологодская обл.) ■ ДЮСШ №4	с.Черновское (Пермский край) ■ МБОУ ДОД ДЮЦ «Олимп» им. С.Г.Складнева	п.Чернянка (Белгородская обл.) ■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»	г.Чита ■ СДЮСШОР по биатлону Забайкальского края ■ ДЮСШ	пгт.Чула (Респ. Карелия) ■ Чупинская районная ДЮСШ	ст.Чуприяновка (Тверская обл.) ■ ДЮСШ	г.Чусовой (Пермский край) ■ Отделение лыжных гонок ОАО «ЧМЗ»	г.Шарья (Костромская обл.) ■ МБОУ ДОД СДЮСШОР	г.Шатура (Московская обл.) ■ МОУ ДОД «Комплексная ДЮСШ»	г.Шелехов (Иркутская обл.) ■ ДЮСШ «Юность»	р.п.Шилово (Рязанская обл.) ■ МБОУ ДОД «Шилловская ДЮСШ»	п.Шипицыно (Архангельская обл.) ■ МОУ ДОД «ДЮСШ»	г.Щелково (Московская обл.) ■ ДЮСШ г.Щелково	пос.Юбилейный (Респ. Марий Эл) ■ МОБУ ДОД Медведевская ДЮСШ	г.Южно-Сахалинск (Сахалинская обл.) ■ ДЮСШ олимпийского резерва	г.Якутск ■ ГОУ «Респ. ср.-спец. училище ОР»	с.Якшур-Бодья (Удмуртская Респ.) ■ МБОУ ДОД Якшур-Бодьянская ДЮСШ	г.Ялutorовск (Тюменская обл.) ■ ДЮСШ	п.Яр (Удмуртская Респ.) ■ МБДОУ ДОД ДЮСШ	г.Яранск (Кировская обл.) ■ ДЮСШ
--	--	---	--	--	----------------------------------	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	---	-------------------------------------

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ, Приморский край НП ЛК «Синегорье»	+7 924 263-3161, +7 914 729-0903
АРХАНГЕЛЬСК Магазин «Спортконтинент»	(8182) 64-33-53
БАЛАКИРЕВО, Владимирская обл. МБОУ ДОД РДЮСШ	(492) 447-66-54
БАРНАУЛ, Алтайский край ПБОЮЛ Глузов Б.Г.	(3852) 63-63-19
БЕЛОВО, Кемеровская обл. ДЮСШ №2	(38452) 6-18-90
БИЙСК, Алтайский край ТД «Аникс»	(3854) 44-37-37
БРАТСК, Иркутская обл. Криницына Е.В.	+7 902 567-00-49, (395) 326-00-49
ВЕРХОШИЖЕМЬЕ, Кировская обл. Суслова О.П.	(83335) 2-17-88
ВЛАДИМИР СДЮСШОР №3 им. А.Прокуророва	(4922) 54-32-96
ВОЛОГДА ЭЦ «Север-Спорт»	(8172) 54-35-90
ВОРОНЕЖ Волков В.А.	(4732) 76-74-51
ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ, Владимирская обл. СК «Барникова роща»	+7 920 904-16-86
ЦПС «ДЕМИНО», Ярославская обл. Маг. «Элита спорта»	+7 960 533-17-73
ДМИТРОВ, Московская обл. «Центр зимних видов спорта»	+7 903 733-30-11
ЕКАТЕРИНБУРГ Магазин «Тим Спорт»	(343) 260-93-93
ООО «МАНАРАГА»	(343) 216-14-90
«НОВЕНТА СПОРТ»	(343) 385-01-11
ООО «Экспириментальный центр имени Дементьева»	(343) 269-14-45, 266-11-67
ЗАОЗЕРСК, Мурманская обл. ДЮСШ	
ИГЛИНО, республика Башкирия Иноземцев П.Г.	(34795) 2-11-89
ИЖЕВСК, республика Удмуртия Магазин «Точка спорта»	+7 912 745-23-21
ИРКУТСК Михник К.В.	(395) 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	(8332) 50-36-39
Маг. «АЛА СПОРТ»	(8332) 37-63-60
КОГАЛЬМИ, Тюменская область, ХМАО-ЮГРА АМУ «Дворец спорта»	
Анашкин Андрей Геннадьевич	+7 950 512-35-34
КОДИНСК, Красноярский край ДЮСШ	(39143) 7-41-91
КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ СЭЦ «Пионер»	(4217) 54-21-88
КОРЯЖМА, Архангельская обл. ДЮСШ	(81850) 3-18-15
с. КРАСНОГОРСКОЕ, Алтайский край МОУДОД ДЮСШ «Виктория»	(38535) 2-17-05
КУРГАН ЧП Степанова	(3522) 42-53-15
КЫЗЫЛ, республика Тыва Саяты Олег Барчын	+7 905 920-2448

ПОДПИСЧИКАМ ЖУРНАЛА

В сезоне 2013-2014 гг. выйдет три номера журнала «Лыжный спорт»:

№59 — сентябрь 2013 г.

№60 — ноябрь 2013 г.

№61 — январь 2014 г.

Стоимость одного номера составляет 125 рублей, годовой подписки — 375 рублей. Напомним, что вы можете подписаться как на какие-то отдельные номера, так и оформить годовую подписку целиком.

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
--------------------------	------	-------	-------

Р а с п и с к а п о л у ч а т е л я

Сумма **Триста семьдесят пять рублей 00 копеек**

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " _____ " _____ 201 г.

(дата)

(подпись)

Оплатил _____
(подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Заполняется получателем

Предъявлен _____ (наименование документа)

Серия _____ № _____
выданный " _____ " _____ 201 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» №59 — 125 руб.

«Лыжный спорт» №60 — 125 руб.

«Лыжный спорт» №61 — 125 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край ДЮСШ №1	(39145) 2-24-96
МОЖГА, Удмуртия Магазин «АТЛЕТИК»	(34139) 3-01-50
МУРМАНСК ДЮСШ №3	(8152) 25-13-61
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, республика Татарстан ТФ «Олимпия»	(8552) 46-96-18, 46-77-34
НЕРЕХТА, Костромская обл. ДЮСШ	(494) 317-52-85
НИЖНИЙ НОВГОРОД «Поволжье-спорт»	(8312) 78-11-99
НИЖНИЙ ТАГИЛ, Свердловская обл. «Манарага»	(3435) 41-94-53
НОВОСИБИРСК Сергей Черный	+7 913 947-93-05

ОЗЕРСК, Челябинская обл. КСО «Роза ветров»	(35171) 2-55-19
ОМСК Клуб лыжников «Омич» НПО «Эталон» ЧП Игнатьева М.М.	(3812) 25-27-01 +7 913 605-76-92 (3812) 31-35-77
ПЕНЗА ИП Лукьянов Е.М.	(8412) 23-06-12
ПЕРМЬ Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ» Магазин «Олимп» СпортЗкипЦентр «ЗДОРОВО» ИП Четованов М.В. МБОУДОД №3	(342) 257-09-45, 257-09-51 (342) 212-73-66 (342) 236-76-68 (342) 260-50-41
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ, Камчатская обл. л/б «Лесная»	(4152) 22-27-69

РЫБИНСК, Ярославская обл. Маг. «Элита спорта» СДЮСШОР №4	+7 960 533-17-73 (4855) 25-47-17
САМАРА УСЦ «Чайка»	(846) 250-20-44
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ Магазины «Спортивная линия»: Владимирский пр-кт, 6/1 Новосибирская ул. д 2 Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 этаж	(812) 6-444-111 (доб. 310) (812) 6-444-111 (доб. 320) (812) 6-444-111 (доб. 330) (812) 535-88-69
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ «ГАИС СПОРТ» Тихорецкий пр., 9, корп. 5	(812) 6-444-111
САРАТОВ ИП Аверьянова И.Е.	(8452) 58-83-48

САРОВ, Удмуртия Маг. ИП Логнов И.В.	(831) 307-63-62
САЯНОГОРСК, республика Хакасия Леонов В.П.	(39042) 2-18-20
СВЕТЛЫЙ, Томская обл. ДЮСШ	(3822) 98-17-24
СУРГУТ, Ханты-Мансийский АО Алексеев А.А.	(3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44
СЫКТЫВКАР, республика Коми СЦ «Спортсервис» Магазин «Экип-центр» «Центр спортивной подготовки сборных команд»	(8212) 44-88-06 (8212) 44-59-63 (8212) 43-76-31
СЫСЕРТЬ, Свердловская обл. Леонид Никитин	+7 (912) 605-83-21
ТАМБОВ Маг. «Экип-центр» Маг. «ПРОБег»	(821) 244-59-63 (4752) 71-39-50

ТВЕРЬ ДЮСШ	(4822) 38-17-31
ТУЛА Маг. «Экип-центр»	(4872) 30-35-51
ТЮМЕНЬ «Экип-центр» «Манарага» Управл. по спорту и молодежной политике	(3452) 49-41-41 (3452) 42-46-65 (3452) 41-25-96
ХАБАРОВСК «Технология спорта» СЭЦ «Пионер»	(4212) 76-32-26 (4212) 91-06-95
ЧЕЛЯБИНСК «Профиспорт»	+7 919 358-05-55

ЧИТА, Забайкальский край ДЮСШ	+7 914 458-17-79
ШАНГАЛЫ, Архангельская обл. Счастливого Н.А.	+7 921 488-31-51
ЮЖНО-САХАЛИНСК Кулешов Александр СДЮСШОР	+7 914 756-81-33 +7 914-768-02-20

МОСКВА ООО «Ювента-спорт» СК «Кант» (м. «Нагорная») Магазин «Кант» (м. «Полтеяевская») ТД «Лыжный мир» Магазин «Альпиндустрия» ВИСТИ Экип-центр Магазин «Велоскаут» Лыжный ЦЦ «СпортДепо» VIP Спорт Лыжный клуб «Караван» Лыжный клуб «Одинец» Магазин «Мульти-спорт» СК «Альфа-Битца»	(499) 196-31-27 (499) 317-61-01, 317-85-00 (499) 943-11-54/55 (495) 679-68-04 (499) 165-90-81 (499) 904-73-00 (499) 178-72-74 (495) 265-62-65 (495) 223-63-53, 603-31-81 (495) 514-78-40 (495) 126-52-43 (495) 591-78-18 (495) 767-16-61 (495) 423-01-55
--	---

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ www.skillnet.ru www.skiwax.ru www.ventasport.ru
--



Министерство связи РФ

Ф. 112

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

Наименование предприятия связи, гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на <u>375</u> руб. <u>00</u> коп.			
Триста семьдесят пять рублей 00 копеек (рубли прописью, копейки цифрами)			
Куда <u>ИНН 7727502172, Московский банк Сбербанка России (ОАО)</u> <u>г. Москва, 119180, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225</u>			
Кому <u>р/с 40702810638110105109</u> <u>ООО «Издательский дом «Лыжный спорт»</u>			
О кого _____			
Адрес _____ (почтовый индекс и подробный адрес)			
(шифр и подпись)			

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ	Министерство связи РФ
ТАЛОН к почтовому переводу	ИЗВЕЩЕНИЕ
на <u>375</u> руб. <u>00</u> коп.	о почтовом переводе № _____ (по реестру ф. 11)
От кого _____	на <u>375</u> руб. <u>00</u> коп.
_____	Куда <u>ИНН 7727502172, Московский</u> (почтовый индекс <u>банк Сбербанка России (ОАО)</u> и подробный адрес) <u>г. Москва, 119180, БИК 044525225,</u> <u>к/с 30101810400000000225</u>
_____	Кому <u>р/с 40702810638110105109</u> <u>ООО «Издательский дом</u> <u>«Лыжный спорт»</u>
Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)	

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

ОТ _____ ДО _____
(куда явится за получением и время)

20-я международная
выставка горнолыжной
индустрии

25-27 октября 2013

Москва

Гостиный двор



40 000 посетителей
12. 000 кв.м. экспозиции
300 участников
из 12 стран мира


**ЛЫЖНЫЙ
САЛОН**

Новости участников
в интернет газете *Salon Expo*

Билет онлайн:
www.skiexpo.ru


**SKI BUILD
EXPO**



Ski Build Expo

Международная выставка-форум горнолыжного
инжиниринга в рамках 20-го Лыжного Салона

25-27 октября 2013

Москва, Гостиный Двор, Ильинка 4

Приглашение для профессионалов на
www.skibuild.ru



FISCHER ЛИДЕР*

Победители Кубка мира сезона 12|13

- Пять из семи больших хрустальных глобусов
- Восемь из тринадцати малых хрустальных глобусов

RACECODE
BY FISCHER RACE DEPT.

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) 967 42 43

*по количеству медалей, завоеванных спортсменами на Чемпионатах мира по лыжному спорту и биатлону в 2013 г.

