

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№60 2013

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

## УТРОБИН



ЛЕГЧЕ ПЕРА



В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ



КОНЬКОВЫЙ  
ОДНОВРЕМЕННЫЙ



10

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

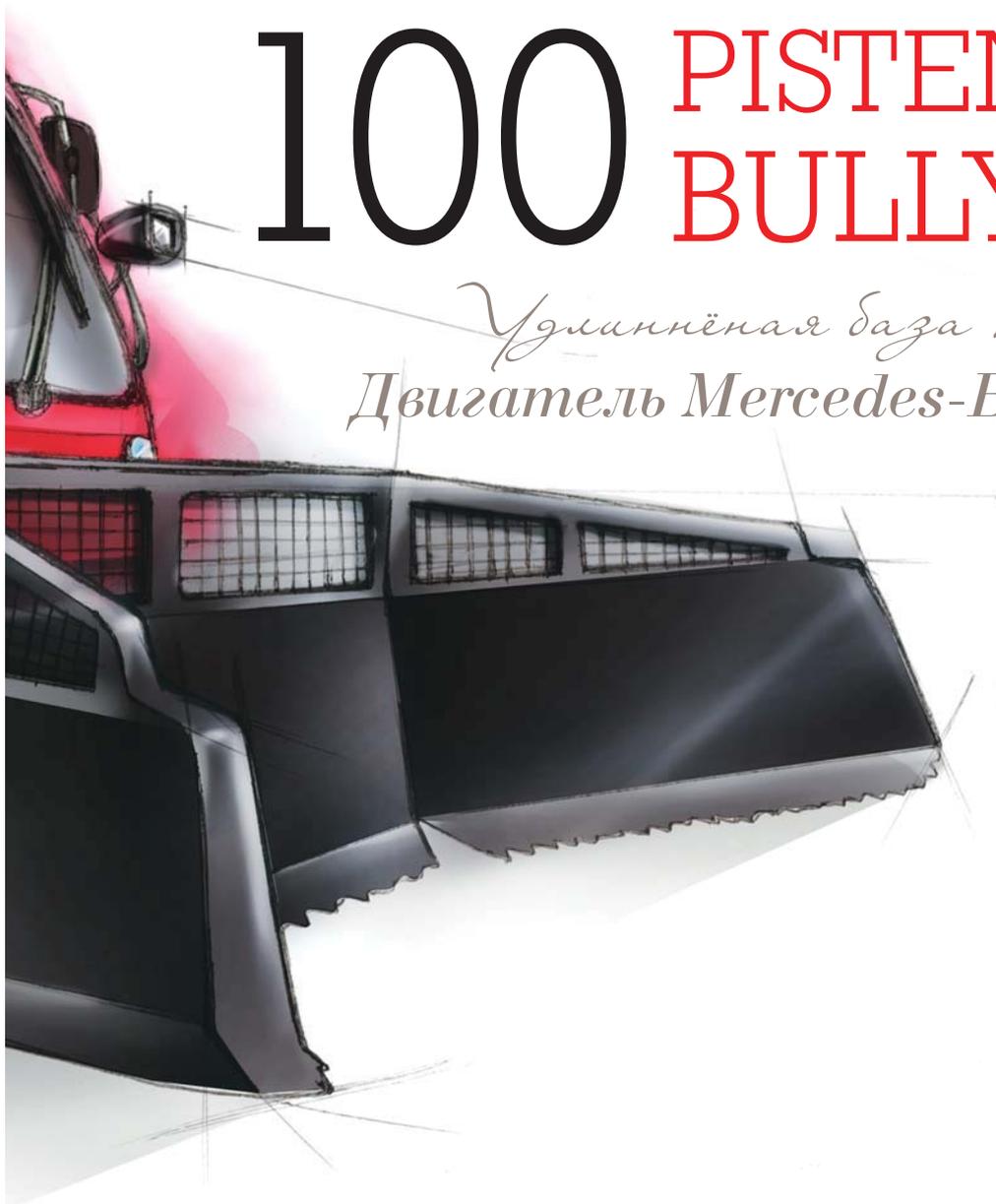
Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Балакирево Барнаул Белово Братск Верхшижемье Владимир Вологда Воронеж Гусь-Хрустальный Дёмино Дмитров Екатеринбург Заозерск Иглино Ижевск Иркутск Канаш Кемерово Киров Когалым Козинск Комсомольск-на-Амуре Коржма Красногорское Краснотурьинск Курган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

# NEW



# 100 PISTEN BULLY

*Удлиненная база / 4 ходовые оси  
Двигатель Mercedes-Benz 204 л.с.*





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](http://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 ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

## МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

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

## РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

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

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ

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

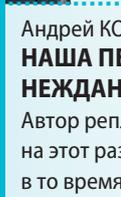
Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь  
www.pareto-print.ru  
Заказ №4440/13

4



Георгий СМИРНОВ:  
**НАШИ ЮБИЛЯРЫ  
2014 ГОДА**

6



Андрей КОНДРАШОВ:  
**НАША ПЕРВАЯ  
НЕЖДАНАЯ ПОБЕДА В СОЧИ**

Автор реплик «Л.С.» оказался на этот раз парадоксален — в то время как все ругают Сочи, он обнаружил там признаки нашей первой победы

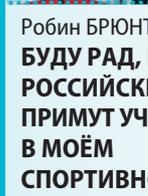
10



## УТРОБИН

Специальный корреспондент журнала «Лыжный спорт» Андрей Краснов побывал в гостях у абсолютно легендарного человека

26



Робин БРЮНТЕССОН:  
**БУДУ РАД, ЕСЛИ  
РОССИЙСКИЕ ДЕТИ  
ПРИМУТ УЧАСТИЕ  
В МОЁМ  
СПОРТИВНОМ  
ЛАГЕРЕ**

Рассказываем о молодом человеке, сумевшем победить недуг и остаться в спорте, несмотря на жёсткий приговор врачей



30



## НА ЛЫЖАХ — В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ

Специальный корреспондент журнала «Лыжный спорт» Елена Копылова побывала в школе-интернате для детей с проблемами интеллектуального развития, где, оказывается, есть свои олимпийские чемпионы по лыжным гонкам

40



Илья ОВЧИННИКОВ:  
**ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ  
ТРАССЫ РОССИИ,  
ЧАСТЬ 6**

Обозреватель «Л.С.» завершает свою ставшую теперь уже знаменитой серию отчётов о лыжероллерных трассах России

56



Михаил РУДБЕРГ:  
**УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ  
В КОНЬКОВОМ  
ОДНОВРЕМЕННОМ  
ОДНОШАЖНОМ ХОДЕ**

60

Татьяна СЕКРИДОВА:  
**ЗАИНТЕРЕОВАННЫЙ  
«ВЗГЛЯД ЗА ФЛАЖКИ»**

Специальный корреспондент журнала «Лыжный спорт» Татьяна Секридова попыталась разобраться — как устроен детский лыжный спорт в Финляндии? Нужно сказать, что материал у Татьяны получился очень неожиданный...



74

**ХАНС ХУБИНГЕР — ТОТ САМЫЙ  
ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ  
ПОСЛЕДНЕГО  
ДЕСЯТИЛЕТИЯ РЕШАЕТ,  
КАКИМИ БУДУТ  
ЛЫЖИ «FISCHER»**

Сегодня он отвечает на вопросы читателей журнала «Лыжный спорт».



## РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

SKADO TECHNO .....	2-я стр. обложки, 1	ГОНКА МВТУ .....	53
ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН .....	2	МУЛЬТИСПОРТ .....	59, 67
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ .....	5	ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ .....	63
KV+ .....	7	KOLAZKO .....	65
ЮВЕНТА-СПОРТ .....	8-9	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО .....	71, 77
GARMIN .....	13	ANDREY KRILLOV SPORTSWEAR .....	72
SKIWAX .....	15, 19	MULTISPORTCENTRE.RU .....	75
MEDI .....	21	VISITFINLAND.COM .....	79
FINLANDIA HIINTO .....	23	КЛИНСПОРТ .....	81
POLAR .....	29	ЭКИП-ЦЕНТР .....	83
ТРИАЛ-СПОРТ .....	35, 37, 39	КАТАЛОГ FISCHER И SWIX .....	85
АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН .....	45	ЛЫЖНЫЙ САЛОН .....	3-я стр. обложки
ФЕСТИВАЛЬ РОСАВТОБАНКА .....	49	FISCHER .....	4-я стр. обложки



И.Исаев

Георгий СМИРНОВ:

# НАШИ ЮБИЛЯРЫ

# 2014

**85 ЛЕТ**

**Любовь Владимировна Баранова (Козырева)**

**27 августа**

Первая из советских спортсменок, завоевавшая звание чемпионки мира (1954 г.) и олимпийской чемпионки (1956 г.) в индивидуальных гонках на дистанциях 10 км. В период 1954–1962 гг. выиграла 10 наград на ЧМ и ОИ. Причем половина из них были золотыми, а другая половина — серебряными. В чемпионатах страны выступала с 1947 по 1964 гг. и стала обладательницей 25 медалей (16-6-3). Заслуженный мастер спорта СССР (1954 г.). Награждена Орденом Ленина (1958 г.) и медалью «За трудовую доблесть» (1960 г.).

**80 ЛЕТ**

**Иван Степанович Утробин**

**10 марта**

Выступал с 1959 по 1969 гг. Выиграл 22 медали (12-6-4). Лыжник-универсал. Был чемпионом СССР на всех дистанциях. В составе национальной команды страны завоевал две эстафетные «бронзы» на ЧМ-1962 и ОИ-1964 гг., где оба раза стартовал с первого этапа. Заслуженный мастер спорта СССР (1966 г.). В лыжной среде его уважительно именовали «великим тружеником». Любимый многими красногорский круг — его детище.

**75 ЛЕТ**

**Клавдия Сергеевна Боярских**

**11 ноября**

«Уральская молния» промелькнула на мировом лыжном горизонте на ОИ-1964 и ЧМ-1966 гг. На Олимпиаде она выиграла три золота из трех (включая эстафету), а на ЧМ-1966 г. была лучшей

на 10 км и в составе эстафеты. А вот на 5 км ей досталось «серебро». Период выступления был коротким: 1962–1967 гг. В стране завоевала 10 наград (6-1-3). Заслуженный мастер спорта СССР (1964 г.). Награждена Орденом «Знак Почета» (1965 г.).

**70 ЛЕТ**

**Владимир Петрович Воронков**

**20 марта**

Успешно защищал как национальный, так и армейский флаги страны в период с 1969 по 1975 гг. В лыжном мире зарекомендовал себя как надежный эстафетный забойщик. В этом амплуа он стал чемпионом мира 1970 г. и олимпийским чемпионом 1972 г. Гоняясь в стране, выиграл 15 медалей (4-9-2). Заслуженный мастер спорта СССР.

**65 ЛЕТ**

**Юрий Георгиевич Скобов**

**13 марта**

Первым из талантливых юниоров «прорубил окно» в чемпионатах Европы (1968 г.), став впоследствии трехкратным победителем этих соревнований. Участник двух ЧМ (1970 и 1974 гг.) и двух Олимпиад (1972 и 1976 гг.). Олимпийский чемпион в эстафетной гонке 1972 г. В стране выступал с 1965 по 1977 гг., завоевав 10 наград (4-4-2). Заслуженный мастер спорта СССР (1972 г.).

**55 ЛЕТ**

**Михаил Талгатович Девятьяров**

**25 февраля**

Первую взрослую медаль заработал на ЧМ-1987 г. в гонке на 15 км к.с. («бронза»). На XV ОИ-1988 г. в Канаде выигрывает ту же дистанцию. Выступая на со-

ревнованиях внутри страны, удостоивается 12 наград (7-4-1). Заслуженный мастер спорта СССР (1988 г.).

**55 ЛЕТ**

**Владимир Васильевич Никитин**

**14 июля**

Выступал за спортивное общество «Зенит» в период 1981–1990 гг. На его счету 10 наград (5-3-2). Будучи участником ЧМ-1982 г., стартовал в эстафетной четверке, которая поделила первое место с норвежцами, финишировав с результатом 1:56.27,6. Никитин в этой эстафете был «забойщиком». «Серебро» за участие в олимпийской эстафете получил на Играх 1984 г. Заслуженный мастер спорта (1982 г.).

**50 ЛЕТ**

**Владимир Михайлович Смирнов**

**7 марта**

Родился в рабочей семье из семи человек. Лыжами стал заниматься с 12 лет. Как юниор завоевал четыре золотых награды. Взрослый Смирнов на ЧМ-1987 г. — 2 место в эстафете, ОИ-1988 — второй на 30 км и второй в эстафете 4x10 км, третий — на 15 км. В 1989 г. он — чемпион мира на любимой «тридцатке». Затем на ЧМ в Италии он вновь второй на 30 км к.с. и третий на 15 км с.с. Заслуженный мастер спорта СССР (1988 г.). С 1992 г. выступал за Казахстан.

**50 ЛЕТ**

**Тамара Ивановна Тихонова**

**13 июня**

В составе сборной страны с 1985 года. Участница трёх ЧМ (1985, 1989, 1991 гг.) и ОИ-1988 г. С каждого из этих соревнований

она возвращалась с медалью. Наиболее значимый успех ждал её на Олимпиаде. Здесь у Тамары две личные награды — 20 км с.с. — I место, 5 км с.с. — II, а в эстафете наша команда лучшая. Расклад «заграничного» металла у нее такой — четыре медали за эстафеты (причем 3 золота) и четыре за личные гонки (золото, серебро и две бронзы).

**50 ЛЕТ**

**Анфиса Анатольевна Резцова (Романова)**

**16 декабря**

Уникальная спортсменка, взошедшая на высшую ступень олимпийского пьедестала в двух видах зимнего спорта — лыжных гонках и биатлоне. Сама из рабочей семьи: мама — почтальон, папа — строитель. Вначале были лыжи. В 1983 г. она — чемпионка страны среди юниоров на 10 км и в эстафете, выступала за команду РСФСР-1. В 1984 г. — чемпионка мира среди юниорок на дистанции 15 км. Затем медали стали более взросло-весомыми. ЧМ-1985 — золото в эстафете. На ЧМ-1987 г. вновь «золотая» эстафета и два личных серебра на 5 и 20 км. Лыжный пик — Олимпиада 1998 г. в Канаде, где были завоёваны серебро на 20 км с.с. и золото в эстафете. Затем была вынуждена уйти в биатлон, где стала лучшей на ОИ-1992 в гонке на 7,5 км и на ОИ-1994 (в эстафете). Дальше — вновь возвращение в лыжи, где на ЧМ-1999 г. в Рамзау в любимой её эстафете россиянки были лучшими, «накрутив» на прощание итальянкам 1 мин. 24,5 сек. Заслуженный мастер спорта СССР по лыжам (1988 г.) и заслуженный мастер спорта России по биатлону (1994 г.). Самое же большое счастье — растит четырех дочерей и воспитывает внука.

# ЗИМА

2013/14

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ  
**СПОРТИВНАЯ  
ЛИНИЯ**



приглашаем за покупками в магазины сети «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»  
и в наш интернет-магазин [www.skiline.ru](http://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](mailto:info@skiline.ru)
- ▶ [www.skiline.ru](http://www.skiline.ru)





Андрей КОНДРАШОВ:

# НАША ПЕРВАЯ НЕЖДАННАЯ ПОБЕДА В СОЧИ

Самым первым триумфом Сочи-2014, строго говоря, была победа в конкурсе городов-кандидатов на проведение Игр XXII зимней Олимпиады. Но вот неожиданной победой города уже в статусе олимпийской столицы я бы признал другое событие, произошедшее примерно за год до начала олимпийских стартов. В этот период на олимпийских объектах, как и предписывается международными правилами, проходили тестовые соревнования в рамках розыгрыша Кубков мира. Но речь идёт не о призовых местах и кубковых победах российских спортсменов.

На первый взгляд, событие это — не очень заметное, потому как прошло оно без внимания отечественных средств массовой информации. Столь странное пренебрежение со стороны российских СМИ нашими успехами в предолимпийском Сочи по меньшей мере удивляет. Во-первых, их (спортивных успехов) было не так много, как хотелось бы; а во-вторых, на фоне даже отчаянно смелых прогнозов, не поднимающих Россию выше 3-го общекомандного места (в чем признались наши высшие спортивные чины), забота о достойном проведении Игр стала едва ли не главной задачей оргкомитета Сочи-2014, а значит — и делом престижа всей страны. Вот почему оценку организации тестовых кубковых соревнований на лыжном комплексе «Лаура», где обосновались биатлонисты и лыжники, нужно признать историческим событием. Без лишнего пафоса «историческим», потому что никогда до этого российская сторона, отвечающая за проведение этапов Кубка мира по лыжным видам спорта, не получала высшие баллы от иностранных специалистов. Впервые отечественный этап мирового Кубка занял лидирующее место в опросе предста-

вителей медиа-сообщества о качестве проведения соревнований. Права называться лучшим удостоился Кубок мира по биатлону в Сочи-Красной Поляне!

Ежегодно журналисты, пишущие о лыжных гонках, биатлоне, прыжках на лыжах с трамплина (так называемых «северных лыжных видах спорта» — Nordic sports), подводят итоги организации Кубковых турниров, чемпионатов мира, оценивая достоинства и недостатки мест проведения крупнейших международных соревнований. Должен заметить, что эти оценки внимательно изучаются руководителями международных федераций при планировании календарей соревнований на следующие сезоны. За все предшествующие годы медиа-мониторинга наиболее высокие оценки среди российских оргкомитетов получали Рыбинск (лыжные гонки) и Ханты-Мансийск (биатлон). Но выше пятых-шестых мест нашим ведущим зимним спортивным центрам не удавалось подняться. И вот первый успех предолимпийского Сочи. Биатлонный Кубок мира на «Лауре» занял первое место среди десятка конкурентов. Лично знаю многих репортеров, комментаторов, телевизионщиков и других иностранных представителей медиаслужб, участвовавших в традиционном опросе. Поверьте, им есть с чем сравнивать.

БИАТЛОН. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА		
1		Сочи 1,57
2		Поклюка 1,60
3		Рупольдинг 1,72
4		Осло 1,75
5		Ханты-Мансийск 1,76
6		Оберхоф 1,92
7		Эстерсунд 2,06
8		Хохфильцен 2,38
9		Антхольц 2,45

Оценки выставлялись по пятибалльной шкале. Высшая отметка — 1 балл, худшая — 5.

Этап Кубка мира по лыжным гонкам на «Лауре» заработал 6 место. Если сравнить с общим количеством соперников (их было 17 против 9 в биатлоне), то этот результат можно признать неплохим. А победителем среди лыжегоночных оргкомитетов стал итальянский Тоблах, принимавший, как обычно в последние годы, этап Тур де Ски.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА		
1		Тоблах 1,42
2		Валь Мунстайр 1,48
3		Валь ди Фиемме 1,64
4		Стокгольм 1,73
5		Осло 1,73
6		Сочи 1,74
7		Давос 1,77
8		Фалун 1,94
9		Драммен 1,96
10		Ла Клуза 1,96
11		Лахти 1,96
12		Квебек 1,96
13		Оберхоф 2,05
14		Елливаре 2,27
15		Куусамо 2,31
16		Кэнмор 2,43
17		Либерец 3,15

Обращу ваше внимание только на плотность результатов оценки работы оргкомитетов-лидеров, что свидетельствует об очень высоких стандартах качества проведения нынешних соревнований. Согласитесь, тем приятней превосходство отечественной спортивной индустрии.

Конечно, представители СМИ судят о соревнованиях со своей колокольни, точнее с тех мест, куда их пропускает аккредитационная карточка. И многое для них остается за кадром. Как, например, те болельщики, которые приехали из разных городов в Красную Поляну на тестовые соревнования, но так и не смогли попасть на стадион. Они, как и многие другие, не знали о сложных правилах приобретения билетов через Интернет с обязательным заполнением анкетных листов для про-

хождения проверки в федеральной службе безопасности. Тогда ещё оргкомитет Сочи-2014 не проводил масштабную кампанию по распределению олимпийских билетов. Собственно, тот случай и заставил ответственных лиц начать активно разъяснять правила попадания на олимпийские соревнования. Но тех настоящих болельщиков так и не пустили на «Лауру».

Множество других фактов, не красящих подготовку и проведение зимних Игр, осталось и останется неведомым для гостей сочинской Олимпиады. И я далек от идеализации предстоящих соревнований в феврале 2014 года, потому что провел немало времени в Красной Поляне в последнем олимпийском четырехлетии. Однако признаюсь в том, что все олимпийские игры — это своеобразная выставка достижений национального хозяйства, далеко не всегда адекватно отражающая истинный уровень этого хозяйства. Любая выставка призвана произвести впечатление на посетителей, и пока России это удаётся. Не сомневаюсь, что впечатления у гостей сочинских Игр будут еще более яркими и памятными, чем у тех, кому довелось побывать на тестовых соревнованиях.

Нам же гораздо важнее впечатления участников и зрителей соревнований в послеолимпийский период. Сохранит ли лыжно-биатлонный комплекс «Лаура» свою спортивную специализацию? Не превратится ли он в придаток или часть большого Краснополянского горнолыжного курорта? Будут ли проводиться на «Лауре» российские и региональные соревнования по лыжным гонкам и биатлону, тренировочные сборы «северных» лыжников? Я почему-то скептически смотрю в лыжно-биатлонное будущее сочинской «Лауры». Но буду очень рад ошибиться.

**KV+**  
ПАЛКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

[www.kvplus.com](http://www.kvplus.com)

**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. Дементьева Кемерово: Сибспорт Архангельск: магазин "Спортконтинент" Нижний Новгород: Спорт Делю  
Ижевск: СЭЦ "Точка спорта" Пермь: Экипировочный Центр "Здорово" Миасс-Челябинск-Магнитогорск магазин "SKIKROSS" Новосибирск: ССЦ Экип,  
Спорт Делю 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](http://www.kvplus.com)

ЮВЕНТА СПОРТ

ЮС

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ЭКИПИРОВОЧНЫЙ  
И СЕРВИСНЫЙ  
ЦЕНТР

В Сервис-центре "ЮВЕНТА СПОРТ" установлена машина для нанесения структуры на лыжи от итальянской фирмы MANTES. Уникальные структуры под все погодные условия, которые раньше были доступны только спортсменам - профессионалам, 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.

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



## “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



**К**огда я начал заниматься лыжными гонками, моей основной тренировочной трассой была лыжня в зоне отдыха «Битца», которая была ближайшей к моему дому, а в легендарном Красногорске я впервые побывал лишь в 2003 году, когда бежал свой первый в жизни марафон — «Рождественский» — тогда, правда, сокращенный до 30 километров из-за мороза. Однако когда речь заходила о Красногорске, от своих товарищей по лыжне я слышал в основном не о том круге, по которому довелось пробежать эту «тридцатку», а о другом — Утробинском — таком тяжелом, что выехать на нем на «десятке» из 40 минут считалось хорошим результатом. Тогда же я узнал, что сделал его фактически вручную один-единственный человек — Иван Утробин, а в журнале «Лыжный спорт» наткнулся однажды на фразу знаменитого тренера Александра Алексеевича Грушина, который сказал, что он много видел хороших лыжных кругов и в России, и в мире, но никогда не видел трассы, в которую было бы вложено столько ручного человеческого труда, как на Утробинском круге в Красногорске.

Потом мне и самому довелось поработать на этом круге, когда наш университетский тренер Сергей Иванович Дороненков вывозил нас помогать готовить трассу для чемпионата мира среди ветеранов. Помню, как эмоции переполняли меня, когда я приезжал кататься по этой подготовленной трассе лыжне во время чемпионата мира среди ветеранов, как долго приходилось лезть в затяжные подъемы «всесоюзки», как летел со спусков по специально широко нарезанной лыжне. Я, кстати, тогда искренне полагал, что такую широкую лыжню на спусках делают на всех трассах, где проходят крупные соревнования, и был очень удивлен, узнав, что это тоже ноу-хау Ивана Степановича Утробина. Того самого Утробина — призера Олимпийских игр и чемпионата мира по лыжным гонкам, человека, которого весь лыжный люд уважительно называет великим тружеником и которому в следующем году исполнится 80 лет.

Журнал «Лыжный спорт» не мог пройти мимо этого события — мы повстречались с Иваном Степановичем накануне юбилея.

Андрей КРАСНОВ

# УТРОБИНИ

## МОЛОДЫЕ ГОДЫ

— Расскажите, пожалуйста, откуда вы родом?

— Я родился в 1934 году в Татарии. Моё село Орловка сейчас — пригород Набережных Челнов, и там располагается известный автомобильный завод КамАЗ. Там, в Орловке, я и провёл всё своё детство, военные и послевоенные годы. Детство, конечно, было тяжёлое — война, работать приходилось всё время, и у меня рабочий стаж начался, можно сказать, с пяти лет, когда отец брал меня с собой на полевые работы. Жали, косили тогда на лошадях, запрягали одну спереди и две сзади, и вот он меня сажал на переднюю гусевую лошадь, и она, чувствуя, что кто-то на ней сидит, шла вперёд.

Это было ещё до войны, а когда она началась, отца призвали в армию, и я также стал работать с братом. А уже лет в 12-13 я самостоятельно работал на косилке, на жатке, и сам сажал на переднюю лошадь такого же гусевого пацанёнка. Работать приходилось много: пахать, борошить, пасти лошадей, коров — но это, конечно, летом, а зимой я, как и все мои сверстники, ходил в школу. Бегать много приходилось, что потом, возможно, и помогло мне в спорте. Так я закончил 8 классов и уехал в Пермь, в ремесленное училище.

— Кем были ваши родители?

— Они были колхозники. Отец — сельский механизатор, работал со всей сельскохозяйственной техникой.

— Как вы познакомились с лыжами?

— В Перми я два года проучился в ремесленном училище, и там решил пойти в лыжную секцию, но меня не взяли из-за небольшого роста. Тем не менее, на соревнованиях я, не занимаясь, обыграл всю их сборную команду. «Как же так?» — спрашивают. «Можно и так», — отвечаю. Мы ведь в детстве, бы-



вало, и с лошадьми наперегонки бегали. Пасешь лошадей — там же нечем заняться-то. А бывало, проспичь, а лошадь убежит. Километров за десять на поля иногда они убегали: пока найдешь её, пока поймаешь — так уже и набегаешься...

— А на лыжах в детстве тоже бегать приходилось?

— На лыжах нет. Их ведь не было ни у кого. Конечно, какое-то подобие лыж делали, отломав доски от селедочной бочки и прибив к ним ремешки. Но мы на них в основном с гор катались, прыгали, кто дальше. А о соревнованиях лыжных я в детстве и понятия не имел.

— А после ремесленного училища куда попали?

— Поехал в Томск работать, отправили меня на закрытое предприятие, изготавливавшее военную продукцию. Там два года ничем не занимался, а потом меня как-то попросили проехать за нашу механическую мастерскую на велосипедных соревнованиях. А я еще в детстве на большом велосипеде катался, правую ногу сбоку в раму просовывал и так и крутил педали — поэтому решил, что и сейчас справлюсь. В общем, я опять обыграл всех: и «механику» на-

На «Гонку Ивана Утробина», проходящую каждый год в начале марта в Красногорске, традиционно собирается очень сильный состав участников, а главный спонсор соревнований — Росавтобанк — обеспечивает солидные призы.

▲ фото: Росавтобанк

Вот так, опершись на свой верный снегоход «Буран», Иван Степанович почти два часа отвечал на вопросы корреспондента «Л.С.»

▼ фото: А.Краснов





Свой путь в большой спорт Иван Степанович начал с велосипедных гонок.  
 ◀ фото: из архива И. Утробина

трех дистанциях: 400, 800 и 1500 метров — и бежал практически по I разряду. Лето кончилось, наступила зима, и надо было выступать на лыжах...

— **Это вы за завод всё время выступали?**

— На велосипеде нет, уже за сборную области ездил. А по лыжам мои первые соревнования в 1956 году прошли тут, в Яхроме. Проводилось первенство ВЦСПС, то есть профсоюзов. Бежали все, кроме армейцев: и Кузин, и Колчин, и Аникин, и Шелюхин — в общем, вся та плеяда. Пятсот человек бежало, и я, стартовав в самом конце, занял где-то 250 место, в серединке расположился. Кузин тогда выиграл, а Аникин был вторым. Подъемы, помню, были крутые, лыжня осыпалась, ждали друг друга, как на марафоне. Вот таким было моё первое знакомство со звездами лыжни.

Летом 1957 года я продолжил выступать за сборную области по велосипеду и легкой атлетике, в городских соревнованиях, само собой, участвовал. Стал даже на сборы с командой выезжать. В основном ездил на юг, в Казахстан.

— **А на работе как смотрели на ваши спортивные занятия?**

— От работы на время сборов освобождали. Но мы ненадолго уезжали: на неделю-другую. Мне повезло, что у нас был очень хороший директор завода Громов — дважды лауреат сталинской премии. И вот он как-то зашел ко мне в комнату в общежитии, а у меня все стены в грамотах. А дело так было. Я музыку очень любил: и сам на гар-

Горнолыжная подготовка Утробина всегда была на высоте. Иван Степанович по праву гордится тем фактом, что за всю жизнь не сломал ни одной лыжи.

◀ фото: из архива И. Утробина

шу, и цех — и после этого меня уже стали привлекать на соревнования, в том числе и по лыжам. Это был 1954 год. Лыж тогда ещё ни у кого толком не было: обычные рабочие ботинки, полужесткие крепления — и вперед. Но ко мне успех опять пришел сразу, и в 1955 я уже стал заниматься — правда, в основном велосипедом. У нас на заводе были ещё двое спортсменов: инженер и механик из Москвы, окончившие институт им. Баумана и попавшие на завод по распределению. Они мне и предложили тренироваться, и сначала мы гонялись на дорожных велосипедах, а потом нам и ночные выдали. И уже в 1956

году я поехал выступать на первенство России.

— **Расскажите, как в те годы занимались велосипедным спортом, когда на дорогах даже покрытия асфальтового не было?**

— Какое там покрытие?! Буклыжники одни, да щебёнка! У нас в Томске был Московский тракт: обыкновенная глиняная дорога, посыпанная гравием. Мне дед еще рассказывал, что они по этому тракту, когда он в армии служил, пять лет (тогда 25 лет служили) шли на Дальний Восток. Так мы и тренировались, ездили по 300 километров из

Томска в Новосибирск. В субботу после обеда выезжали, потому что тогда выходной только один день был — воскресенье. Ночь ночевали, и на следующий день — обратно. Так по 600 километров за выходные и проезжали. На России я, конечно, не лихо выступил. Велосипед у меня был трековый, переделанный под шоссе, и так на нем трясло, что к финишу, как говорится, все мозги вытрясло. Да и опыта у меня было не много: столкнули меня на обочину, и доехал я только шестым. На Первенстве Сибири и Дальнего Востока я уже был в призерах, и в этом же 1956 году выступал на том же Первенстве и в легкой атлетике. Выступал на



мони, на баяне играл, и ночью разные мелодии по радио записывал — вот он услышал их и зашел — так мы с ним и познакомились. С тех пор он меня на соревнования и сборы всегда отпускал, даже если начальник цеха против был, директор говорил: «Нет, пусть он едет».

Но я ведь и на работе на хорошем счету был. У меня после ремесленного была специальность «ремонтник металлорежущих станков». Само собой, я и работать на них должен был уметь — мне же надо было испытать, прежде чем сдать. У меня из почти 400 человек выпускников у единственного пятым разряд был — дали в виде исключения. А в Томске мне уже через три месяца присвоили шестой разряд. То есть я стал слесарем-ремонтником высшего разряда.

## СБОРНАЯ

— Со сборами пришли и ещё более серьезные успехи?

— Да, на Первенстве Сибири и Дальнего Востока по лыжам я



выиграл две личные гонки: 15 и 30 километров. Также мы командой области выиграли и эстафету. Я бежал четвертый этап, и мои товарищи тогда смеялись: «Сколько тебе привезти?» «Больше пяти минут, — говорю, — не привозите, а то

мне не выиграть!» (улыбается). Выездов, правда, у меня никуда в тот год не было, и в стране я особо не котировался. Параллельно продолжал выступать и в легкой атлетике, и в велосипеде, то есть исправно закрывал за область три вида. В 1958 на-

Великолепная фотография. Чтобы добиться такой резкости в движении на старой фототехнике, надо было быть настоящим виртуозом фотографии. На этой карточке четко видны даже комья снега, разлетающиеся от удара палки.

▲ Фото: из архива И. Угрюмина

Лучшее для тренировок и мониторинга пульса!

www.garmin.ru



## Forerunner® 620

- Цветной дисплей Garmin Chroma™
- Сенсорный экран
- Высокочувствительный GPS
- Встроенный акселерометр (измерение расстояния и темпа, когда нет GPS сигнала)
- Водонепроницаемость: 50 м.
- Пульсометр HRM-Run™ с акселерометром (измерение частоты сердечного ритма, частоты шагов, вертикальных колебаний, времени контакта с землей)
- История: 200 ч.
- Virtual Partner™
- Training Effect
- Recovery advisor (Рекомендации по восстановлению)
- Race predictor (Прогноз гонки)
- Running dynamics (Динамика бега)
- VO2 max (максимальный объем кислорода, который спортсмен потребляет в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке)
- Bluetooth® Smart (беспроводная передача данных в Garmin Mobile Connect)
- Wi-Fi (беспроводная передача данных в Garmin Connect)



## Forerunner® 220

- Цветной дисплей Garmin Chroma™
- Высокочувствительный GPS
- Встроенный акселерометр (измерение расстояния и темпа, когда нет GPS сигнала)
- Водонепроницаемость 50 м.
- Пульсометр HRM3 (измерение частоты сердечного ритма)
- История: 1000 кругов
- Bluetooth® Smart (беспроводная передача данных в Garmin Mobile Connect)



Иван Степанович Утробин и первый зампред правления Росавтобанка, глава оргкомитета чемпионата мира среди ветеранов-2005 Александр Львович Кулаков проектируют новые петли трассы.

▲▼ Фото: Надежда Рязанская

ша команда вновь победила на Первенстве Сибири и Дальнего Востока, и мы попали на Спартакиаду народов РСФСР в Свердловске — крупнейшие соревнования за всю их историю. По удостоверению участника со-

ревнований можно было бесплатно проезжать в любом общественном транспорте, спортсмены имели множество привилегий. И вот там, на этой Спартакиаде, я был вторым в гонке на 15 километров и третьим в гонке на 30 километров, а в соревнованиях участвовали все сильнейшие спортсмены, члены сборной команды Союза. В эстафете на своём четвертом этапе я тогда показал лучшее время.

После этого я решил принять участие в 25-м Празднике Севера в Мурманске. Там я в личных гонках в призёрах не был, но в эстафете мы пятой командой России сумели занять второе место, обогнав и первую сборную, где бежали члены сборной СССР. Я на последнем этапе вновь показал лучшее время, лишь чуть-чуть не достав Кузина! А лыжи у меня такие были! Одна 2 метра, другая 2.05, на них даже желоба не было, жалко, что не сохранились они для истории.

Благодаря этим результатам меня включили в состав сборной СССР, и я поехал с нею на сбор. Беговая подготовка у меня была хорошая, и практически со всеми лыжниками я разделялся легко. Упор же в своей лыжной подготовке я делал на велосипед; тем не менее, все контрольные я либо выигрывал, либо был в призах. Несмотря на

это перед летом меня вывели из состава команды Союза. Дело в том, что я работал на закрытом предприятии, и выезд за границу мне не давали. Делать было нечего, и я сосредоточился на велосипеде. За лето накачал 40 тысяч километров, и тут мне приходит письмо из сборной команды. Каменский передумал и в сентябре вызвал меня на сбор в Бакуриани. Мне как раз надо было ехать на Первенство Союза по велоспорту, но я прикинул, что там мне всё равно ничего не светит — ребят-то, основных своих соперников, я хорошо знал. И я поехал в Бакуриани. «Сколько набегал за лето?» — спрашивают. «Километров 200 набегал», — отвечаю (*улыбается*). На первых контрольных я был вторым, третьим, четвертым, а когда вернулись, я принял участие в традиционном кроссе лыжников на Планерной. Там в то время наряду с лыжниками принимали участие сильнейшие легкоатлеты, марафонцы. Бежали 15 километров, и когда пробежали первый 7,5-километровый круг, я им сказал: «Вы, конечно, как хотите, а я тороплюсь, мне побыстрее надо», — и убежал. Так за эти оставшиеся 7,5 километров я выиграл у всех две с половиной минуты. Подъёмы очень крутые там были, но для меня после велосипеда они не представляли труда. Я, бывало, «танцовщицей», не садясь в седло, проезжал до 25 километров, так что ноги очень накачанные были.

В 59-м году я стал четвертым на Первенстве Союза в гонке на 30 километров, а на Празднике Севера занял второе и третье места. В 60-м году сборная готовилась к Олимпиаде в американском Скво-Вэлли, и я, может быть, и не первым номером, но в команду проходил железно, однако мне вновь не дали выезд, и команда уехала на Игры, а я остался дома. На Первенстве СССР, которое проходило после Олимпиады, меня даже в группу сильнейших, где бежали наши олимпийцы, не поставили, дали двухсотый номер. Тогда и так-то лыжню не очень хорошо готовили, а когда по ней ещё и 200 че-



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Нужна лыжная смазка?

В SKIWAX - все ведущие мировые марки.

Доставка в любую точку России.

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

GALLIUM 9 ЭЛЕМЕНТ GURUWAX  
HOLMENKOL RODE START  
SWIX SKI-GO VAUHTI TOKO  
SOLDA



магазин **SKIWAX Sport**

Москва, метро "Павелецкая", ул. Кожевническая, д.7, (ТЦ "Кожевники"), 4 этаж

Тел. +7 (499) 579-3041



Иван Утробин познакомился со своей супругой Ниной Шебалиной во время выступлений за сборную СССР. Высшим достижением спортсменки является первое место в чемпионате СССР 1970 года в гонке на 5 км.

◀ Фото: из архива И. Утробина

полторы тысячи пробегу по первому разряду — тогда поставишь мне зачет?» Для него это, конечно, дико было, потому что у него в легкоатлетической группе максимум по второму разряду люди бежали. И он, конечно, не поверил — как это так, чтобы лыжник, да по первому разряду пробежал? Болельщиков, помню, много собралось посмотреть, как я побегу: преподаватели пришли, студенты. А у меня и шиповок-то не было, мне дал сосед по комнате, член сборной СССР по марафону Огрызков. Погода ещё такая была: дождь прошел, лужи — и я, чтобы чужие шиповки не испортить, все эти лужи оббежал, а результат показал около 3:50 (сейчас такой результат соответствует уровню КМС. — Прим. ред.). Я тогда десятку по стадиону за 30 минут бежал, 800 метров — за 1:49. В общем, данные у меня были, мотор, как говорится, работал.

В 1961 году мне без всяких уже проблем дали выезд, и я сразу объездил все скандинавские страны. Также в этот год проходили тестовые перед чемпионатом мира соревнования в Польше, где я занял пятое место в личной гонке, а также в составе сборной команды победил в эстафете. В 1962 году на чемпионате мира я был пятнадцатым в гонке на 15 км, седьмым на «тридцатке». В эстафете бежал на первом этапе и выиграл его, а команда заняла в итоге третье место. В этом же году я выиграл две гонки на Кавголовских играх, занял второе место на Лахтинских играх, в Холменколлене был шестым на дистанции 50 км,

На этом фото рядом с Иваном Степановичем его товарищ по сборной команде СССР, чемпион мира 1970 года в эстафете 4x10 км Валерий Иванович Тараканов.

◀ Фото: из архива И. Утробина

ловека пробежит — представляете, что от неё оставалось?! Тем не менее, гонку на 30 километров я выиграл, опередив ближайшего преследователя на 58 секунд. Причем у меня на палке порвался ремень, и мне свою отдал Кузин. Я тогда бежал с палками 132 см, а здесь почти 15 километров пришлось идти с палкой 145 см. Когда я финишировал, на стадионе уже никого не было: ни спортсменов, ни корреспондентов — конечно, кто же будет ждать двухсотые номера?! И только на следующее утро ко мне в гостиницу приехали представители прессы.

По итогам сезона меня опять включили в сборную ко-

манду для подготовки к чемпионату мира в польском Закопане в 1962 году. Так как в Томске выезд мне не давали, я оттуда уволился и переехал сюда, в Красногорск. Тут я был еще в 1958-м, когда в Красногорске проходил ЦС «Труда». Мне сразу понравилась это место: рядом с Москвой, отличный рельеф, образованный крутыми склонами оврагов. А вот дистанцию тогда сделали равнинную, с одним большим подъемом в начале. Как только я переехал, мне сразу тут дали квартиру, а до этого ещё предлагали бегать за «Динамо», давали квартиру в Москве, в которой потом жил Веденин. Но я тогда решил, что нет

смысла там жить, потому что тренироваться всё равно придётся ездить в Красногорск.

Также, переехав, я начал готовить тут тренировочную трассу. Сначала у меня был круг 11 километров, потом больше. Параллельно поступил в Малаховку, в школу тренеров, где учился два года. Там забавный случай был: у меня не получалось сдать технические виды: ядро, копье и так далее — а один из преподавателей ну никак не хотел мне без этого ставить зачет. А с моим ростом толкнуть ядро на восемь с половиной метров — это представляете, какая должна быть траектория?! Тогда я ему говорю: «Давай я



а на Фалунских играх — четвертым в гонке, а также мы заняли там второе место в эстафете. А ведь скандинавы тогда в лыжах были на первых ролях. В Фалуне со мной с первого этапа решил стартовать знаменитый Ернберг, король лыж. Борьба была колоссальная! На этих соревнованиях у шведов впервые появилась мазь Rode, и они все гонки бежали тогда на красной жидкой мази Rode, и бороться с ними было просто невозможно. К счастью, болеть за нас приехал посол в Швеции, и он, узнав о наших проблемах, позвонил нашему послу в Италии, своему другу, чтобы тот тоже срочно прислал нам мазь. И действительно, нам привезли мазь, а погода поменялась, и мы со смазкой опять пролетели.

В дальнейшем я продолжал участвовать в международных соревнованиях. Тогда ведь не было Кубка мира, а были просто международные старты: в Кавголово, Лахти, Холменколлене, Фалуне. И я на этих стартах практически во всех гонках попадал в «десятку» сильнейших. Жалко, что не было общего зачета, потому что я тогда мог бы и выиграть. Но раз не было, то что об этом теперь говорить? Естественно, после чемпионата мира мы начали подготовку к Олимпийским играм, которые проводились в австрийском Инсбруке в 1964 году.

**— А как вы вообще готовились, у кого тренировались?**

— У меня никогда не было тренера, я всё время сам готовился и, возможно, на этом и погорел — заступиться-то некому за меня было... А по тренировкам мне помощник не был нужен, я сам в этом вопросе прекрасно ориентировался.

**— Читали специальную литературу?**

— Ничего я не читал. Тренировался так, как подсказывало самочувствие. Начинать сезон спокойнее, а потом прибавлял и прибавлял — как в скорости, так и в объеме. Я вообще на таких



скоростях тренировался: в среднем бежал 15-16 км/ч. Когда сделал себе круг, то пробегал его сначала на время, приблизительно за 55-56 минут, а тренировался на минуту-две слабее. Бывало, бежал четыре круга по 15 километров, и все из часа вылезал. А 15-километровый круг тут был очень серьезной трассой.

**— И как часто вы такие тренировки по 60 км делали?**

— 60 не очень часто, где-то в месяц раз. В основном бежал километров по 30-40, то есть тоже помногу. Мало я никогда не тренировался. Объем был будь здоров!

**— И сколько вы так набегали?**

— Кроссов 3.000 — 4.000 км получалось. Но ведь я не только кроссы бегал, у меня ещё три раза в неделю велосипед был. Даже в сборной, когда тренировался, я только на те тренировки ходил, на которые считал нужным, остальное своё делал, но старался не мешать никому. Когда в Малаховке учился, на велосипеде тренировался со сборной Союза по велоспорту. В Куркино, помню, ездили: Капитонов, Мелихов, Сайхуждин, Петров, Черепович. И вот они меня с собой тренироваться брали, я иногда вперед выходил, дергал, но в основном тоже старался не мешать, понимал, что у них своя работа, специфическая...

**— Вернемся к подготовке к Олимпиаде...**

1967 год. Чемпионат СССР в гонке на 70 км. Планерная. В этой гонке Иван Утробин займет первое место. Всего же Иван Степанович 12 раз поднимался на высшую ступень пьедестала почета чемпионатов Союза, три из этих золотых медалей были завоеваны на самой длинной, 70-километровой дистанции.

▲ фото: из архива И. Утробина

— Я тогда на отборочных стартах выиграл две гонки и пропустил 50 километров пропустить, восстановиться. Но нет, заставили бежать, сказали, что я, марафонец, не могу длинную гонку пропустить. Пришлось бежать, второе место я там занял, а на Олимпийских играх сразу понял, что всё. У меня вес боевой был 65 килограмм, а тут и с этого



На «Гонке Ивана Утробина» есть и детский забег, на финише которого каждый из участников получает медаль и приз из рук самого Ивана Степановича.

▲ фото: Росавтобанк

веса ещё 5 килограммов слетело, на длинных тренировках стало мышцы сводить. Первую гонку я пробежал, был 12-м, но сразу сказал, что 50 км не побегу, потому что смысла нет просто. Начал готовиться к эстафете, которую стартовал с первого этапа. Свой отрезок я пробежал нормально, передал в группе лиде-

ров, мы там в секундах прибежали: первый, второй и третий. Шведы тогда первыми пришли в итоге, финны вторыми, а мы третьими. Могли бы и выиграть, но у нас на последнем этапе бежал Колчин, а он, как мы тогда говорили, был мандражист. Ему эстафету передавали с отрывом в 37 секунд. Меня уже все поздравляли, а он эти 37 секунд проиграл за три километра. Потом, вроде, вработался, пришел вместе с соперниками, но на финише им уступил. Но в этой эстафете и у меня каверзная ситуа-

ция случилась. Нам старт, чтобы удобнее стартовать было, отнесли метров на 700, и из-за этого, чтобы дистанция длиннее не получилась, самый крутой подъем на трассе убрали. Я этого перед стартом не знал, и всё ждал его, чтобы на нём уж с соперниками разобраться. Подъехали, и смотрю, стрелка мимо него показывает. Дистанция дальше такая игривая пошла, и я уже ничего сделать не смог, а был бы этот подъём, я бы, конечно, оторвался, потому что всех стартеров я очень хорошо знал, так как на соревнованиях на первый этап постоянно одних и тех же ставили. Они и гонки-то даже не бежали, только эстафету с первого этапа стартовали. Но наработались мы тогда крепко, конечно, несмотря на то, что дистанция несложная была. До чертиков, как говорится. Финишировали просто невменяемые. Правда, сейчас падают, но я считаю, что можно в любом случае найти в себе силы и не упасть. Тем более, что сейчас такая лыжня хорошая, жесткая, в ней что хочешь можно успеть сделать: и умыться, и переодеться (улыбается).

Олимпиада закончилась, и мы начали готовиться к следующей. Отбор на неё проходил в Ворохте, на Западной Украине — разыгрывалось первенство Союза. Я там был вторым и восьмым, но на Игры меня не взяли. Тренера у меня не было, заступиться было некому. Точ-

нее, взять-то меня взяли, но туристом, бежать не поставили. Получается, одну Олимпиаду был невъездной, другую — старый стал. А на моё место взяли молодого Долганова из Омска, чей тренер Виктор Дмитриевич Баранов работал в сборной Союза. Приехали с Олимпиады — а я там и не тренировался совсем, только ездил болеть за наших на все виды, но на чемпионате СССР в Отепя я опять обыграл всех олимпийцев в одну калитку. Все дистанции выиграл, только в эстафете мы вторыми были.

## КРАСНОГОРСК

— **Расскажите, пожалуйста, как в Красногорске появились ваши знаменитые лыжные трассы? Что тут было до вас?**

— До меня тут, считай, ничего и не было. Была одна равнина. Я с 1961 года начал тут копать все эти косогоры, где-то и подрубать приходилось. Поначалу, конечно, трасса узковата была, но раньше для классики и не нужно широко-то было. Первый круг у меня был 11 километров, потом я увеличил его длину до 15 км. Но плотную трассой я занялся, когда пришлось закончить со спортом.

После Олимпиады в Гренобле 1968 года благодаря успехам на чемпионате СССР меня оставили в сборной, и я стал самостоятельно тренироваться у себя на родине, в Набережных Челнах. И там во время велосипедной тренировки меня сбила машина. Меня сбили на полпути между Челнами и Заинском, родиной Фёдора Симашёва. Водитель Запорожца был просто мертвецки пьян, и меня всего поломал: и ноги, и руки — в общем, всё. После этого я ещё пытался бегать, но ближайшим моим местом было девятое на первенстве Союза. С

Декабрь 2005 года. За пару дней до очередной Красногорской гонки Иван Степанович на своём верном снегоходе «Буран» инспектирует красногорский круг, который в народе давно зовётся «утробинским».

▲ фото: Иван Исаев



Так выглядит тот самый легендарный «ретрак», на котором готовил свою знаменитую трассу Иван Утробин.

Его (правда, со снятым двигателем) до сих пор можно увидеть на заднем дворе красногорской лыжной базы.

Фото: Андрей Краснов ▶

каждым годом становилось всё тяжелее, несмотря на то, что желание было. Нога практически перестала сгибаться, бегать приходилось на цыпочках, и в 1974 я решил, что всё — пора заканчивать мучить себя и окружающих, и прекратил занятия.

— А что стало с тем человеком, который сбил вас?

— Ничего с ним не стало. Что с него возьмешь? Я даже не стал потом ни судиться, ни рядиться... Хорошо ещё, что автобус рейсовый шел мимо, видел, как он меня сбил, и подобрал. А не будь автобуса, даже не знаю, чем бы это всё закончилось. Я по краю дороги ехал, и машина меня в икроножную мышцу уда-



рила, а ноги были туклипсами зафиксированы. Шипы дюралевые — три вылетели, а четвертый остался, и нога не отстегнулась, вот из-за этого меня и поломало. Велосипед у меня хороший был, французский CMS, предназначенный, но не подошедший одному из членов на-

шей велосипедной сборной. Он у меня и до сих пор цел, только колес на нем нет. Он меня как поддал, так я сальто сделал и на обочину упал. Рядом с позвоночником четыре ребра сломал. Повезло, видимо, что кочка так легла, а сломал бы позвоночник — не выжил бы.

В больнице провалялся три с лишним месяца. Из Заинска на самолете меня перевезли в Казань, а потом и в Москву, в первый физкультурный диспансер на Курской. Там я на костылях по 15 километров ходил, велоэргометр крутил, а как только гипс сняли — сразу на такой ве-

**Эксклюзивная модель 9070-45 BLIZ Active Velocity XT RUSSIA**  
**Спрашивайте в магазинах уполномоченных дилеров:**

**skiwax**

«SKIWAX Sport»

г. Москва, ул. Кожевническая д.7, ТЦ «Кожевники» (4 этаж),  
тел.: +7 (499) 579-3041, www.skiwaxsport, www.skiwax.ru, e-mail: fv@skiwax.ru

«Спорт Центр»

г. Москва, Сигнальный проезд д.16 стр.2,  
тел.: +7 (495) 232-6179, +7 (495) 223-4653, e-mail: sc.09@mail.ru, sc.10@mail.ru

«Ювента Спорт»

г. Москва, ул. Максимова д.10, тел.: +7 (499) 196-0497, +7 (499) 196-3127  
г. Екатеринбург, ул. Куйбышева 175, тел.: 8-343-385-01-11  
г. Пермь ул. Орджоникидзе д.14, тел.: 8-342-257-09-45  
www.uventasport.ru, e-mail: sl@uventasport.ru sales@uventasport.ru

«Экипировочный центр им. Дементьева»

г. Екатеринбург, ул. Белинского д.258,  
тел.: +7 (343) 269-1445, e-mail: office@dema-sport.ru  
г. Ханты-Мансийск, ул. Калинина, д. 1,  
тел.: +7 (929) 246-1724, e-mail: office@dema-sport.ru  
г. Югорск, ул. Пионерская д. 11 (в здании  
лыжной базы КСК «НОРД»),  
тел.+7 (922) 019-9947





лосипед сел. Осенью дней 15 на снегу постоял — и уже на соревнования в Апатиты поехал. Там тогда знаменитый Иван Гаранин выиграл, а я был шестым. Во время вынужденного простоя я очень сильно руки накачал, мог без мази на одних руках любую гонку проехать. Пока в диспансере лежал, мы соревновались с артистом из цирка, кто больше раз гантель поднимет. У меня

тогда одна рука только без гипса была — ею и поднимал. Сначала он поднял 300 раз, потом я 500, а когда выписывался — уже 1000 раз её поднял.

Вообще, силовая подготовка у меня всегда на уровне была. Помню, на заводе баллоны 120-килограммовые на плечо — и потащил по лестнице. Жалко коньком тогда не ездили, потому что этот ход у меня бы отлич-

но пошел. Но тогда негде было, а когда лыжня позволяла, я бегал коньком. Например, последнее свои 70 км я выиграл, полдистанции идя коньком. Там бульдозером лыжню готовили, и отвалы были шестиметровые — было, где отталкиваться. А на спусках на кантах скатывался.

В 1974 году как раз пластик уже появился. Я в тот год для «Красногорской лыжни» уже трассу готовил, ну и соревновался немного. За неделю до «Красногорки» там Россия проводилась, и я пробежал «пятнашку» за 42 примерно минуты. А Беляев, победивший на «Красногорской лыжне», пробежал ту же дистанцию за 38 минут. Скорость такая была — под 90 км/ч! Там спуск был колоссальный, а после него подъем — тоже огромный, так он за счет набранной скорости до середины этого подъема пролетал! Сейчас, говорят, подготовка лучше стала, бегут быстрее, но почему бегут быстро? Из-за трасс, из-за инвентаря. А поставь сейчас их на деревянные лыжи, намажь жидкой мазью по всей длине и посмотри, что они покажут. Тут подготовка совсем другая нужна. Сейчас



Иван Степанович с наградами, в числе которых бронзовая медаль с Олимпийских игр 1964 года в австрийском Инсбруке.

◀ фото: из архива И. Угробина

Первые этапы Иван Степанович бегать любил и умел, хотя начинал свои эстафетные выступления с этапов заключительных.

◀ фото: из архива И. Угробина

полтинник из двух часов выбегают, а я первенство Союза выигрывал — едва-едва из трех выбегал. Представляете, насколько я больше на пределе работал? На час целый! Он прошел сейчас 50 и упал, а мне ещё час в таком же режиме надо было работать!

— **Когда закончили бегать, чем стали заниматься?**

— Попробовал работать тренером, но материальной базы не было совсем никакой. Были у меня ребята, и пока у меня оставались мази, инвентарь, я им давал, но потихоньку запасы стали истощаться. Кормил их перед тренировкой, потому что у меня зарплата была 200 рублей, а у них по 80, а у некоторых семьи еще. На тренировке я сам им темп задавал, и хоть я на одной ноге бегал фактически, темп для них все равно был запредельный. Уж до 50-то лет я их обыгрывал, как хотел. Но работа тренером подразумевает поездки на сборы, а я и до этого 20 лет жил в общежитиях, гостиницах. Семейная жизнь от этого не складывалась, с женой разойтись пришлось. Так и бросил я тренерское дело, директором школы стал, но и это тоже не моё оказалось — с бумагами возиться. Решил тогда сосредоточиться только на подготовке трасс. Изобрел себе приспособление для подготовки — по тем временам как ретрак. Платформа шириной 1.05 м, двигатель, резак сзади. За один проход лыжню нарезал. Потом «Буран» появился, на нём стали готовить, а «ретрак» мой до сих пор тут стоит. Разобрать бы его на металллом, да жалко.

— **И как этот ваш «ретрак» работает?**

— Очень просто. Он специальными шипами рыхлил снег, а я, держась за него, ехал по мягкому снегу на лыжах, и оставлял лыжню. На спуске пошире ноги

# ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПРЕССИИ CEP, КОТОРЫЕ ОЦЕНИТ КАЖДЫЙ ЛЮБИТЕЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА

# cep

the intelligent sportswear



**MADE IN  
GERMANY**

**Поддержка вен и мышц**  
во время занятий спортом  
благодаря градуированной  
компрессии на основе  
медицинских технологий  
и стандартов качества  
компании medi

**1**

**БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ,  
МЕНЬШЕ УСТАЛОСТЬ**

**2**

**НИЖЕ РИСК СПАЗМОВ,  
ПОВРЕЖДЕНИЙ И БОЛЕЙ  
В НОГАХ**

Стабилизация и поддержка  
свода стопы и ахиллова  
сухожилия

Антибактериальный эффект  
и предотвращение образования  
неприятного запаха благодаря ионам  
серебра в структуре ткани

Мягкий, не пережимающий  
верхний край гольфа

**3**

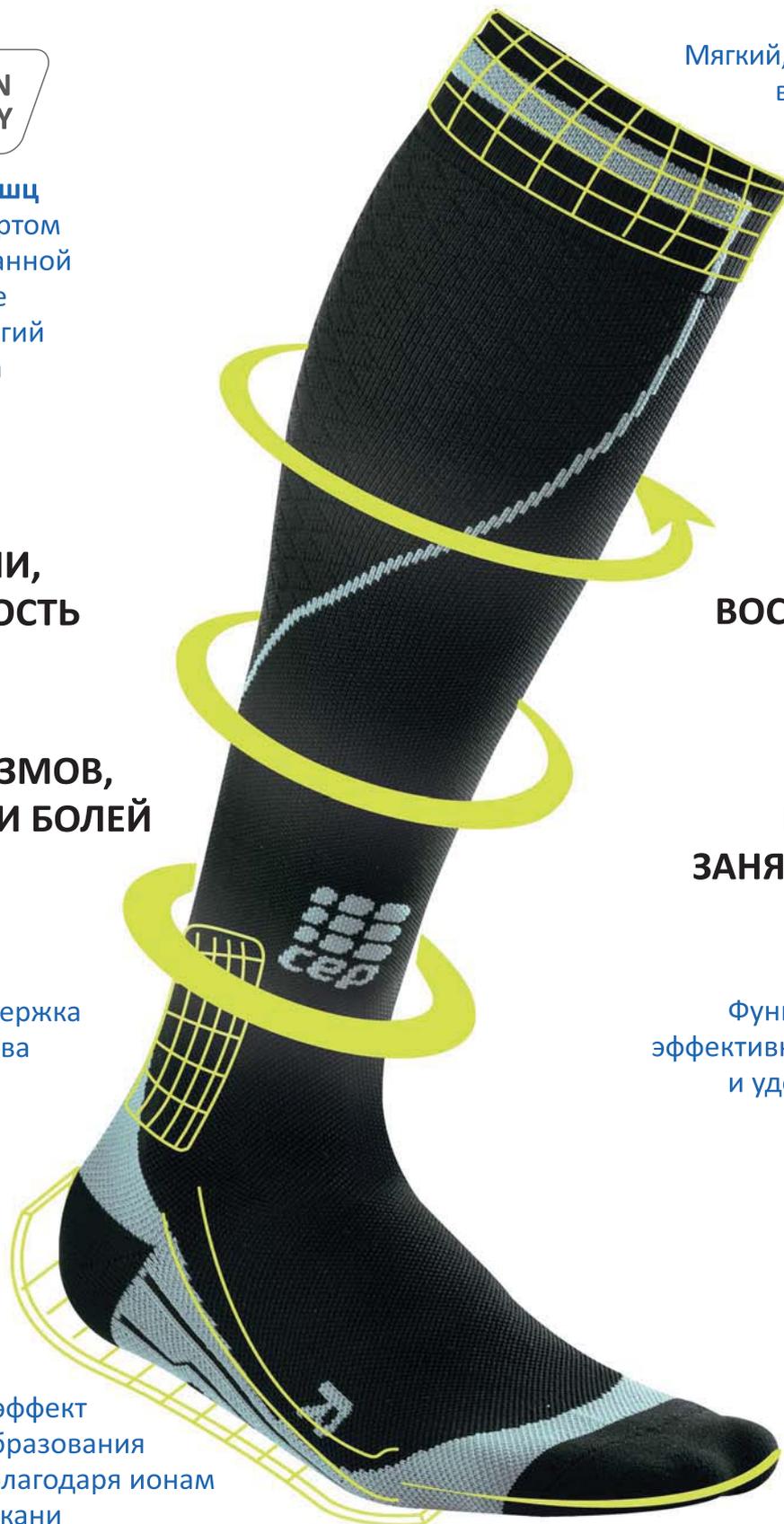
**БЫСТРЕЕ  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**4**

**КОМФОРТНЕЕ  
И БЕЗОПАСНЕЕ  
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

Функциональная вязка,  
эффективно отводящая влагу  
и удерживающая тепло

Сверхплоский,  
не натирающий  
шов



на правах рекламы

Приобрести продукцию CEP можно  
в Экипировочном центре Михаила Богданова:  
Москва, Сигнальный проезд, д. 16, стр. 2  
Тел.: (495) 232-61-79, (495) 223-46-53

Служба информации  
medi в России:  
8 800 250 39 37  
[www.cep-sports.ru](http://www.cep-sports.ru)



Известный журналист и организатор соревнований «Дуатлон-трофи» 2009 года Андрей Кондрашов (в жёлтой куртке) не без опаски наблюдает за движениями стартового пистолета в руках Ивана Степановича Утробина — одно неловкое движение, и... Впрочем, главный судья и стартер соревнований Николай Николаевич Куницын (справа в красной куртке) настроен вполне себе философски — до него от дула пистолета пока ещё очень далеко...

◀ фото: Иван Исаев

кие-то соревнования проводил, был День здоровья, когда какой-то из цехов выходил на лыжню. Каждую пятницу я дистанцию для соревнований должен был делать, а сейчас проводят первенство завода один раз в год, и всё. На 23 февраля был пробег из Нефедьево (деревня в 15 км от Красногорска, где находится Мемориал погибшим в ВОВ. — Прим. ред.), на который собиралось по 800 человек! Им тоже лыжню готовили. Это колоссальный труд был, а организовывал всё завод.

**— Есть ли у вас надежда, что сейчас ваши круги будут восстановлены?**

— Нет, ничего этого уже не будет. Таких как я, уже нет и не будет. Я ведь на кругу по 10 часов работал. Когда я в сборной Союза был, у меня по плану два дня ОФП значилось. Вот я в эти дни и копал дистанцию, рубил — представляете, сколько я земли перетаскал!

**— Но ведь подготовили же новые петли к чемпионату мира среди ветеранов...**

2008 год, Красногорская гонка. С бывшим президентом Федерации лыжных гонок России Анатолием Васильевичем Акентьевым. И — своим бывшим партнёром по эстафетной команде на чемпионате мира 1966 года в Осло. Та эстафета сложилась для советских лыжников не очень удачно, они были в ней лишь пятыми, уступив норвежцам, финнам, итальянцам и шведам.

◀ фото: Иван Исаев

держал, на подъеме — поуже. Потом стал к нему резак цеплять. Мотор на нем слабенький был, от инвалидки. Крейсерская скорость — 5 км/ч. Так 15 километров три часа и ехал, зато за один раз лыжня готова была. В гололед, правда, приходилось и по несколько раз проезжать, чтобы разбить лёд как следует.

**— Говорят, на вас дела за вырубку деревьев на трассе завели...**

— Да, было такое, ещё в те советские времена. 12 тысяч

штрафа заплатил. В то время с этим намного строже, чем сейчас, было. Хорошо, что тогда из спорткомитета мне деньги на это выделили, было, чем заплатить.

**— А почему сейчас ваша легендарная трасса пришла в запустение?**

— Понимаете, сейчас для гонок не нужен круг 15 километров, а готовить его только для того, чтобы кто-то тренировался, нет средств. Раньше же это всё заводское было, завод деньги давал, бензин. А как это прекра-

тилось, так и трассу перестал готовить. С заводом-то мне проще было договориться, там все были знакомые. А сейчас только вопросы задают: для кого будешь готовить, а как им объяснишь?

**— По своему опыту скажу, что лыжные трассы в Красногорске очень востребованы. Даже в будние дни в лесу катается очень много народу.**

— Да, и правда много. Это в 90-е годы, как пошла вся эта разруха, было небольшое затишье. А до этого завод постоянно ка-





# FINLANDIA-HIIHTO

ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН 22.-23.2.2014!

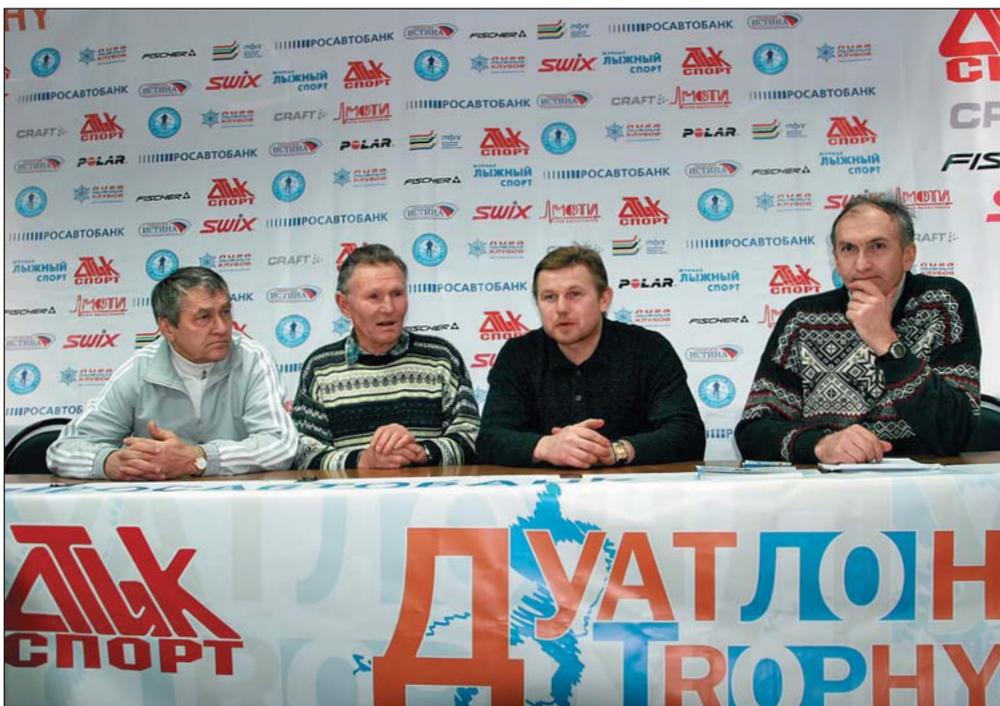


Finlandia-hiihto 2014, Лыжный стадион города Лахти, Sairausseläntie 8, 15110 LAHTI, FINLAND, Регистрация: [finlandiahiihto.fi](http://finlandiahiihto.fi)

## Регистрационные взносы и дистанции

Classic 50 km -22.2.2014	Classic 32 km - 22.2.2014	Free 50 km - 23.2.2014	Free 20 km - 23.2.2014
01.05.-30.06.2013 EUR 65	01.05.-30.06.2013 EUR 40	01.05.-30.06.2013 EUR 65	01.05.-30.06.2013 EUR 25
01.07.-15.10.2013 EUR 70	01.07.-15.10.2013 EUR 45	01.07.-15.10.2013 EUR 70	01.07.-15.10.2013 EUR 30
16.10.-15.12.2013 EUR 80	16.10.-15.12.2013 EUR 55	16.10.-15.12.2013 EUR 80	16.10.-15.12.2013 EUR 35
16.12.-06.02.2014 EUR 90	16.12.-06.02.2014 EUR 65	16.12.-06.02.2014 EUR 90	16.12.-06.02.2014 EUR 40
07.02.-22.02.2014 EUR100	07.02.-22.02.2014 EUR 75	07.02.-23.02.2014 EUR100	07.02.-23.02.2014 EUR 45

- 1 Classic 50 км. + Free 50 км. при оплате до 13.12.2013 EUR 110
- 2 При одновременной регистрации и оплате регистрационного сбора, на 50-километровые дистанции группы Лыжников более 10 участников, 11-й участник регистрируется на марафон бесплатно.



— Да, но это опять же всё я подбирал. Спланировать трассу — это ведь тоже не так просто. Я, перед тем как те петли проложить, столько там исходил: и пешком, и на лыжах. Там дальняя точка по прямой всего в 3 км от стадиона, а надо было 15 километров накрутить! Делал всё один, и многое переделывать приходилось, особенно, когда

пластик появился и скорости стали гораздо выше. Контруклоны метра по полтора делал, как на трекке почти.

— А как же в Битце? Там ведь поддерживают аж 25-километровый круг...

— Ну, значит там финансирование другое, организация.

— Неужели у города нет денег на подготовку трассы? Ведь не в бедной стране живем, нефтью торгуем...

— Вот и проторговались! Я со страной все невзгоды пережил: войну, послевоенные годы тяжелые... Сейчас говорят, что тогда притесняли. Я так скажу: «Кто работал, того не притесня-

2008 год. На пресс-конференции, посвященной гонке «Дуатлон-трофи», вместе с заслуженным тренером СССР Александром Грушиным, первым заместителем председателя правления Росавтобанка Александром Кулаковым и главным организатором соревнований Андреем Кондрашовым.

◀ фото: Иван Исаев

ли!» Я ведь никогда ни октябренок не был, ни пионером, в партии не состоял. Мне это и не нужно было, потому что я такую работу делал, которую ни одному коммунисту не доверили бы. И на трассы деньги находились. А сейчас это так преподносится, что тогда плохо было. Ещё у нас хорошо, пока Рассказов<sup>1</sup> работает, а что после него будет? Одна «Красногорская лыжня» столько стоит, это же ужас! Такие средства! Хорошо, что хоть тут руководство навстречу идет. Маркову (директор спортивной школы. — Прим. ред.) хоть какие-то деньги на сборы выделяют — и то хлеб...

— Душа-то у вас не болит, что трасса ваша пропадает?

— Болит, конечно, но я уже с этим смирился. Меня же постоянно спрашивают, почему я не делаю, но не поеду же я за свой счет это всё катать? Да и чтобы 15 километров подготовить, мне надо 5-6 часов на «Бурани» просидеть.

— Сейчас же на стадионе и ретрак есть, в нем не холодно должно быть.

— Да ретрак-то там не пройдет. Чтобы он прошел, трассу расширять надо, а срубить одно дерево — это столько сил надо потратить. Нам тут, у стадиона, один дуб мешал: уж на что высохший был весь, корявый — и

Иван Степанович Утробин вместе с участниками Гонки звезд, состоявшейся в рамках соревнований «Дуатлон-трофи» 2009 года.

◀ фото: Иван Исаев



<sup>1</sup> «Л.С.»: Борис Егорович Рассказов — глава Красногорского района Московской области.

то еле разрешили срубить. Хотя сейчас лес весь гнилой стоит, раньше хоть чистили. Я сам, когда приехал сюда, этим занимался и ещё деньги этим зарабатывал. Подлесок вырубал, валежник вытаскивал, потом всё это сжигалось. Всё равно ведь работать надо было. Ту же гимнастику ты пять часов делать не будешь, какое бы желание ни было. А проработать можно, но работать надо так, чтобы у тебя пот со лба тёл! Есть, конечно, и подвижки, некоторые работают на трассе, но их, таких как Саша Кулаков, Сергей Кондратов, их ведь единицы. Хорошо, что сейчас они хоть где-то подкупают, где-то прокосят, но они уйдут, а смены-то им не видно.

**— Так есть же сейчас на стадионе сотрудники, в чьи обязанности это должно входить...**

— Сейчас мы ходим, косим «пятерку». А раньше я сначала 15 километров в одну сторону прокашивал, а потом — в обратную. 30 километров зараз. Столько и просто пройти с косой сложно, а я косил. Подлесок тоже: осину, орешник, бузину, малину — не просто траву. Я ведь с шести лет кошу, когда отец мне специальную маленькую косу сделал. И я своей дочери уже в пять лет косу сделал — она тут тоже ходила и косила.

**— Не приходилось слышать о планах постройки на лыжном стадионе стрельбища?**

— Слышал, ребята-биатлонисты приезжали, смотрели тут что-то. Но для этого у нас стадион неправильно расположен. Я им сразу говорил, что надо его строить не так, как он сейчас стоит, а вдоль дороги, где сейчас финишный подъем располагается. Во-первых, здание бы надежно защищало стартовый городок от ветров, во-вторых, можно было бы построить стрельбище прямо напротив трибун. А сейчас либо с трибун не будет видно мишеней, либо стрельбище надо располагать напротив жилых домов...

**— Как думаете, почему раньше болельщики на «Красногорской лыжне» стояли стеной, а сейчас такого нет и в помине?**

— Раньше на «Красногорке» живой коридор не то что до леса стоял, а и в лесу было не протолкнуться! Там такой спуск был, вертолетом назывался, там в воздухе люди по 10 метров пролетали, мальчишки туда специально смотреть бегали. А когда вся эта перестройка началась, спорт детский заглушили, все и разбежались... Жалко, конечно.

## О СОВРЕМЕННЫХ ГОНКАХ

**— Что думаете о нынешних лыжных гонках? Следите?**

— Да мне уже как-то неинтересно. Едут все кучей, кто на финише успеет. Не по мне это всё.

**— А в Сочи наши смогут медали завоевать?**

— Сложно сказать. Разве что спринтеры могут. Очень уж они мне нравятся: и как идут, и как они тактически работают — с головой! Я и тут на «Красногорке» за ними внимательно следил. У нас тут, кстати, одна из самых лучших для спринта трасс, так как финиш идет после подъема, а не после спуска, как это часто бывает на других трассах. Тут когда инспектора из FIS приезжали, они мне так и сказали, что спринтерский круг — это самая главная наша изюминка.

Эх, конечно, если бы тут Кубок мира проводился, всё совсем по-другому бы было. Но тогда перепада высот не хватило — шести метров всего. Потом мы, конечно, подъем нужный насыпали, но было уже поздно, Рыбинск перехватил этап.

**— А как вы этот подъем насыпали?**

— Когда строили стадион, дома окрестные, я со строителями договаривался, и они с котлована землю сюда и возили. Им это и выгодно было — далеко везти не надо, и мне помогли. Сначала подъем сделали, а потом и спуск сюда, к мосту.

## НЕМНОГО ЛИЧНОМ

**— А жена у вас лыжница?**

— Да, мы с ней вместе в сборной Союза были. Я ей даже мази

варил, а она потом на них первенство Союза выигрывала. Раньше ведь рецепты были, так я приходил на завод в химическую лабораторию, и мне там все компоненты выдавали. Но дело это непростое, надо четко температурный режим выдерживать, потому что температура плавления у компонентов разная. Пока один уже согрет, другой еще не расплавится.

**— Вы сейчас дедушка. Удастся понынчиться с внуком? Времени хватает?**

— Нет, времени мало. Да там есть и без меня кому нынчиться.

**— Лыжником-то он будет?**

— Это уж как получится. Я своей первой дочери маленький кружок делал. Сам на «пятнашку» уйду, а она тут кружится. Постарше стала, стал с собой брать. В подъеме она сама шла, а на спусках я между ног её ставил и вёз, чтобы не упала. Со второй дочерью Татьяной то же самое. Ей когда 10 лет было, она 15-летних обыгрывала, потом в марафонах здорово выступала, всё прошла, выигрывала и была призером многих крупных марафонов, входящих в серию Worldloppet. Выносливость моя ей передалась.

Красногорск, апрель 2013

**Андрей КРАСНОВ**,  
главный редактор skisport.ru,  
специально для журнала  
«Лыжный спорт»



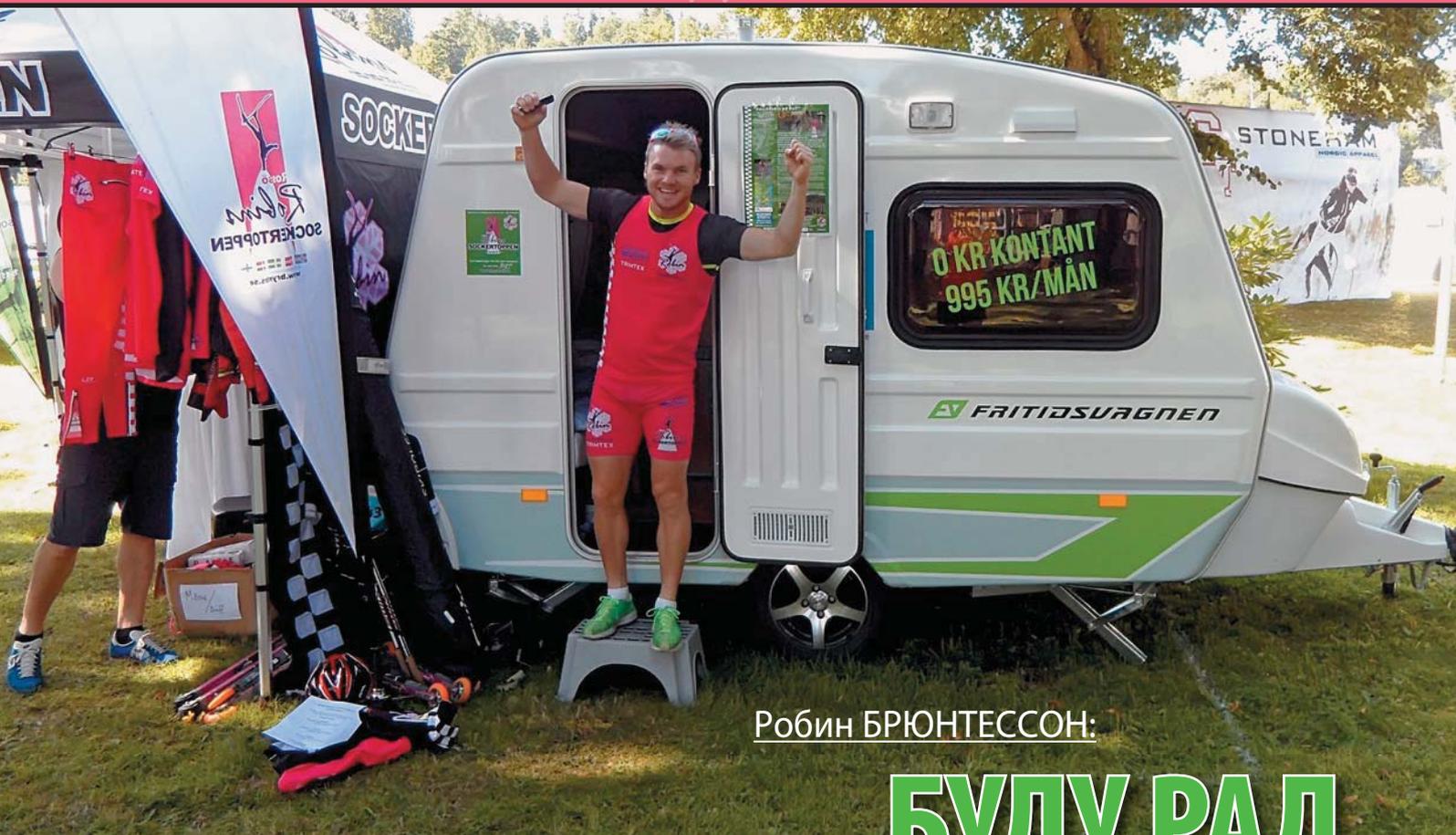
Редакция благодарит за помощь в организации интервью Ю.С.Почестнева

## ОТ АВТОРА

Почти 10 лет прошло с тех пор, как я впервые проехал на лыжах по Утробинскому кругу. За это время успел жениться, завести детей и переехать жить из Москвы в... Красногорск. Летом и осенью я по несколько раз в неделю выхожу на Круг, чтобы пробежать кросс или сделать имитацию. Однако когда выпадает снег, я прощаюсь с ним до следующей весны. Дело в том, что в последние годы зимой этот круг перестал готовиться: задействованы лишь первый и последний его километры. Тем не менее, все просеки целы, и при желании его можно было бы катать, предварительно убрав с десяток-другой упавших деревьев. Только появится ли это желание у тех, кто отвечает за функционирование красногорского лыжного стадиона и подготовку лыжни? Им, похоже, вполне хватает и 2 километров, которые напетляны вокруг нового стадиона, и, проведя раз в год «Красногорскую лыжню» и один раз в год марафон, который, к слову, носит имя Ивана Утробина, они считают свою задачу по подго-

товке трасс выполненной. Но, вы знаете, я почему-то уверен, что рано или поздно мы во всей стране в целом и в Красногорске в частности придём к тому, что лыжных трасс в лесу будет много, что они будут постоянно готовиться ретраками, что они будут иметь разный по сложности рельеф, что мы придём ко всему тому, что уже давно есть в Европе, да и в остальном мире. И вот тогда наш Красногорск станет одним из лучших лыжных центров страны, потому что в нём стараниями Ивана Утробина в далёкие 60-е и 70-е годы прошлого века для этого уже сделано всё необходимое. И знаменитый Утробинский круг станет смысловым центром, жемчужиной среди десятков или, возможно, даже сотен километров красногорских лыжней — станет лучшим подарком, который может сделать такой человек, как Иван Степанович Утробин, последующим поколениям.

Андрей КРАСНОВ



Робин БРЮНТЕССОН:

# БУДУ РАД, ЕСЛИ РОССИЙСКИЕ ДЕТИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В МОЁМ СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

Швед Робин Брюнтессон — отличный спринтер, чемпион мира среди юниоров и двукратный чемпион мира среди молодежи, — он даже побеждал на этапах Кубка мира, хотя при этом страдает диабетом. Когда 11 лет назад Робин узнал о своём диагнозе, он не бросил серьёзные занятия спортом, а сейчас и сам помогает детям, больным диабетом. Одним из его проектов стало путешествие на лыжероллерах из местечка Россё на севере Швеции, где Робин живёт, в южный Тролльхэттен, где проходит самый крупный лыжероллерный старт лета Alliansloppe. Там, в Тролльхэттене, корреспонденту «Лыжного спорта» и удалось побеседовать с креативным шведом.

— *Расскажите, пожалуйста, о своем проекте. Что он собой представляет, и почему вы решили воплотить его в жизнь?*

— 11 лет назад у меня диагностировали диабет, и когда это

произошло, врач сказал мне: «Робин, для твоего здоровья будет полезно, если ты сможешь гулять каждый день минут по 30!» Для меня это, конечно, было шоком, потому что я хотел тренироваться по пять часов в день, выступать за националь-

ную сборную, участвовать в Кубке мира и чемпионатах мира...

— *Сколько лет вам было тогда?*

— 17, а в этом году в октябре мне уже исполнится 28. В самом

начале мне было тяжело, но в то же время я видел, что могу тренироваться по пять часов в день, что это возможно. И вот тогда я решил, что буду собирать деньги для детей, больных диабетом.

Первое, что я сделал — стал продавать розовые шапочки. Ро-

Этот дом на колесах, которым управляла девушка Робина, проехал за ним 1200 км через всю Швецию.

▲ фото: Андрей Краснов

зовый — это цвет моего клуба, в котором я тренировался в детстве, поэтому я решил сделать розовый цвет своей фишкой. Так я стал продавать шапочки, а три года назад начал проводить спортивный лагерь для детей, страдающих диабетом. Он называется SockerTorpen, и его главная цель — показать детям, что даже если у тебя диабет первого типа, то нет ничего невозможного.

Нынешний мой проект — путешествие от моего дома до Тролльхэттена на лыжероллерах — преследовал две цели. Во-первых, он позволил мне хорошенько потренироваться, так как в день я проводил на роллерах от шести до восьми часов, и самый длинный переход был около 160 километров. Протяженность всего маршрута должна была быть около тысячи километров, но на самом деле получилось больше, потому что мне пришлось выбирать дороги с менее интенсивным движением, но в то же время более длинные. Таким образом, я в итоге проехал



приблизительно 1250 километров — и всё на лыжероллерах.

По пути я совершал остановки, на которых выполнял упражнения, играл в разные игры. Например, в Васбро у нас была шуточная душевая дуэль с Гунде Сваном, который славится тем, что очень быстро принимает

Со знаменитым Гунде Сваном Брюнтессон схлестнулся в «душевой дуэли». Как рассказал нам Робин, Сван в Швеции славится своей быстротой в принятии водных процедур. Я этому факту был очень удивлен, так как мне и в голову не приходило, что скорость принятия душа можно измерять.

▲ фото: Адам Александер Юханссон

Финальным аккордом лыжероллерного путешествия Робина стало участие в крупнейшем лыжероллерном марафоне мира Alliansloppet.

▼ фото: М.Сибилева





Робин вместе со своей девушкой около палатки Sockertoppen, где они продают фирменные вещи «от Брюнте» с целью благотворительности.

◀ фото: Андрей Краснов

— **40 метров! Это же чертовски опасно!**

— Ну, слава богу, всё обошлось, но вы правы — это было действительно высоко! Но в то же время это было очень весело. За всеми моими приключениями можно было следить с помощью Facebook, где на моей официальной страничке мы каждый день выкладывали фотографии и видеоролики. За каждый лайк спонсоры перечисляли деньги для детей, так что лайки для нас — это здорово!

— **В России такой проект вряд ли бы позволил собрать значительную сумму денег. Разве что Никита Крюков взялся бы за него...**

— Мы с Никитой одного возраста и хорошо знаем друг друга. Вместе мы выступали на молодежных чемпионатах мира, Кубка мира, других стартах. Теперь он — олимпийский чемпион, и это, конечно, очень круто! Также из россиян я довольно хорошо знаю Михаила Девятьярова-младшего, с которым мы также ровесники и вместе бежали на многих соревнованиях. У нас всегда были жесткие зарубы!

— **Насколько популярны в Швеции лыжные гонки? Вас хорошо знают в вашей стране?**

— Да, лыжные гонки у нас популярны. Конечно, у нас есть такие звезды, как Шарлотт Калла и Юхан Улссон, и они просто мегапопулярны. Но и тех, кто за ними, тоже хорошо знают. Может быть, я не такой быстрый, как Юхан Улссон, но я стараюсь делать хорошие дела, связанные с лыжным спортом, помогаю детям, страдающим диабетом, зани-

А вот для кого старается Робин. И они — дети — похоже, отвечают ему взаимностью.

◀ фото: Андрей Краснов

душ. В Осарне мы играли в нашу национальную игру с Томасом Вассбергом — в общем, было весело. К тому же любой желающий мог проехать со мной столько, сколько сам захочет. Напри-

мер, Гунде Сван проехал со мной 30 километров. Также в других местах я соревновался с обычными людьми, например, в поедании сосисок на время или стрельбе. А один раз я даже

прыгнул с 40-метровой высоты в воду! Это было что-то просто сумасшедшее, но зато этот прыжок позволил мне собрать довольно много денег для детей, больных диабетом.





Тот самый прыжок с 40-метровой высоты, позволивший Робину заработать много лайков, а стало быть — и денег для детей, страдающих диабетом.

▲ фото: Адам Александр Юханссон

маться спортом, пытаюсь доказать им, что всё возможно. Кстати, лагерь у нас международный, кроме шведских детей в нём принимают участие дети из Норвегии, Финляндии, Дании. Было бы

здорово, если бы и российские дети поучаствовали. Ведь людям из разных стран есть чему поучиться друг у друга — это было бы интересно.

— **С помощью журнала «Лыжный спорт» вы можете пригласить российских детей, больных диабетом, в свой лагерь. Что им для этого надо сделать?**

— Надо написать мне на моей официальной страничке в Facebook или на сайте bryntes.se. Конечно, лучше писать на английском, потому что по-русски я знаю только «привет», «спасибо» и «на здоровье» (смеется). Так что через ваш журнал я приглашаю русских детей в свой спортивный лагерь.

Хочу отметить, что в нашем лагере участвовать могут не

обязательно юные лыжники, а любые спортсмены: бегуны, пловцы, велосипедисты, теннисисты — абсолютно любые. Это лагерь для всех, и с его помощью мы можем многому научиться друг у друга, показать детям, как заниматься спортом, несмотря на диабет.

Андрей КРАСНОВ,  
Тролльхэттен — Москва,  
август 2013

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.

-  Компактный монитор с интегрированным GPS-датчиком
-  Функция «Тренировочные преимущества»
-  Веб-журнал тренировок



Спрашивайте в новом интернет-магазине [www.shoppolar.ru](http://www.shoppolar.ru)

Тел.: +7 (495) 988 7601



# НА ЛЫЖАХ — В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ



Из архива С.Тихонова

Открытие Олимпиады в Айдахо. Наталья Табола с американским стражем порядка.

**Рубец на мозговой ткани. Он часто появляется у детей, чьи родители — алкоголики. Может быть последствием родовой травмы или заболевания, перенесённого в раннем детстве, и даже внутриутробно. Про таких детей иногда деликатно говорят, что у них «ограниченные возможности» или «проблемы интеллектуального развития». Этим детям нет места в обычной школе, их путь — в специальные школы-интернаты. Тем не менее, в этих школах-интернатах дети получают образование, находят себе друзей, общаются друг с другом и педагогами и... катаются на лыжах.**

**Есть ли у этих детей шанс сделать шаг в большую жизнь из стен интерната и стать полноценными членами общества, обрести профессию, семью, дом? Как может спорт помочь им в этом? Ответы на все эти вопросы искала специальный корреспондент журнала «Лыжный Спорт» Елена Копылова, побывавшая в одной из таких школ.**

**Н**овый год — время особенное, главный праздник для большинства из нас. Мы собираемся в дружеских компаниях за праздничным столом и на соревнованиях, дарим друг другу подарки и произносим новогодние поздравления, желаем здоровья, успехов и добра, строим планы на будущее и загадываем свои самые заветные желания. И, конечно, хочется сделать так, чтобы никто в эти дни не был одинок, несчастен или обделён. Чтобы жизнь была ко всем щедра на возможности и почаще раздавала шансы. Многим из нас в этом помогает любовь к лыжам.

Сообщение, с которого начинается эта история, появилось на сайте «Лыжного спорта» за несколько дней до Нового года. В нём говорилось о детском доме, в котором один из руководителей увлекается лыжными гонками, поддерживает трассу и тренирует юных спортсменов, доводя их до участия и даже побед в международных соревнованиях. Дальше шло описание бедственного положения юных лыжников и просьба оказать секции помощь инвентарём. Обычное дело.

На просьбу о помощи лыжное сообщество отозвалось активно. Кто-то отдал детский комплект, из которого вырос его собственный ребёнок, кто-то выделил деньги на покупку нового инвентаря (было даже пожертвование в 50 тысяч рублей), компания

Skiwax для этой закупки предоставила максимальную скидку, Noname подарил одежду, а фирма Fischer и её сотрудники выделили 9 комплектов тренировочного инвентаря: лыжи, палки и ботинки с креплениями.

Мы приехали в школу с непростым названием «Смоленское областное государственное бюджетное образовательное учреждение «Вяземская специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат VII–VIII видов» зимним утром 28 декабря. Нас было четверо: я, две представительницы благотворительного Фонда развития физической культуры и спорта и наш добровольный водитель и помощник Пётр. Это он занимался покупкой лыжного снаряжения и собирал пожертвования по всей Москве. И первое, что мы увидели, была лыжная трасса и табличка со словом «старт». Чуть поодаль за трассой разместились три стандартных «педагогических» здания советской эпохи, глядя на которые безошибочно определяешь, что это школа. Навстречу нам выбежали дети в красных новогодних колпач-

ках — у них начинался утренник. С их помощью мы довольно быстро переместили содержимое багажника в спортивный зал. Там и состоялось знакомство с руководителем лыжной секции, заместителем директора по воспитательной работе этой школы Сергеем



Тренер Сергей Тихонов сам готовит лыжи для своих учеников и заодно обучает их азам смазочного дела. Порошки, эмульсии, мази держания — одна из самых насущных нужд секции.

фото: Елена Копылова ▶

Валентиновичем Тихоновым. Он вертел в руках подарок «Фишера» — ботинки, повторяя: «То что надо, то что надо!»

— Эти подарки дадут мне возможность полностью отказаться от устаревших 75-миллиметровых креплений для лыжников, делающих свои первые шаги на уроках физкультуры. И все дети смогут кататься одновременно, а не по очереди — у нас не очень большие классы. Хорошо, что они смогут сразу встать на хорошие лыжи, ведь какое впечатление они получат от своего первого опыта, такое у них и останется о лыжах. У нас ведь не только спортсмены, которые занимаются в секции, но и обычные школьники на уроках физкультуры всю зиму ходят на лыжах. А уже потом, если кто-то захочет заниматься более серьезно, он становится спортсменом. Пойдёмте, я вам всё покажу.

\* \* \*

*Информация на форуме оказалась немножко неточна. Место, куда мы приехали — не детский дом. Это школа-интернат, где учатся дети, по тем или иным причинам не способные учиться в обычной школе. Как правило, это неблагополучные дети из бедных сельских семей, но у каждого из них есть родители или родственники. Многие из этих родителей или родственников пьют, у кого-то даже сидят в тюрьме, а кто-то просто не может свести концы с концами. Но они есть.*

Мы поднимаемся на второй этаж, где оборудована необычная выставка. Золотые и серебряные медали необыкновенной красоты покоятся на подставках с надписью «Нагано» и «Бойсэ» и подозрительно напоминают олимпийские.

— Да, это настоящие награды наших спортсменов, участников специальной Олимпиады. Такие Игры проводятся для людей с ограниченными возможностями здоровья раз в четыре года. Это очень серьезное международное движение. И сейчас наши воспитанники готовятся поехать в Южную Корею для участия в Играх, отбор на которые они прошли, выиграв всероссийские соревнования.

28 февраля 2010 года, Кубок города Вязьма по лыжным гонкам. Четырехкратный олимпийский чемпион Александр Тихонов только-только прилетел из олимпийского Ванкувера. Здесь же — заслуженный тренер СССР А.Грушин. А.Тихонов осмотрел вяземскую трассу на предмет возможности развития в районе биатлона. Увы, дальше разговоров дело не пошло, но дети были рады получить награды и сфотографироваться с прославленным биатлонистом.

▲ фото: из архива Сергея Тихонова ►

## ЛЫЖИ И ХОККЕЙ

— Как давно вы участвуете в таких соревнованиях?

— В специальное олимпийское движение мы вступили в 1998 году. Решили, что каждый тренер из специальных интернатов нашей области возьмет себе те виды спорта, которые ему ближе. Я выбрал хоккей на полу, есть такой вид спорта в программе специальных Олимпиад, и лыжные гонки. И вот уже почти 15 лет мы занимаемся этими видами. В 2005 году участвовали в специальной Олимпиаде в Нагано. В составе сборной России по хоккею было пять учащихся нашего интерната, в том числе капитан команды Савченков Эдик. Мы заняли второе место и после Игр встречались с президентом Путиным, ездили в Кремль.

Через 4 года на отборочных соревнованиях по лыжным гонкам три наши девочки заняли весь пьедестал, и Наталья Табола попала в сборную команду. Выиграли отбор и наши хоккеисты, и снова в состав сборной вошли пять наших игроков, а я был назначен старшим тренером на Игры в США. Там мы снова проиграли финал, уступив Венгрии одну шайбу. Зато в лыжах Наталья выиграла три золотые медали: 5 км, 10 км и в составе эстафеты. При количестве стран-участниц больше 120 — это великолепный результат. Спортивный уровень соревнований там очень высок. Сейчас Наташа учится в Смоленском отделении Акаде-

## Необычный спорт

№1(6)05  
Журнал Специальной Олимпиады России



Обложка журнала о специальном олимпийском движении «Необычный спорт». На фото — капитан сборной команды на специальной Олимпиаде 2005 года в Нагано Эдуард Савченков на приеме в Кремле.

▲ фото: из архива Сергея Тихонова

мии физкультуры и спорта на отделении «Лыжные гонки» на третьем курсе.

Как и в большом спорте, мы работаем олимпийскими циклами. После США мы стали готовиться к Олимпиаде в Южной Корее, которая пройдет в этом году в феврале. Мы ездили в Мурманск на всероссийские спе-





# ОЛЬГА

*У Ольги Александровны Богдановой удивительная судьба. Потомственный педагог, родом из Оренбурга, закончила педагогический университет имени Герцена в Санкт-Петербурге по специальности «учитель начальных классов». А в интернате был когда-то директором её дед. В детстве Оля ни за что не хотела быть учителем, мечтала стать дизайнером одежды. А потом попала на школьную практику к детям и поняла, что это — её призвание.*

— После института я жила и работала в Санкт-Петербурге, но там у меня жизнь не складывалась. После смерти мужа стал болеть сын, и я решила уехать из города в место с более здоровым климатом. Но я и раньше чувствовала

потребность здесь работать. Пришла сюда в 1999 году учителем начальных классов, а сейчас — заместитель директора по учебной работе. Так получилось, что здесь я познакомилась с учителем физкультуры и вышла замуж второй раз, мой старший сын учится в кадетской школе, в этом году поступает в ВУЗ МЧС, дочь от второго брака — первоклассница. Жизнь привела меня сюда почти помимо моей воли, всё время подталкивала меня к переменам в нужном направлении. А здесь мне удалось полностью реализоваться, я на своём месте, у меня работа, семья, я приношу пользу и получаю удовольствие от работы и общения. Я очень счастлива, хотя работать приходится много. Но это и прекрасно. Это моё.

Елена КОПЫЛОВА

циальные игры — отборочные соревнования по лыжным гонкам. Кстати, Смоленскую область представляли полностью наши воспитанники: два мальчика и две девочки. Мы завоевали 12 медалей, из них 10 золотых. И наша воспитанница Олеся готовится к поездке в Корею, где она побежит две дистанции: 5 и 7.5 км. Олеся 14 лет, и она достаточно серьезная лыжница. У неё первый взрослый спортивный разряд. В составе сборной России на Игры в Корею едет 128 человек, в том числе семь воспитанников нашего интерната: лыжница (Олеся) и шесть хоккеистов. Для этих детей всё необходимое предоставляет государство: костюмы разминочные, гоночные, теплую одежду для церемоний награждения. Экипируют, как олимпийскую сборную.

**— Чтобы получить такой разряд, надо серьёзно тренироваться...**

— В нашей секции сейчас занимается восемь детей: старшая группа (две девочки и два мальчика) и такой же состав — младшая группа. Это те, кто целенаправленно занимается лыжными гонками как спортом. В любую погоду ребята тренируются: зимой на лыжной трассе, летом старшие ездят на сборы, а полноценные тренировки проводят и старшие, и младшие. Наша подготовка включает роллеры, кросс, имитацию. Сборы мы проводим в основном в Белоруссии, тренировочные планы составляю я. Два раза в год посещаем смоленский физдиспансер, где полностью обследуемся у врача, специализирующегося именно на лыжниках. Я считаю, что контроль физического состояния в работе с детьми — самое главное, чтобы не загнать, не перегрузить спортсмена. В этом возрасте занятия должны приносить только пользу для здоровья.

**— Какими возможностями для тренировок вы располагаете, когда не находитесь на сборах?**

Новогодний утренник дети подготовили сами: нарядились в костюмы, сами поставили спектакль и с удовольствием его посмотрели.

Симпатичные и живые, общительные и не очень — они очаровательны. И так же ждут новогодних чудес, как и все дети.

◀ фото: Елена Копылова

Благодаря усилиям преподавателей и спонсорам удалось собрать неплохой «парк» лыж. Однако в спортивном зале есть место и старым, заслуженным парам с 75-миллиметровыми креплениями. Теперь, благодаря форуму skisport.ru, компаниям Skiwalk и Fischer их заменяют современные лыжи, крепления и ботинки.

фото: Елена Копылова ▶







Дети в школе очень разные, и не каждому под силу пройти даже простой круг. Но желание финишировать сильнее всего! Старший ребенок помогает младшему, в буквальном смысле поддерживая его на дистанции.

▲ фото: из архива Сергея Тихонова

две группы, лыжную и биатлонную, а получается, что не успеваешь ни там, ни там. Максимум для тренера, я считаю, 8-10 человек, причём это должны быть спортсмены разного возраста и пола, чтобы динамику от-

слеживать, в соревнованиях участвовать. А поездки на соревнования? Это же кошмар, если нет транспорта. Получается — или едешь на своей машине с тремя лучшими, или поездом со всеми, но тогда это становится кошмаром для тебя: пересадки, не потерять багаж, приезжаешь разбитым, уже ни до чего дела нет, ничего не хочется. Мы в этом плане счастливики — по президентской программе получили микроавтобус «Газель», оборудованный для перевозки детей. На соревнования и сборы ездим на этой машине.

— *Лыжный спорт — дорогое удовольствие. У вас неплохой инвентарь, средства для подготовки лыж... Неужели совсем не получаете на эти нужды денег из бюджета?*

— Более того, у меня даже кружковой работы официально нет, потому что все положенные часы я отработываю как учитель, а брать больше закон запрещает. Фактически получается, что с ребятами я работаю уже как тренер-общественник.

Олеся Савченкова готовится выступить на Специальной Олимпиаде в Корее.

◀ фото: Елена Копылова



**ШКОЛА**

**— Ваши ученики — кто они?**

— Все дети в интернате — родительские, в школу они попадают лишь на время учебы. Это дети, не способные учиться в обычной школе. Большинство из них перенесли внутриутробно или в первые годы жизни заболевания головного мозга. После этого остается рубец на мозговой ткани. К сожалению, основная причина болезней этих детей — алкоголизм родителей. Встречаются, конечно, и врожденные заболевания, родовые и внутриутробные травмы, но это редко. Чаще всего причина — алкоголизм. Есть дети из цыганских семей, или маму посадили в тюрьму за какие-нибудь наркотики... Бывают просто педагогически запущенные дети — такой, например, была наша лучшая лыжница Наталья Табола. Физически она здоровый ребенок, но их в семье 15 детей, и все росли, предоставленные сами себе.

География у нас очень широкая — наши ученики представляют десять районов Смоленской области. С семьями мы общаемся в основном через сельские администрации и органы опеки. Потому что расстояния немаленькие — бывает и 70 км до деревни ребенка, и даже 200. Большинство семей, конечно, неблагополучные, но многие из них можно поддерживать, и тогда дети могут находиться в семье. Кому-то нужно помочь с работой, где-то найти деньги, чтобы родители могли приехать за ребенком, например, забрать на каникулы. Да, можно лишать их родительских прав и отдать ребенка в детский дом, на усыновление, но мы не считаем это выходом. Кровные узлы — это кровные узлы. Все без исключения дети обожают своих родителей, какими бы они ни были. В деревне алкоголизм очень распространенная беда, но часто она вызывается внешними, социальными факторами. Когда нет работы, нет смысла в жизни, человек теряет почву под ногами, начинает пить. Часто поддержка таких семей решает и проблему алкоголизма. Находится какая-то работа, и жизнь выравнивается.

Ольга БОГДАНОВА,  
*заместитель директора интерната по учебной работе:*

— Мы стараемся, чтобы ребенок остался в родной семье — это для нас приоритет. Конечно, если есть опасность для ребенка, то мы его туда не отправляем, но это редко бывает. Из нашего интерната попасть в сиротский — тоже единичные случаи. Мы до последнего стараемся искать родственников, близких, кто бы мог взять ребенка под опеку. Если у сироты есть опекун, ребенок остается учиться в интернате, но кто-то у него есть, кто может его поддержать.

**— А сама школа?**

— Школа в том виде, в каком вы её видите, существует с 1976 года. Девочек у нас всегда меньше, чем мальчиков, потому что их родители не так охотно отдают в интернат, стараются обучать на дому, если нет возможности учиться в обычной школе. Всего в школе 90 воспитанников, ещё 14 детей обучаются нашими учителями на дому, и ещё у нас 44 ученика в Новоникольском детском доме для детей с тяжёлыми дефектами развития — их обучают наши учителя. Например, у нас есть в 7 классе ученик, у которого нет ни рук, ни ног. Листает носом книжку, пишет, держа зубами карандаш. Они не могут находиться в интернате — им необходимо медицинское сопровождение. Бывает, что эпилептический припадок начинается у ребенка прямо на уроке. Приходит доктор, делает укол, забирает ребенка, и урок продолжается.

**— А лыжная история начинается с 1998 года, с того решения участвовать в Олимпиаде?**

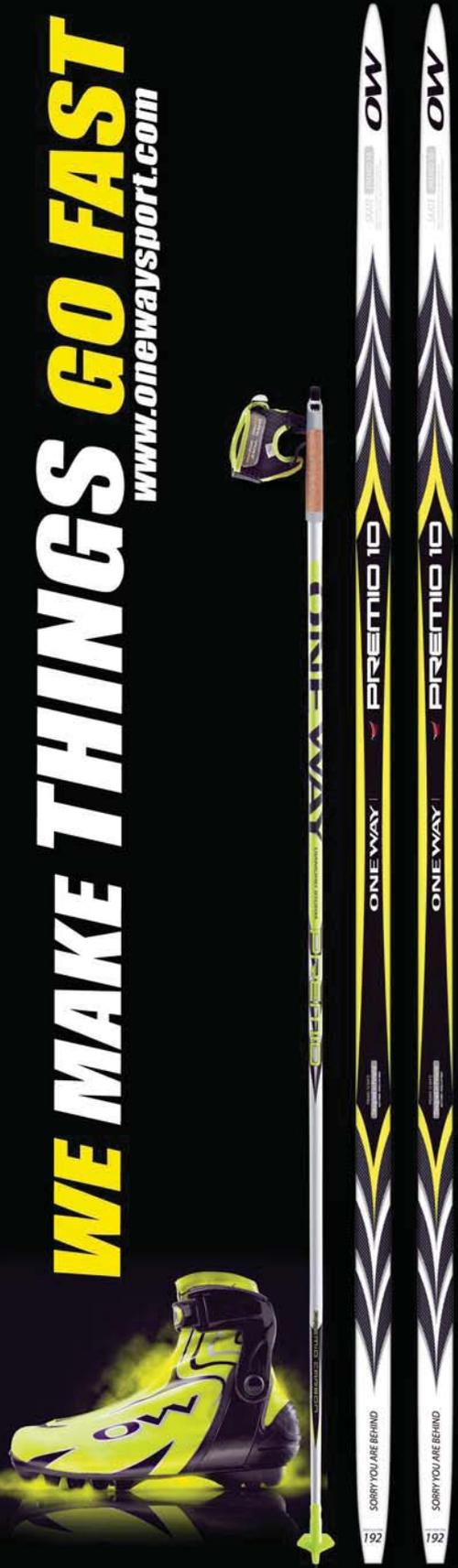
Сергей ТИХОНОВ:

— Я пришел работать в интернат в 1991 году после первого курса института. Из-за травмы пришлось проститься с мечтой о большом спорте, нужно было что-то искать в жизни другое. Мне было 19 лет, столько же, сколько старшим воспитанникам... Тогда было тяжёлое время, денег не было вообще ни на что, в школе было подсобное хозяйство, огород, ферма. В жутком состоянии были и здания, у меня на уроке однажды девочка даже провалилась под пол в спортивном зале. Кстати, это была та самая Наташа Табола, наша лучшая лыжница. Зато в то время проводилось очень много соревнований между интернатами, и четыре из них были обязательными: областные лыжные, волейбол, баскетбол и летняя спартакиада учащихся. Мы сами сделали спортивные сооружения, поля для футбола и волейбола и начали заниматься потихоньку.

**— Занятия спортом не мешают детям учиться?**

— Наоборот, помогают. Когда участница предстоящей Олимпиады в Корею Олеся Савченкова к нам пришла в 3 класс, у неё были проблемы со многими предметами. Сейчас у неё троек нет, учится на твёрдые четыре и пять. А Наташа вообще была отличницей и сейчас учится в ВУЗе.

Конечно, дети очень разные. Например, у нас класс пишет контрольную, а задания у всех разные, кто-то пишет диктант, кто-то пропущенные буквы в словах вставляет, а кто-то





Настоящие спортсмены тренируются в любую погоду! И если во время тренировки пошёл дождь, то нужно продолжать, а потом просто выжать носки и вылить воду из ботинок. 2010 год, Раубичи, Беларусь.

▲ фото: из архива Сергея Тихонова

просто переписывает текст с готового. В зависимости от уровня сохранности интеллекта.

— А лыжником может стать любой из ваших учеников?

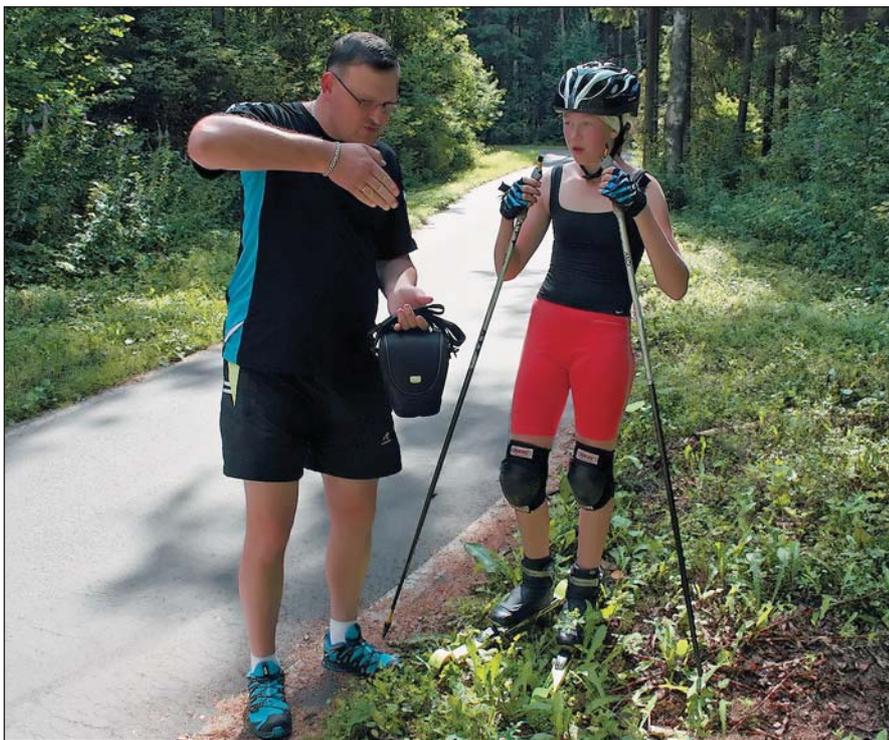
— В лыжную секцию попадают дети с хорошей координацией. Катаются у нас все, но если нет способностей к координации, то технику ребенку не поставишь. А на уроках физкультуры мы катаемся всю зиму независимо от способностей, весь снежный сезон.

Ольга БОГДАНОВА:

— К слову о связи между физкультурой и учёбой. Мы в нашем интернате проводим коррекционно-развивающую физкультуру, посредством которой происходит коррекция психического и интеллектуального развития детей. Если на уроках физкультуры они осваивают различные двигательные навыки, игровые и другие виды спорта, то на коррекционно-развивающих уроках происходит именно коррекция. К нам ведь иногда в первый класс приходят дети, которые не умеют бегать, не умеют прыгать, вообще не понимают, как это — бегать. У них нарушена крупная и мелкая моторика, речевые и двигательные функции. Известно, что за счет развития двигательных навыков происходит коррекция и речевого развития. Например,

Раубичи, 2012 год, летний сбор. Сергей Тихонов объясняет Олесе Савченковой тонкости прохождения виражей.

◀ фото: из архива Сергея Тихонова



многие из нас в момент «мозгового штурма» предпочитают ходить, а не сидеть, верно? А у наших детей в мозгу есть поражённые участки и, соответственно, зоны компенсации этих поражений. И за счет движения происходит развитие новых точек активности головного мозга.

### СЕМЬЯ

— Недавно мы завершили очень успешный эксперимент и сейчас внедряем его по всему нашему интернату. После занятий дети у нас распределяются не по возрастам, а по коллективам, мы эти коллективы называем семьями. Семья — это коллектив до 15 детей разного возраста и пола. Старшие занимаются с младшими, заботятся о них, те в свою очередь подражают старшим. Как в настоящих семьях. Процесс воспитания идёт иначе, чем в коллективах ровесников. Старшие видят, что малышу нужна помощь, и занимаются с ним. Старшим стыдно вести себя некрасиво перед малышами. У этой формы большие перспективы, есть успешный опыт других интернатов, а мы завершили эксперимент над тремя группами и тоже признали его удачным. Даже был случай: к нам поступила девочка, которая в 8 лет не разговаривала. И недавно она начала говорить, произнесла первые слова. А занимается с ней старшая девочка Наташа, и когда спрашиваешь: «Нина, у тебя есть подруга?» — Нина кивает, показывает на Наташу. Ведь в коллективах сверстников между детьми всегда имеет место конкуренция, а здесь они сразу вливаются в коллектив, у семей есть традиции, какие-то свои «фишки». В этом году мы даже столкнулись с тем, что дети стали говорить воспитательницам «мама». Обычно в интернатах такого не бывает, в детских домах только. Это говорит о доверии. Дети стараются даже вещи вместо прачечной стирать самостоятельно, им нравится, что у семьи есть что-то «своё». Семья — это единый организм, а не просто «набор органов». Совсем иные отношения выстраиваются между ребятами.

**— Ольга, есть ли у вас какая-то статистика по выпускникам? Удаётся ли им найти своё место в жизни?**

— Если ребенок возвращается в более-менее благополучную семью, если родственники могут ему оказать поддержку, то дети очень хорошо адаптируются. Если он возвращается в семью асоциальную, пьющую, то шансов укрепиться у него почти нет. Мы стараемся помогать, чем можем, но... Раньше была система государственного контроля, патронаж на производстве. К благополучному юноше или девушке в ПТУ назначался куратор, который ему помогал и оказывал поддержку, потом на производ-

стве был куратор, не было проблем с трудоустройством. Сейчас, к сожалению, только семья. Мы всем родителям говорим, что наших детей очень охотно берут профессиональные училища, дающие начальное профессиональное образование. Наши дети охотно учатся, они способны в общежитии за собой ухаживать, поэтому к нам весной всегда приезжают желающие взять наших выпускников. И потом судьба у всех складывается по-разному. Кто-то к нам приезжает на машинах с семьёй, а кто-то не может в жизни устроиться, начинает пить...

Есть и выдающиеся случаи, как, например, с Наташей Табола, нашей лыжницей. Это единственный случай, когда наш выпускник поступил после школы в ВУЗ. И это благодаря спорту. Наташа — студентка третьего курса академии физической культуры в Смоленске, учится на отделении «лыжные гонки». Три года ей платили стипендию добрые люди, чтобы она могла учиться. И нам за неё не стыдно — она сама поступила и сама учится, всю положенную программу успешно осваивает. Экзамены сдаёт, учится без троек, государственную стипендию получает. Выступает на всех соревнованиях за академию.

Другой наш мальчик, девятиклассник, отдыхал этим летом в пионерлагере, помогал воспитателям и получил приглашение на следующее лето приехать туда вожатым. Хотя там никакой специфики коррекционной нет, обычный детский летний лагерь. А наша девочка стала «Мисс лагеря». У нас очень хорошие, замечательные дети.

**От автора:** Мне дети тоже понравились. Никакого «тяжёлого» чувства, которого я втайне опасалась, ни разу не возникло — дети как дети. У них чистые лица, ясные глаза, а если кто-то прихрамывает или выделяется внешне — так ведь и мы все разные. Честно говоря, мне гораздо тяжелее было смотреть на родителей, особенно по контрасту с детьми. Дети очень похожи на родителей, но лица взрослых неживые, отекающие, некоторые без зубов, неухоженные какие-то, помятые... Если так они выглядят на новогоднем утреннике у детей...

**— Чем можно вам помочь?**

— Сейчас мы работает над изменением детских спален. Условия здесь не располагают к созданию семейной обстановки. Здания постройки 1976 года, сами видите, в спальне по 15 одинаковых кроватей, как в казарме. А мы хотим, чтобы помещение, где дети проводят время после уроков, было похоже на дом. Чтобы можно было в спальне

ROSSIGNOL 

Since 1907...

НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
2013 / 2014



 ТРИАЛ·СПОРТ

www.trial-sport.ru



Воспитанники третьей семьи, где воспитателем работает жена Сергея Тихонова Юлия. Снегоход готовит трассу к «Неделе здоровья».

Каждый год в интернате проводится «Неделя здоровья», где семьи соревнуются между собой. Шесть семейных команд участвуют в соревнованиях по разным видам спорта + разыгрывают командное первенство. Возраст участников — начиная с 5 класса, а малыши с удовольствием болеют за своих.

◀ фото: из архива Сергея Тихонова

— Нужна мебель, а как насчёт лыжного инвентаря?

— Увидев, что вы нам привезли, особенно крепления и ботинки, я был просто счастлив! У нас классы небольшие, и теперь мне будет полностью хватать комплектов нормальных лыж и ботинок на класс, чтобы все катались одновременно на уроках физкультуры. А что касается другого спортивного инвентаря — у нас всего достаточно. Сложнее с топовым инвентарём для наших сильнейших лыжников, участников соревнований. Плюс

Несколько лыжных комбинезонов было куплено на деньги, собранные на форуме skisport.ru.

▼ фото: Елена Копылова



#### «ШВЕЙЦАРСКАЯ БИБЛИОТЕКА» — РАССКАЗ СЕРГЕЯ ТИХОНОВА

— Ехал как-то по нашей трассе автобус со швейцарскими пенсионерами на экскурсию в Большой театр, в Москву. А пенсионеры — люди пожилые, им приходится останавливаться по естественной надобности чаще, чем молодым. Вот и заехали к нам, экскурсовод попросила разрешения зайти в туалет. Это было в мае в середине девяностых. А через месяц нам позвонила экскурсовод и сказала, что один из швейцарских пенсионеров, увидев, как живут дети, хотел бы что-нибудь сделать для них. Администрация подумала и предложила им такой проект. У нас был склад всяких вещей, и они сделали в этом помещении ремонт, купили мебель, оборудование и открыли библиотеку. Книги дали другие люди. К сожалению, контакт с этой семьей потерялся, этим занимался бывший директор, и сейчас мы даже не знаем, живы ли наши швейцарские друзья. Пытались им писать, но... А библиотека — вот она, дети продолжают ею пользоваться.

#### «VIP-ЗАЛ АЭРОПОРТА ШЕРЕМЕТЬЕВО» — РАССКАЗ СЕРГЕЯ ТИХОНОВА

— Столы и лавки в нашей столовой сделаны руками детей на уроках труда из массива дерева. Видите, какие красивые? А кресла в коридорах и холлах — из VIP-зала аэропорта Шереметьево. Это тоже интересная история. Однажды здесь неподалёку один хороший человек купил дом, что-то вроде дачи для своих родителей. И во время поездки к ним случайно наткнулся на наш интернат. Это было лет десять назад, он начал нам помогать и помогает до сих пор. Девушки, что сегодня с вами приехали — его сотрудницы. В этот раз привезли нам стиральную машину на 9 кг белья, новую плиту для кухни, угощение, новогодние подарки. Кресла из аэропорта — тоже дело рук Константина. Узнал, что в аэропорте мебель меняют, и предложил руководству старую нам отдать. Роскошные кожаные диваны, кресла. Мы их бережём. А в кабинете директора стоят «12 стульев» — тоже оттуда, из VIP-зала. Хоть сейчас в приключениях Остапа Бендера снимай.

смотреть телевизор, самообслуживающим трудом заниматься, хобби и т.п. Ведь в интернате ребенок находится в четких рамках режима дня. И островок свободы, который есть у ребенка, живущего в семье, у него тоже должен быть. Включить телевизор, почитать книгу, поиграть или позаниматься на компьютере. Одна спальня у нас уже полностью оборудована: стоит стенка, кресла, ковер. Осталось ещё восемь.

одежда — наша постоянная головная боль. У нас школа-интернат, а не детский дом, и по идее одеждой детей занимаются родители. Но нужно понимать, что большинство этих детей — из неблагополучных, малообеспеченных и неполных семей. У родителей просто нет на это средств. Носки, бельё, шерстяные носки всегда нужны. Мази, парафины — тоже всегда нужны, удовольствие дорогое, но в гонках без этого никак.

## ТРАССА

— У нас готовится круг длиной чуть больше километра. И про него тоже можно рассказать свою интересную историю. Как видите, напротив нашего интерната проходит трасса Москва-Минск — одна из самых оживленных в европейской части России. Соответственно, ремонтируют её постоянно. В том числе и возле нашего интерната — срезают старое покрытие и меняют на новое. И вот вижу я как-то машины с асфальтовой крошкой, которые заворачивают куда-то в поля. Подошел, смотрю, они в кучу сбрасывают её. Спросил у строителей, они мне сказали, что на отсыпку обочин используют немного этой крошки, а остальное так в куче и останется. Ну, я и предложил им не возить за 10 км в поля, а везти к нам, я подушку отсыплю для лыжной трассы. Так и сделали, строители привезли крошку к нам, а ребята тачками, ведрами, рассыпали по трассе. В итоге у нас полный круг, больше километра, за две недели засыпали. Есть у нас и «Буря», 50% денег я на него скопил, а половину подарили спонсоры.

## ФИШЕР

*Перед новогодними праздниками компания Фишер провела для своих сотрудников корпоратив, где были разыграны подарочные сертификаты на приобретение комплектов детского лыжного снаряжения. И часть сотрудников отдали свои сертификаты на снаряжение для интерната. Спасибо им!*

\* \* \*

Немного личных впечатлений.

Мне понравилась школа. У интерната нет проблем с самым насущным: питанием и содержанием сотрудников, государство выделяет на это достаточно средств. И воспитанники Сергея сыты, одеты, живут в тепле. Но дети — это не фарфоровые статуэтки, которые достаточно один раз помыть и на полку поставить. Им надо расти, развивать свои способности, каждый день проводить досуг, заниматься творчеством и спортом. В этом плане с государственным финанси-

рованием сложно. Госмашина бюрократична и неповоротлива. Нельзя деньги, выделенные на одну статью расхода, тратить на другие, даже если есть конкретная нужда. А как объяснить чиновнику, что одной спортсменке для выступления на специальных Олимпийских играх нужны несколько пар лыж стоимостью по 15.000 рублей каждая, дорогие ботинки, дорогие палки (которые ещё, бывает, ломаются), мази на разные погоды, станок для подготовки лыж? И что хороший инвентарь нужен постоянно и дома — для тренировок. Что детям нужны компьютеры, ноутбуки, телевизоры и DVD для каждой «семьи», потому что детям важно, что смотреть и с кем смотреть. Это обычные дети XXI века, они хотят осваивать технику, электронику, играть в компьютерные игры. Они хотят знать, что они ничем не хуже сверстников, растущих в семьях, им это очень важно чувствовать всё время.

Основная задача работы педагога в специальной школе — помочь детям адаптироваться в обществе, найти своё место в жизни, чтобы они могли работать, общаться, устроиться в жизни, — говорит Сергей. — Часто их первый опыт — жестокое обращение с ними в обычной школе. А после нашей школы они понимают, что они — самые обычные люди, у них нет никакого чувства неполноценности и ощущения, что они чем-то отличаются от сверстников. После интерната у них на всю жизнь приобретается чувство уверенности в себе. К нам недавно приезжал выпускник, он занимался у нас хоккеем. Две Олимпиады со мной прошёл. Женился тоже на выпускнице нашей школы, работает на заводе в Вязьме оператором станка с ЧПУ, ездит на машине, у него трое детей. Парню 25 лет. Продолжает активно заниматься спортом. Вот ради такого будущего наших детей мы и работаем...



декабрь 2012 года,  
Москва — Вязьма — Москва

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

## P.S. ЧЕМ ПОМОЧЬ

- Всегда нужны деньги. На поездки, на непредвиденные расходы;
- Одежда, особенно тренировочная;
- Кеды и кроссовки;
- Домашняя мебель. Нужно оборудовать восемь спален, сделать их похожими на домашние комнаты;
- Постельное бельё, всего нужно около 20 комплектов, по 20 разного цвета для семейных коллективов;
- Работающие телевизоры, пусть и б/у и не самые современные. Главное — не требующие ремонта.
- DVD проигрыватели, компьютеры, ноутбуки.

Если вы хотите помочь интернату, обращайтесь: [soruk@mail.ru](mailto:soruk@mail.ru) или +7 926 839-86-13.

Елена КОПЫЛОВА

«Life begins when you open the door».

# YOKO

**СОВРЕМЕННЫЕ,  
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ,  
УЛЬТРАЛЁГКИЕ**



**ТРИАЛ·СПОРТ**

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

- 1 РАУБИЧИ
- 2 НОВОСИБИРСК
- 3 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 4 СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ
- 5 ЗЛАТОУСТ
- 6 ТОКСОВО
- 7 БЕЛГОРОД
- 8 ЗАПАДНАЯ ДВИНА
- 9 КОСТРОМА
- 10 ШАЛИКОВО
- 11 ТЫСОВЕЦ
- 12 УФА
- 13 КАРПОВО
- 14 ЖЕМЧУЖИНА СИБИРИ
- 15 ТОРОПЕЦ
- 16 УПОРОВО
- 17 УЛЬЯНОВСК
- 18 КОСТОМУКША
- 19 ПОКЛОННАЯ ГОРА
- 20 ГОРНО-АЛТАЙСК
- 21 ОСТРОВ
- 22 ДЁМИНО
- 23 САРАНСК
- 24 КРАСНОЯРСК
- 25 ВОРОНЕЖ
- 26 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 27 КАЛУГА
- 28 БАРНАУЛ
- 29 КРЫЛАТСКОЕ
- 30 ОМСК
- 31 СЫКТЫВКАР
- 32 ЗАВОДОУКОВСК
- 33 ПЕТРОЗАВОДСК
- 34 ОНЕГА
- 35 МИНСК
- 36 ОДИНЦОВО
- 37 ПЕСТОВО
- 38 ВЫКСА
- 39 ЛАЗАРЕВСКОЕ
- 40 ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК
- 41 ЧАЙКОВСКИЙ
- 42 ИЖЕВСК
- 43 ИЖЕВСК
- 44 САХАЛИН
- 45 САРОВ
- 46 ДМИТРОВ
- 47 МАЛИНОВКА
- 48 КОНДОПОГА
- 49 ИШИМ
- 50 ГОРА АХУН
- 51 ГОЛОВИНО
- 52 ЗЕЛЕНДОЛЬСК
- 53 ВРЕВО
- 54 ЧИТА
- 55 ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
- 56 АНГАРСК
- 57 УЛАН-УДЭ
- 58 ЧЕБОКСАРЫ
- 59 ЙОШКАР-ОЛА
- 60 МУРОМ



**Илья ОВЧИННИКОВ:**

skitrassa@mail.ru

# ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ

## ЧАСТЬ 6

Уважаемые читатели! Вы открываете очередной номер «Лыжного спорта» и на его страницах обнаруживаете знакомый по предыдущим выпускам журнала путеводитель по лыжероллерным трассам, в котором была представлена полная справочная информация и подробное описание действующих лыжероллерных трасс в разных регионах России. Достаточно круглая цифра — 50 трасс! Казалось бы, этим можно и ограничиться, а автору успокоиться, перевести дух и предаться воспоминаниям о былых путешествиях.

И вот я просматриваю предыдущие выпуски журнала (№53-57), вспоминаю трассы, на которых когда-то довелось побывать. Даже и не верится, что, как поется в одной старинной уличной песенке: «Всю Сибирь (в нашем случае всю Россию) прошел в лаптях обутой...» На память приходит одна из первых поездок в древний русский город Торопец в Тверской области с его сказочным лесом, древнеславянским курганом на берегу озера Соломено и таинственно-манящей лыжероллерной трассой со знаменитым Коровьим спуском, на который, как гласит легенда, в самый неподходящий момент выходило стадо коров.

Но самая первая лыжероллерная трасса, которую я случайно посетил в 2002 году, будучи еще совсем зеленым «чайником», находилась в Токсове на берегу живописного озера Хепоярви. Помню знаменитые некогда трамплины, с которых на моих глазах

детишки на лыжах совершали отчаянные прыжки, помню трещину в асфальте, через которую перепрыгивал на полном ходу, и как на первой же тренировке, двигаясь со сложнейшего спуска против «шерсти», упал и сильно ободрался. Поэтому, дорогие читатели, чтобы не повторять таких грубых и нелепых ошибок, не ленитесь, потратьте несколько минут и обязательно прочитайте раздел «Внимание».

Помнятся и последующие поездки. Чистая столица Белоруссии город Минск с тщательно ухоженной лыжероллерной трассой в центре города и настоящая Мекка лыжных гонок и биатлона — всемирно известный поселок Раубичи с одной из самых трудных, но технически грамотно спрофилированных трасс. Вспоминается и удаленная от всего мира одна из самых красивых и скоростных лыжероллерных трасс, находящаяся в урочище дремучих Карпатских гор в местечке Тысовец. Отдельное место в моей памяти занимает

Чуйский тракт на Алтае, тянувшийся ниточкой шоссе вдоль бурных и пенящихся рек сквозь нетронутые цивилизацией горные массивы, где на Семином перевале на высоте 1500 метров находится самая необычная трасса с парящими над ней орлами.

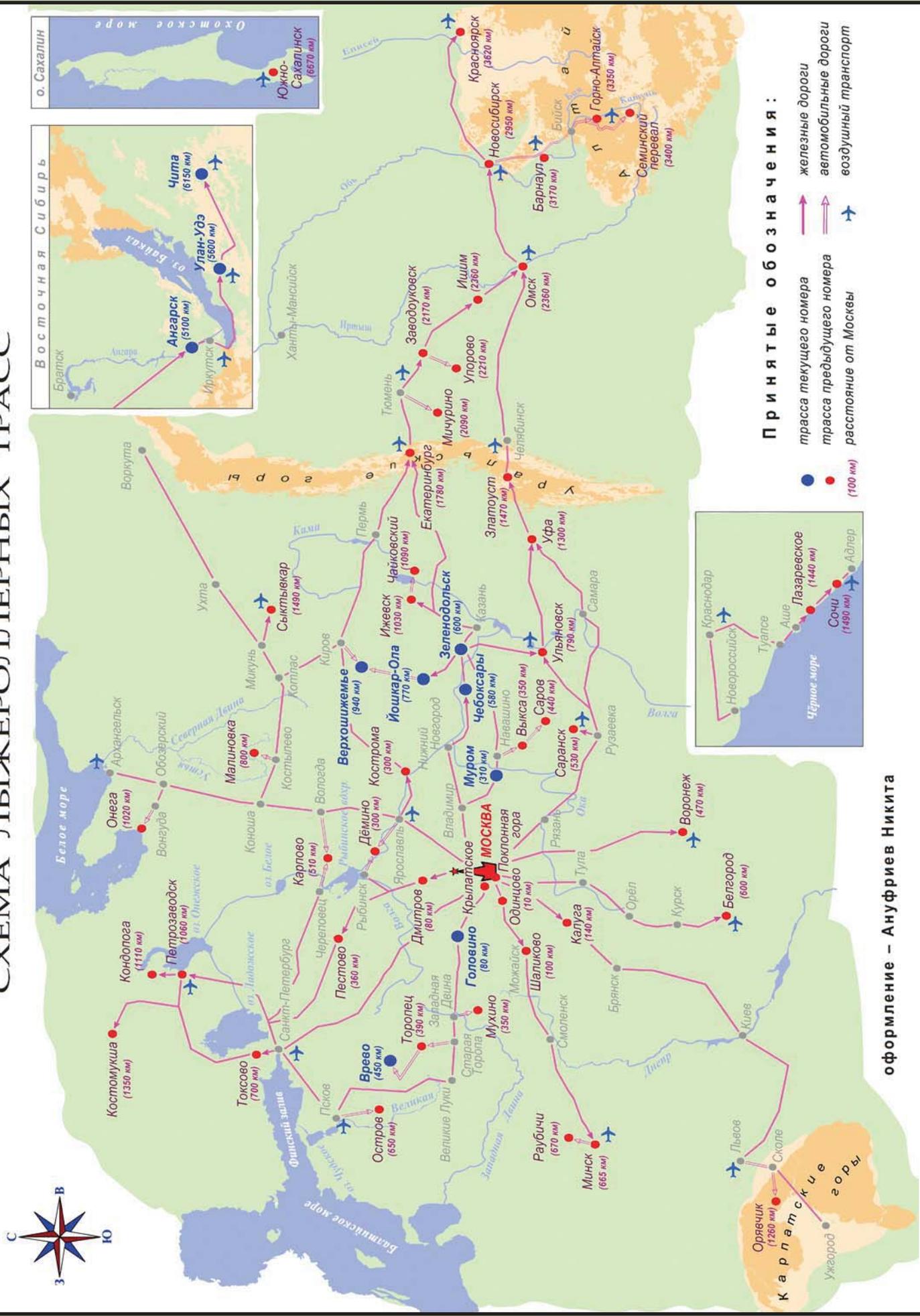
Но вот наступила весна 2013 года. За зиму усталость от предыдущих поездок прошла, и какая-то неведомая сила вновь заставила продолжить свои путешествия и странствия по стране. Я осознавал, что не хватает описания ещё нескольких значимых лыжероллерных трасс, без которых путеводитель выглядит незавершенным трудом. И вот пришлось снова, сверяясь с географическим атласом, планировать маршруты, собирать рюкзак и отправляться вдаль за новыми впечатлениями. Так что вы, читатели, держите в руках уже шестую часть путеводителя в юбилейном 60-м номере журнала «Лыжный спорт».

До новых встреч на лыжероллерных трассах!

### ВНИМАНИЕ!

- Каждому спортсмену необходимо ознакомиться с мерами безопасности поведения на лыжероллерной трассе:
1. Перед первым катанием по незнакомой лыжероллерной трассе необходимо внимательно осмотреть ее, пройдя по всей трассе пешком:
    - изучить схему трассы, определиться с установленным направлением движения на ней. Категорически запрещается двигаться навстречу основному ходу;
    - смоделировать прохождение спусков и поворотов на трассе, оценить неровности и выбоины в асфальте.
  2. В обязательном порядке тренироваться в шлеме, перчатках и спортивных очках.
  3. Перед каждой тренировкой визуально осматривать и проверять свой лыжегоночный инвентарь.
  4. При возникновении чрезвычайной ситуации, не стесняясь, подавать голосом и другими способами предупредительные сигналы.
- Соблюдение вышеперечисленных мер безопасности в случае возникновения непредвиденных чрезвычайных ситуаций поможет избежать серьезных травм и повреждений.

# СХЕМА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫХ ТРАСС



оформление – Ануфриев Никита



О. Хрисанов

В небольшом районном городке, затеряншемся на просторах Чувашии — Канаше — искренне и беззаветно любят лыжные гонки и много делают для их развития и укрепления. Именно здесь построена самая оригинальная и удивительная лыжероллерная трасса России, не вошедшая в данный путеводитель. Трасса, имеющая символическую длину, проложена вокруг хоккейной коробки с заходом на горку Григорьевых практически под самую крышу здания родной спортшколы. Заслуженный тренер России Владимир Яковлевич Григорьев, вырастивший олимпийского чемпиона Саппоро-72 В.П.Воронкова, работает в канашской спортшколе №1 вот уже более полувека, воспитывая все новые и новые поколения лыжников (нижний ряд, крайний слева). Вместе с ним на благо лыжного спорта трудятся его жена Дина Фёдоровна (в конце 60-х и в начале 70-х годов прошлого века входившая в сборную СССР по лыжным гонкам (крайняя слева)) и их дочь Надежда — директор этой школы (справа от автора). А продолжателем славных спортивных традиций семьи Григорьевых является внучка Маша, уже добившаяся первых спортивных успехов как на лыжне, так и в легкой атлетике (стоит над бабушкой)!

**I. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

ний, соответствие лыжных трасс требованиям FIS, развитая инфраструктура, транспортная доступность, комфортные условия проживания большого количества спортсменов, обеспечение полноценного восстановления после тренировок и соревнований.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
«ЛЫЖНЫЙ ЦЕНТР ИСТИНА» (Московская обл.)	5,2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СК «МАЯК» (Республика Татарстан)	3	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СОБ «ВРЕВО» (Тверская обл.)	2,4	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛБК «ВЫСОКОГОРЬЕ» (Забайкальский край)	2,2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

**II. ЛЫЖНЫЕ СТАДИОНЫ**

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

дионов характерны подготовленные трассы, круглогодично поддерживаемые в рабочем состоянии, наличие раздевалок, сопутствующих строений, жилья для спортсменов и тренеров и специализированной спортивной инфраструктуры.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
СОЦ «ШИЖМА» (Кировская обл.)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛБК «АНГАРСКИЙ» (Иркутская обл.)	2,3	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
БК «СНЕЖИНКА» (Республика Бурятия)	2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ФОЦ «РОСИНКА» (Республика Чувашия)	1,3 + 4	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

**III. МЕСТА КАТАНИЯ**

Места катания — это любые безопасные участки асфальтовых покрытий достаточной протяженности, подходящие для лыжероллерных тренировок. Обычно это малооживленные ас-

фальтовые дороги, удаленные от крупных населенных пунктов и транспортных магистралей, парковые зоны городов и старые заброшенные лыжные стадионы «без хозяина».

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ФОК «КОРТА» (Республика Марий Эл)	2,2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
Б/О «СПУТНИК» (Владимирская обл.)	10	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	5,2
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Высокая

**Н**а западе Подмосквья, в Истринском районе, в деревне Головино находится современно обустроенный лыжный центр (ЛЦ) «Истина» с одной из самых образцово-показательных лыжероллерных трасс страны. История этого лыжного центра началась в далеком 1964 году, когда под руководством заслуженного тренера СССР А.И.Холостова была открыта спортивная школа по лыжным гонкам, принадлежащая ДСО «Урожай». За время своего существования школа воспитала олимпийских чемпионов: ЗМС СССР, великого советского «короля лыж» Николая Зимятова (ОИ 1980 г. в Лейк-Плэсиде — 30, 50 км и эстафета, в 1984 в Сараево — 30 км) и ЗМС СССР Светлану Нагейкину (ОИ 1988 г. в Калгари, эстафета). Свое второе рождение лыжный центр получил уже в 2004 году, когда по решению Правительства Московской области централизованно было выделено финансирование и началось масштабное строительство профессионального лыжного стадиона с развитой спортивной инфраструктурой. В настоящее время в специализированном лыжном центре «Истина» планомерно осуществляется круглогодичная учебно-тренировочная подготовка более чем 400 подмосковных спортсменов Истринского и других районов Московской области.

#### КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы на электричке (нужно сесть в первый вагон) с Рижского вокзала или от жд/ст «Тушино» (от нее электрички ходят чаще) доехать до остановки «ст. Румянцево», выйти через тоннель налево и далее проехать на автобусе или пройти пешком по ходу движения примерно 3 км до остановки «д. Головино». От Москвы до «ст. Румянцево» ориентировочное время в пути — 1 час 20 минут.

Если из Москвы добираться на личном транспорте, то по Во-



В. Никифоров

## «ЛЫЖНЫЙ ЦЕНТР ИСТИНА» (Д. ГОЛОВИНО)

локоламскому шоссе необходимо доехать до 83-го км, повернуть налево до деревни Головино или по федеральной трассе М9 Москва-Рига (Новорижское шоссе) доехать до 81 км, затем повернуть направо на Румянцево, доехать до Волоколамского шоссе (около 1,5 км) и повернуть налево до указателя «д. Головино».

#### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Официально на территории ЛЦ «Истина» могут проживать и проводить тренировочные сборы по заранее согласованному графику только учащиеся спортивной школы «ИСТИНА». Для этого здесь есть все необходимое: благоустроенная гостиница на 60 мест со столовой, административное здание с учебными помещениями и отдельные домики-раздевалки.

Но тренироваться на лыжероллерной трассе можно и всем желающим. Ближайшее место для размещения приезжих лыжников — гостиница «Ливадия» в городе Истре в 22 км от лыжного центра. Непосредственно на территории центра оборудована бесплатная автостоянка.

#### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса ЛЦ «Истина», построенная еще в 1993 году, является настоящей профессиональной трассой: на широком, грамотно спроектированном и размеченном асфальтовом полотне установлены указатели направления движения и километража, она освещена по всей длине. На трассе имеются срезки, помогающие варьировать степень тренировочной нагрузки спортсменов. За трассой регулярно ухаживают и чистят её специальной техникой. Начинающим лыжникам можно тренироваться по равнинному упрощенному кругу длиной 800 метров.

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На лыжероллерной трассе существуют крутые и скоростные спуски с непростыми поворотами, но за счет грамотно спроектированных контруклонов и отличного качества асфальта пугаться их не стоит. При преодолении спусков все же необходимо быть собранным и по-

стоянно контролировать обстановку вокруг, не забывая про высокую скорость на выкатах. Для того чтобы привыкнуть к трассе и почувствовать себя уверенно, при первом катании спуски нужно проходить в высокой стойке, предварительно гася скорость. Также, чтобы лучше прочувствовать прохождение поворотов, первые тренировки лучше проводить на совсем медленных лыжероллерах. Главным требованием администрации к защитной экипировке спортсменов является обязательное наличие шлема.

#### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Вокруг лыжероллерной трассы можно делать имитацию и кроссовые пробежки по специально засыпанному опилками тропинкам. Также имеются футбольное поле, волейбольная, баскетбольная площадки, теннисный корт и спортивный городок. В главном административном здании центра находятся силовые тренажеры и крытый спортзал.

#### СПРАВКИ

ГБУДО МО «Лыжный центр «Истина»:

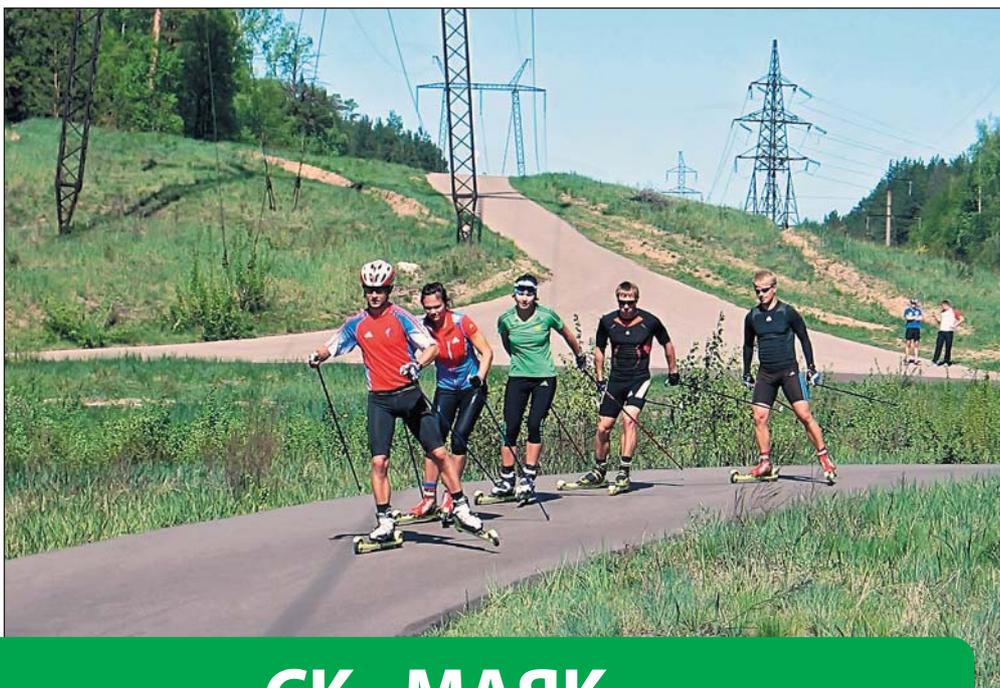
143570, Россия, Московская область, Истринский район, д. Головино, д.89.

Директор: Родионов Виктор Александрович, тел./факс (498) 319-63-53.

Зам.директора: Холостова Татьяна Валентиновна, +7 916 820-94-83.

www.mosoblistina.ru

e-mail: mosoblistina@yandex.ru



А. Овчинников

## СК «МАЯК» (г. ЗЕЛЕНОДОЛЬСК)

**Н**а левом берегу Волги, на стыке трех республик — Татарстана, Чувашии и Марий Эл расположен районный центр республики Татарстан — город Зеленодольск. В городе наиболее важными отраслями производства являются военно-гражданское судостроение (здесь проектировались и строились речные катера «Метеоры»), машиностроение (выпускаются широко известные холодильники «Позис»). В культурной жизни всей страны широко известна уроженка Зеленодольска — Дина Гарипова, представлявшая Россию на конкурсе Евровидения-2013.

Для занятий спортом в городе Зеленодольске имеются все условия: два стадиона, ледовый дворец, бассейн и спортивный комплекс (СК) «Маяк», основанный в 1977 году и предназначенный для проведения региональных соревнований и учебно-тренировочных сборов по лыжным гонкам и тяжелой атлетике.

Большой популярностью в городе пользуются лыжные гонки. На лыжных трассах СК «Маяк» выросло не одно поколение талантливых лыжников. В свое время на лыжне блистали А.Рома-

нов и А.Белов — чемпионы СССР и России. В настоящее время к тренировкам в составе мужской сборной России привлекаются коренные зеленодольцы А.Ларьков и П.Сюлатов, а в состав женской сборной — А.Доценко, С.Бочкарева и Н.Жукова.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Зеленодольск находится в 40 км от столицы Татарстана Казани — он расположен на левом берегу Волги. Через железнодорожную станцию «Зеленый Дол» следует множество проходящих пассажирских поездов. От Москвы до Зеленодольска ориентировочное время в пути — 11 часов. От ж/д вокзала до СК «Маяк» лучше всего добираться на такси или рейсовым автобусом №1 до автовокзала и далее пешком 300 м по ул.Энгельса до ул.Рогачева.

Недалеко от города проходит федеральная автотрасса М7 «Волга». Если ехать на автомобиле, то при направлении движения с запада у поселка Займище нужно переправиться через Волгу по автодорожному мосту и повернуть налево (от Казани), выехав на региональную трассу Казань-Зеленодольск (А295). При

движении по Столичной улице после мечети свернуть направо на Октябрьскую улицу, потом сделать правый поворот на улицу Каюма Насыры, а затем левый — на улицу Гоголя — и проследовать через весь город. Далее выехать на Паратскую улицу до пересечения с улицей Рогачева, свернуть направо и согласно указателям добраться до СК.

Ближайший аэропорт находится в 60 км — под Казанью.

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Спортивная гостиница СК «Маяк» представляет собой построенное еще в советское время четырехэтажное кирпичное здание с общим количеством проживающих в 70 человек. В каждом номере имеется небольшая прихожая, умывальник с туалетом, холодильник. В четырехместных номерах имеется душ. Общий душ на несколько кабин находится на первом этаже, там же имеется финская сауна с небольшим бассейном. В столовой комплекса, рассчитан-

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	3
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

ной на 40 мест, спортсменов кормят очень вкусно и сытно.

### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса, находящаяся в 500 метрах от гостиницы комплекса, построена в 1993 году, а в 2012 году отремонтирована. Трасса проложена по пересеченной местности с непростым рельефом и подходит для серьезных тренировок. Часть трассы (от стартовой черты) проходит в сосновом бору, а большая часть тянется по открытой местности, оглябая небольшое заболоченное, но очень живописное озеро. На трассе имеются срезки, упрощающие маршрут.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Полный круг лыжероллерной трассы предназначен для тренировок подготовленных спортсменов, не боящихся скоростных и затяжных спусков с вершины Лысой горы. Для лыжников, уверенно держащихся на лыжероллерах, эти спуски, оборудованные контруклонами, не представляют трудности. Главная опасность заключается в возможности столкновения с гуляющими и катающимися (на велосипедах и роликах) по трассе гражданами. Трасса не оборудована сигнализирующими об опасности знаками.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Неподалёку от дальней петли лыжероллерной трассы в лесу находится специально подготовленный имитационный круг с тяжелым рельефом. СК «Маяк» для занимающихся спортом предоставляет обширный крытый манеж, где можно играть в футбол, теннис, волейбол и баскетбол. Там же имеется профессионально оснащенный зал для тяжелой атлетики.

СПРАВКИ

ГАУ «СК «Маяк»:

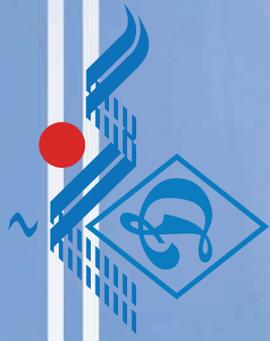
422544, Республика Татарстан, г.Зеленодольск, ул. Рогачева, д.34Б.

Спортивный комплекс: тел.: (84371) 5-19-18, 5-14-39.

Зам.директора: тел. (84371) 5-14-06.

Директор: Березинский Анатолий Николаевич

www.zdmayak.ru; e-mail: zdmayak@mail.ru



# Авачинский марафон 2014

## общество "Динамо"



Правительство  
Камчатского края





Е. Панкин

## СОБ «ВРЕВО» (ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ)

На одном из водоразделов Валдайской возвышенности в удаленном и живописном месте на берегу одноименного озера находится населенный пункт Врево, что в переводе с древнерусского обозначает «крутой берег». Раньше здесь была небольшая деревенька, а сейчас на ее месте появилась спортивно-оздоровительная база (СОБ) «Врево», ориентированная на проведение соревнований и тренировочных сборов по биатлону и лыжным гонкам. На данный момент в Центральном федеральном округе СОБ «Врево» остается единственным действующим специализированным биатлонным центром с лыжероллерной трассой, пригодной для летних тренировок. База была основана в 1995 году негосударственной организацией СДЮШОР по биатлону «Тушино», ее строительство велось за счет частных средств. В разное время здесь, на лыжероллерной трассе, тренировались такие известные лыжники и биатлонисты как будущий победитель Тур де Ски А.Легков, Н.Матвеева, А.Прокунин, Д.Русинов, Т.Лапшин и М.Цветков. Благодаря своей уединенности (вдали от «суеты городов и по-

тока машин»), особому микроклимату (высота над уровнем моря порядка 300 метров, из-за чего снег здесь долго не тает) и неповторимой среднерусской природе СОБ «Врево» стала любимым местом московских биатлонистов и лыжников. В последние годы именно на спортивно-оздоровительной базе «Врево» проходит первенство города Москвы по летнему и зимнему биатлону.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

СОБ «Врево» расположена на западе Торопецкого района, на границе Тверской и Новгородской областей. Из Москвы с Рижского вокзала в направлении Великих Лук ежедневно отходит вечерний пассажирский поезд, останавливающийся на станции «Старая Торопа». От Москвы до «Старой Торопы» ориентировочное время в пути — 8 часов. Спортсменам, приезжающим своим ходом, от Старой Торопы до конечного места назначения можно добраться (проехав 95 км) на предварительно заказанном через администрацию базы автобусе или автомобиле.

Если добираться на личном автотранспорте, то на 391-м км фе-

деральной автотрассы М9 (Е22) «Балтия» (Новорижское шоссе) необходимо свернуть в сторону города Торопец, затем следовать по направлению к поселку Плоскошь и далее держать направление через деревни Зыково, Захоломье и Краснополец, руководствуясь размещенными вдоль дороги указателями. От поселка Плоскошь до базы проходит грунтовка, чередующаяся с плохой асфальтовой дорогой. От города Торопца и от станции Старая Торопа до поселка Плоскошь, ближайшего к базе населенного пункта, расположенного в 35 км от неё, ежедневно ходит рейсовый автобус.

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

СОБ «Врево» расположилась на крутом берегу озера между двух холмов, с вершин которых открывается прекрасный вид на отроги Валдайской возвышенности. Для проживания спортсменов и тренеров на базе построено более десятка небольших коттеджей и жилых корпусов общей вместимостью до 150 человек.

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Слабо пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Удовлетв.
Загрузка	Средняя

Есть возможность размещения в двухместных номерах с отдельной душевой и санузлом, но большинство спортсменов проживает в уютных коттеджах, где на две-три комнаты приходится один душ и санузел. Питаться сытно и вкусно можно в столовой, там же функционирует небольшой буфет. На базе построены три русские бани, одна из которых находится на берегу озера.

### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Одной из особенностей СОБ «Врево» является близость лыжероллерной трассы к жилым корпусам, между которыми она в буквальном смысле вьется змейкой. Трасса, преимущественно проходящая по открытой местности, не слишком сложна: небольшие спуски с пологими выкатами дают спортсменам возможность восстановиться перед подъемами, которые чередуются с равнинными участками. В ближайшие годы администрацией базы планируется существенная модернизация лыжероллерной трассы с ремонтом асфальтового полотна и значительным увеличением ее сложности и протяженности.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Можно считать безопасной и пригодной для тренировок даже начинающих спортсменов.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Основной объект спортивной инфраструктуры СОБ «Врево» — биатлонное стрельбище на 30 установок. Также на базе есть силовые городки для занятий ОФП, площадки для игры в волейбол и баскетбол. В лесу можно побегать кроссы, есть специальный круг для имитационных тренировок.

### СПРАВКИ

#### Спортивно-оздоровительная база «Врево»:

Россия, Тверская область, Торопецкий район, Плоскошское сельское поселение, деревня Врево.  
Тел.: (48268) 2-73-51, (495) 491-96-25.

**Директор:** Панкин Сергей Борисович, тел. +7 910 412-08-51.

**Зам.директора:** Панкин Евгений Сергеевич, тел. +7 916 596-90-08.  
www.vrevo-base.ru; e-mail: biathlonmoscow@mail.ru

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

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

**З**абайкалье радуется приезжающих туристов ярким солнцем (по статистике солнечных дней в году здесь больше, чем в Крыму), восхищает многогранной природой, которая в свое время очаровала великого русского писателя А.П.Чехова, бывшего в этом крае проездом. Густой мощный лес, сменяющийся степными участками, озера и реки в окружении живописных сопки и гор — все это оставляет незабываемые впечатления. В Забайкальском крае наряду с народным бурятским видом спорта — стрельбой из лука — сильные позиции занимает и зимний вид спорта — биатлон. Этот вид спорта в крае развивается во многом благодаря старанию и энергии одного из самых известных спортсменов региона — ЗМС СССР Ковалева Г.И. (чемпион мира 1973 г. в Лейк-Плэсиде в составе эстафетной команды). С начала 2000-х годов в Чите была открыта спортивная школа по биатлону и создан лыжно-биатлонный комплекс (ЛБК) «Высокогорье» с филиалом на лыжной базе «Орбита», а к проведению чемпионата Азии по летнему биатлону в 2006 году построены биатлонное стрельбище и лыжероллерная трасса. Благодаря созданным условиям в 2013 году на чемпионате мира по летнему биатлону среди юниоров победителем в смешанной лыжероллерной эстафете стал юниор из Читы И.Прощенко.

В Забайкальском крае самой природой созданы все необходимые условия (это и естественный горный ландшафт, и высота, приближающаяся к среднегорной) для перспективного строительства современного федерального центра подготовки сборных команд страны по различным зимним видам спорта.

#### КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Чита — столица Забайкальского края — расположен на



А.Назарова

## ЛБК «ВЫСОКОГОРЬЕ» (Г. ЧИТА)

железнодорожном пути восточной части Транссибирской магистрали. Через город следует множество пассажирских поездов. От Москвы до Читы ориентировочное время в пути 4 суток и 11 часов.

До города можно долететь и на самолете. От аэропорта, находящегося в 20 км от города, до железнодорожного вокзала курсирует автобус. От железнодорожного вокзала на троллейбусе №2 или на маршрутках №7, 31, 51, 58, 59 доехать до конечной остановки «Стадион СибВО», затем пройти пешком 1,5 км по асфальтированной дороге через лесной массив до ЛБ «Орбита». ЛБК «Высокогорье» от ЛБ «Орбита» находится по прямой в 2,5 км или в 4 км по объездной дороге.

Через город проходит федеральная автомобильная дорога Р258 (М55) «Байкал», связывающая город с Иркутском.

#### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Для приезжающих спортсменов могут быть рассмотрены два варианта размещения:

- В административном здании ЛБ «Орбита» постройки 60-х годов прошлого века имеется гостиница на 30 человек с номером

типа люкс и несколькими номерами на 4 или 7 человек с общими (душ, умывальник и туалет) удобствами в коридоре. На базе имеется небольшая столовая и сауна.

- ЛБК «Высокогорье» представляет собой двухэтажное деревянное здание с возможностью расселения 50 человек в четырех-, шестиместных номерах с общим туалетом и душевой на первом этаже. Там же работает столовая.

#### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса ЛБК «Высокогорье» расположена на высоте более 1000 метров над уровнем моря со своим уникальным микроклиматом. По сравнению с ЛБ «Орбита» (800 метров над уровнем моря) окружающая природа здесь уже совсем другая — лес становится густым и мелкорослым, и чувствуется, что воздух разрежен. Лыжероллерная трасса проложена в тихом безветренном месте по склону сопки в окружении смешанного леса (пихточки, березки и осинки). Профиль трассы спокойный и равномерный. От стрельбища в первой своей половине трасса, постепенно набирая высоту, уходит на вершину сопки, с которой

скоростным спуском возвращается на стартовую поляну стадиона. Если лесной тропинкой спускаться от ЛБК «Высокогорье» до ЛБ «Орбита», то на половине пути с высоты птичьего полета открывается великолепный вид на город Читу.

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

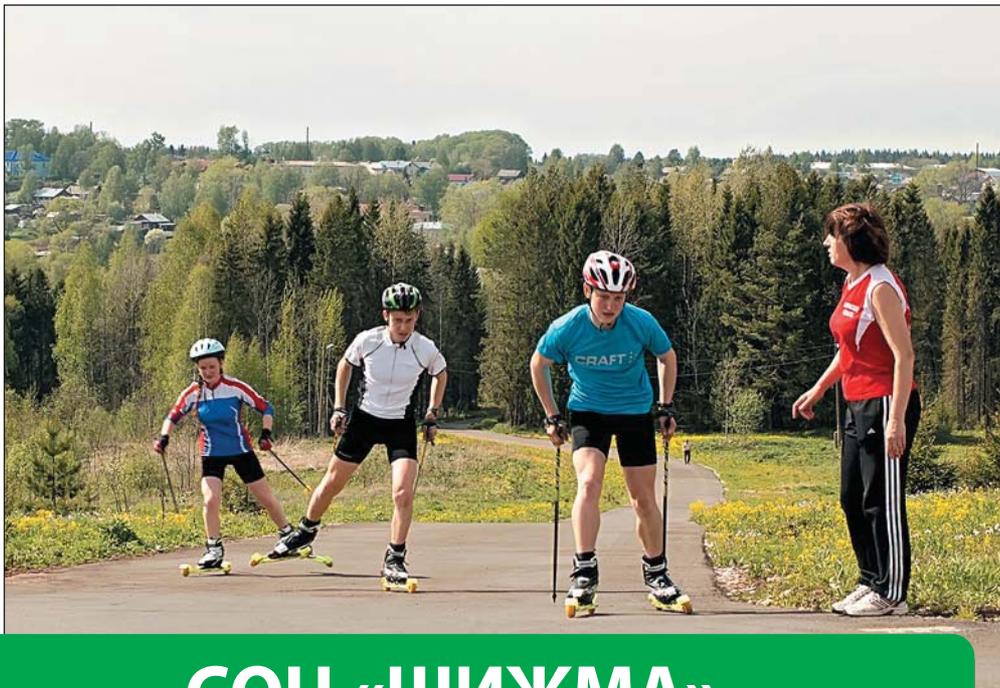
Лыжероллерная трасса ЛБК «Высокогорье» не очень сложна по своему профилю, все выкаты прямые и хорошо просматриваются, опасных и неудобных участков нет, и поэтому она подойдет для начинающих спортсменов.

#### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле ЛБ «Орбита» проложен кроссовый круг длиной 2,5 км по пересеченному рельефу, имитацию можно проводить на склонах близлежащей горы, также есть футбольное поле, волейбольная площадка, крытые тренажерный и игровой залы. На ЛБК «Высокогорье» кроссы можно побегать по подготовленным зимним лыжным трассам.

#### СПРАВКИ

ГОУ ДОД СДЮСШОР по биатлону  
Забайкальского края:  
г. Чита, проезд «Орбита», д. 1;  
тел. (3022) 32-15-54;  
Директор:  
Ковалев Геннадий Иванович,  
тел. +7 914 522-47-60  
e-mail: biathlonchita@mail.ru



С. Ситников

## СОЦ «ШИЖМА» (п. ВЕРХОШИЖЕМЬЕ)

**В** Кировской области, на родине олимпийского чемпиона Ю.Скобова, лыжный спорт имеет славные традиции. Так, в раскинувшемся в живописном отроге Вятского увала поселке Верхошижемье удачно были объединены усилия по развитию лыжного спорта администрации района и простых лыжников. Благодаря активной деятельности и энтузиазму обычных людей удалось не только выжить в непростые годы безденежья, но и укрепить позиции по-настоящему народного вида спорта. В период с 2009 года по 2012 на выделенные районными властями бюджетные деньги был реализован проект по строительству спортивно-оздоровительного центра (СОЦ) «Шижма». И спортивные успехи не заставили себя ждать — уже в 2013 году победителем престижных всероссийских соревнований «На призы Раисы Сметаниной» стал местный воспитанник — О.Честиков. Также в Верхошижемье активно действует народный лыжный клуб «Шижма», объединяющий односельчан в лыжную секцию. Лыжники этого клуба с помощью нестандартной техники собственного производства готовят

протяженную лыжную трассу (частично освещенную), строят здание лыжной базы и помогают организовывать знаменитый традиционный Верхошижемский марафон. В 2013 году этот уже 33-й по счету марафон был посвящен памяти Л.И.Тюлькина — главного основоположника лыжного движения в поселке.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Поселок Верхошижемье расположен на федеральной автомагистрали А119 («Вятка») в 80 км к югу от областного центра — города Кирова. Из Москвы ежедневно ходит фирменный поезд «Вятка». От Москвы до Кирова ориентировочное время в пути — 13 часов. Из Кирова до Верхошижемья можно доехать на автобусах как проходящих, так и следующих до поселка с конечной остановкой у поселкового автовокзала, в 300 метрах от которого и находится СОЦ «Шижма». Для встречи сборных команд и больших групп спортсменов возможен заказ автобуса СОЦ «Шижма».

До поселка Верхошижемье по федеральной трассе «Вятка» следуют рейсовые междугородние автобусы (один-два за сут-

ки) и маршрутки: с северного направления — из Сыктывкара (500 км), а с южного — из Йошкар-Олы (210 км) и Чебоксар (310 км).

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Приезжающим на сборы спортсменам можно остановиться в двухэтажном здании лыжного центра, от порога которого и начинается лыжероллерная трасса. Одновременно там могут проживать 30–40 спортсменов в двух-, четырех- или восьмиместных номерах. Удобства (душ, туалет) находятся на первом этаже. На втором этаже здания расположена общая гостиная с телевизором и кухня-столовая.

### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Первый фрагмент лыжероллерной трассы в Верхошижемье появился еще в начале 90-х годов в виде 800-метрового круга, а в 2012 году трасса была заново перестроена, расширена и

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

торжественно открыта. От стартовой поляны лыжероллерная трасса затяжным 500-метровым подъемом уходит в гору, с вершины которой открывается панорамный вид на лежащий у подножья поселок. Затем в лесной части трассы можно повернуть налево и проехать дополнительный 800-метровый круг с заходом на подъем или сразу же со спуска, упростив тренировочную дистанцию, выкатиться на стадион. Трасса тщательно убирается и чистится, размечена указателями пройденного расстояния.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Для подготовленных спортсменов трасса не очень сложна, но некоторые неудобства из-за слабо выполненного контруклона доставляет левый поворот со спуска при заходе на дополнительный круг. В этом месте лучше не разгоняться. На трассе отсутствуют информационные знаки, которые должны предупреждать гуляющих людей.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На средства предпринимателя В.Крутихина по некоторым лыжным петлям СОЦ «Шижма» проложен имитационный круг шириной 2 метра и длиной 3,5 км из плотно утрамбованных опилок. Благодаря подушке из опилок первый снег на этом имитационном круге не тает, тем самым давая возможность верхошижемцам открывать лыжный сезон раньше других. На другом конце села силами любителей лыжного спорта оборудована еще одна лыжная трасса длиной более 5 км, расположенная в вековом сосновом бору на сильно пересеченной местности.

### СПРАВКИ

Спортивно-оздоровительный центр «Шижма»

МКОУ ДОД ДЮСШ пгт Верхошижемье Кировской области:

613310, Кировская область, пгт Верхошижемье, Заречный парк.

**Администратор:** Калинина Татьяна Александровна, тел. (83335) 2-10-16,

моб. +7 922 660-09-27; e-mail: tatyana.kalinina\_2@yandex.ru

**Директор:** Опарин Сергей Петрович, тел. (83335) 2-14-23,

моб.: +7 922 953-61-05, +7 912 363-76-73; e-mail: oparinsergei@mail.ru

**Сайт спортивной школы:** www.dussh.my1.ru

**Сайт лыжного клуба «Шижма»:** www.ski43.ru

# ПРОСАВТОБАНК

представляет

## XI ЛЫЖНАЯ ГОНКА ИВАНА УТРОБИНА

Красногорск, 10 марта 2014 года

Предварительная заявка обязательна +7 (495) 440 35 94 [www.ytrobin.ru](http://www.ytrobin.ru) [www.ski-festival.ru](http://www.ski-festival.ru)



## XIV ВЕСЕННИЙ ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ VIII МАРАФОН МГУ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА

Красногорск, 22 марта 2014 года

ЖУРНАЛ  
ЛЫЖНЫЙ  
СПОРТ

skiwax.ru

SQUEEZY®  
SPORTS  
NUTRITION

ДУАТЛОН  
TROPHY

BauFlex

Russia  
LOP PET

Член RussiaLoppet



И.Орчинников

## ЛБК «АНГАРСКИЙ» (г. АНГАРСК)

**В** 40 км от Иркутска, на берегу вытекающей из озера Байкал реки Ангара, стоит построенный в советское время небольшой промышленный город Ангарск.

В Ангарске существует профессиональная хоккейная команда «Ермак», действует одна из сильнейших конькобежных школ страны и функционирует лыжно-биатлонный комплекс (ЛБК) «Ангарский». На лыжных трассах ЛБК зимой проводится Ангарский марафон, а недалеко от железнодорожной станции Огоньки Транссибирской магистрали по прибайкальской тайге проходит один из лучших классических марафонов страны — Большой альпинистский марафон. Оба эти соревнования организуются и финансово поддерживаются ангарской строительной компанией «Стройкомплекс», которая активно помогает городскому лыжному спорту. В разное время за Иркутскую область выступали такие известные лыжники уровня сборной страны как Н.Мартынова, И.Перминова, А.Шлюндиков и М.Козлов. А в 2013 году в основной состав женской сборной России по лыжным гонкам пробилась и закрепилась коренная

ангарчанка Надежда Шуняева (тренер Марютин А.Б.).

В 2010 году за счет городского и федерального бюджета была выполнена первая очередь строительства ЛБК, включающая в себя капитальную реконструкцию лыжероллерной трассы и возведение основного административного здания комплекса. К сожалению, из-за отсутствия финансирования и бюрократических проволочек дальнейшее строительство второй очереди комплекса (возведение стрельбища, стадиона, гостиницы и ремонт лыжероллерной трассы) в настоящее время приостановлено. Хотелось бы надеяться, что городские власти изыщут средства для завершения строительства многофункционального современного спортивного сооружения, столь необходимого для Приангарья.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Ангарск расположен на Транссибирской железнодорожной магистрали. От Москвы до Ангарска ориентировочное время в пути — 3 суток и 7 часов. Через Ангарск проходит федеральная автомобильная дорога Р258 (М55) «Байкал», связываю-

щая такие административные центры как Иркутск, Улан-Удэ и Чита. Если добираться самолетом, то нужно долететь до города Иркутска, а от аэропорта до Ангарска следуют утренние рейсовые автобусы.

ЛБК расположен в 20 км от Ангарска. От городской автостанции на автобусе №105, следующим в направлении села Савватеевка, необходимо доехать до остановки «УОР» и пройти 1,5 км пешком до места назначения.

Если добираться на личном автотранспорте, то, двигаясь по трассе М55 со стороны Красноярска и не заезжая в Ангарск, около указателя «С.Савватеевка» повернуть направо и проехать около 10 км до ЛБК.

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

В настоящее время ЛБК «Ангарский» не располагает собственной гостиницей, поэтому остановиться лучше в спортивно-оздоровительном комплексе «УОР»,

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,3
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

расположенном на 13-м км Савватеевского тракта, в 1 км от лыжероллерной трассы. База «УОР» готова принять до 300 человек с расселением в благоустроенных отапливаемых четырехместных номерах с общими душем и туалетом на этаже. Там же работает столовая с трехразовым питанием и функционирует баня.

### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Ангарская лыжероллерная трасса постройки конца 80-х годов прошлого века является старейшей лыжной трассой Сибири. Спуски и подъемы на трассе, проходящей в смешанном лесу, расположены равномерно по всей длине круга. Главной особенностью можно считать полное отсутствие равнинных участков. Для юных спортсменов существует упрощенный тренировочный круг в 800 метров.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На лыжероллерной трассе есть два скоростных спуска с левым и правым поворотами, разворачивающими движение на 90 градусов. При катании на медленных тренировочных лыжероллерах они преодолеваются без особых проблем, но на скоростных лыжероллерах на первом же повороте сразу ощущается недостаточный контруклон виража.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле комплекса можно совершать кроссовые пробежки по подготовленным зимним лыжным трассам различной степени сложности длиной 3 и 5 км. Имеется имитационный круг с достаточно непростым рельефом.

### СПРАВКИ

#### Лыжно-биатлонный комплекс «Ангарский»:

665824, Иркутская область, г. Ангарск, а/я 4642.  
5,28 км автодороги Ангарск-Савватеевка, лыжный стадион, стр.1.  
факс (3955) 59-24-00

**Директор:** Петров Иван Олегович, тел.: (3955) 68-11-58, +7 902 579-11-58

**Учебный отдел:** Серикова Зоя Александровна, тел. (3955) 54-30-78

**Отдел по ФКиС адм. АМО:** Марюткина Елена Валентиновна,

тел.: (3955) 67-22-51, +7 914 959-20-42

www.angarskii.a5.ru; e-mail: angarskii\_lbk@mail.ru

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

Город Улан-Удэ (прежнее название — Верхнеудинск) был основан в середине XVII века русскими казаками на правом берегу реки Удэ в 130 км к югу от озера Байкал. В настоящее время Улан-Удэ, что в переводе с бурятского означает «Красная Уда», является столицей Республики Бурятия. Это один из религиозных центров буддийской веры в нашей стране. В городе находится несколько буддийских монастырей-университетов — дацанов. В Улан-Удэ, помимо традиционных народных бурятских видов спорта (стрельба из лука и борьба), начиная с 2009 года стал возрождаться биатлон, находившийся до этого в плачевном положении. Предприниматель Рогов С.А., возглавляющий Федерацию биатлона Бурятии, при поддержке городской администрации арендовал участок земли и на свои личные средства построил современный биатлонный комплекс (БК) «Снежинка», где было открыто отделение детской спортшколы по биатлону. Директором этого отделения, в котором занимается более 40 детей, является неоднократный чемпион России по длинному бегу Федотов С.В., а тренером работает двукратная чемпионка Европы, ЗМС России по биатлону Думнова Е.Д.

Таким образом, в Улан-Удэ на сегодняшний день успешно реализовался не характерный для организации лыжного спорта в России коммерческий проект по созданию частного биатлонного комплекса. Интересно будет проследить за судьбой этого необычного начинания — сумеет ли данный проект без гос. поддержки окрепнуть, развиться и в итоге встать на ноги?

#### КАК ДОБРАТЬСЯ

Улан-Удэ — крупный железнодорожный узел, лежащий на Транссибирской магистрали, че-



И.Овчинников

## БК «СНЕЖИНКА» (Г. УЛАН-УДЭ)

рез который следует множество пассажирских поездов. От Москвы до Улан-Удэ ориентировочное время в пути — 3 суток и 16 часов. От железнодорожного вокзала пройти вверх по улице приблизительно 200 метров до трамвайных путей, далее сесть на маршрутный автобус № 95 и проехать до конечной остановки «поселок Аршан». Затем по поселковой улице Радищевой пройти 300 метров до БК «Снежинка». Хорошим ориентиром служит заброшенный 30-метровый трамплин, возвышающийся непосредственно рядом с комплексом. Трамплин, построенный еще в советское время работниками локомотивного завода, сейчас используется в качестве смотровой площадки, откуда открывается вид на окрестный городской пейзаж.

Город расположен на середине федеральной автомобильной дороги Р258 (М55) «Байкал».

#### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

БК «Снежинка» для размещения спортсменов предоставляет гостиницу на 70 человек в 50 метрах от лыжероллерной трассы. Жилой фонд гостиницы состоит из новеньких номеров

на 4 человека с общими удобствами на этаже (6 душевых рожков, 4 туалета с умывальниками). На втором этаже постоянно работает столовая на 20 мест, на территории базы построена русская баня и разбиты беседки.

#### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса БК «Снежинка», проложенная в тихом и уютном месте по склону сопки в окружении разреженного соснового бора, по своему профилю не очень сложна и подойдет для тренировок не только опытных, но и начинающих спортсменов. Лыжероллерную трассу можно разбить на две равные по длине части: от стрельбища она неспешно набирает высоту, а затем стремительно скатывается по пологому скоростному спуску обратно к стадиону. На трассе имеются многочисленные срезки, позволяющие варьировать длину и сложность тренировочной дистанции.

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса довольно безопасна: все спуски плавные, спокойные и оборудованы технически грамотно выпол-

ненными контруклонами. Здесь без проблем можно тренироваться и на скоростных лыжероллерах. На трассе установлены информационные автомобильные знаки, регулирующие движение. По периметру лыжероллерная трасса обнесена колючей проволокой, а вход на территорию платный, поэтому, несмотря на наличие рядом с комплексом жилого городского квартала, появление на трассе посторонних людей исключено.

#### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

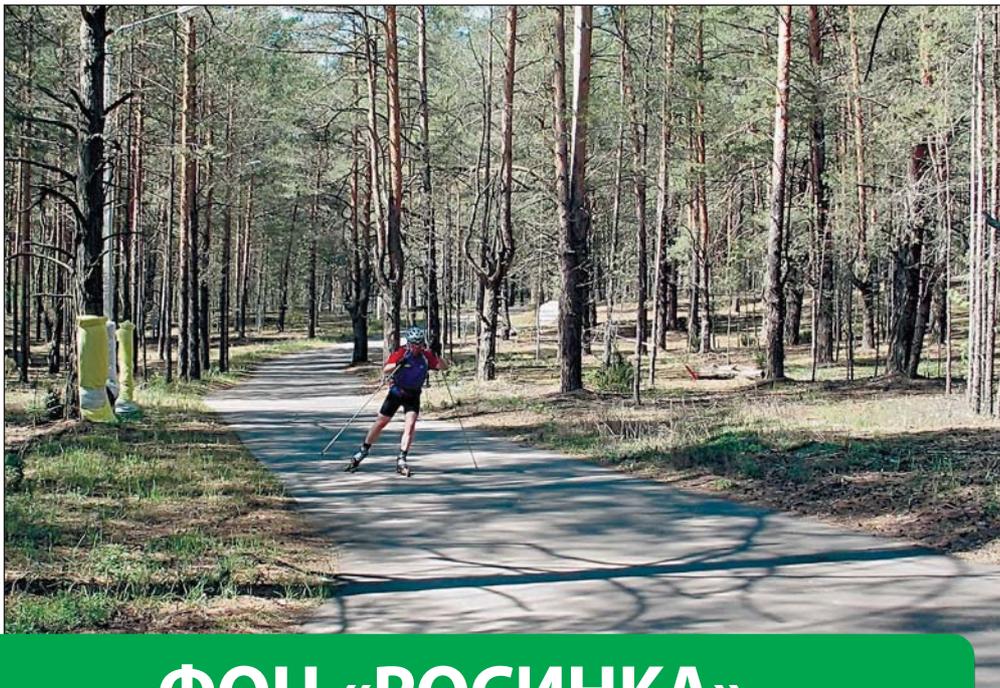
По части лыжероллерной трассы проходит пересеченная кроссовая дистанция длиной 3,5 км, на склоне сопки можно делать имитацию. БК «Снежинка» располагает автоматическим стрельбищем на 24 установки, оружейной комнатой и оборудованным пневматическим тиром. На территории комплекса разбит спортивный городок и имеется площадка для игровых видов спорта.

#### СПРАВКИ

##### БК «Снежинка»:

Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пос. Аршан, ул. Шевченко, 150 Б; тел. (9025) 64-26-95

**Директор:** тел. +7 914 654-13-44  
Федотов Сергей Валентинович  
e-mail: bksnezhinka@mail.ru



А. Овчинников

## ФОЦ «РОСИНКА» (г. ЧЕБОКСАРЫ)

**В** центре европейской части России расположена Чувашская Республика со столицей в городе Чебоксары, стоящем на правом берегу водохранилища, образовавшегося при строительстве Чебоксарской ГЭС на реке Волга. Город Чебоксары — это родина легендарного героя Гражданской войны Чапаева В.И. и один из самых чистых городов страны с красивой набережной Чебоксарского залива и Свято-Троицким монастырем. В городе очень популярна легкая атлетика и, в частности, спортивная ходьба. Лыжный спорт в Чувашии тоже любим, но его развитие сдерживает слабая материально-техническая база. Например, в пригороде Чебоксар Лапсарах практически умерла некогда добротная лыжероллерная трасса длиной 2,5 км. Сейчас в Чебоксарах лыжникам можно проводить полноценную летнюю подготовку только в Физкультурном оздоровительном центре (ФОЦ) «Росинка». В 70-80 годы прошлого века пионерский лагерь «Росинка» был одним из лучших в стране, но в связи с тяжелым экономическим положением он практически полностью пришел в упадок.

В середине 90-х по постановлению Правительства Чувашии лагерь «Росинка» был преобразован в ФОЦ, оборудован всем необходимым для организации детского отдыха, занятий физической культурой и спортом. Именно здесь к своей исторической победе на Олимпиаде в Афинах вел подготовку легкоатлет Ю. Борзаковский. Не случайно центр за подготовку олимпийских чемпионов награжден дипломом Международного Олимпийского комитета.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы с Казанского вокзала до Чебоксар ежедневно вечером следует фирменный скорый поезд «Чувашия». Ориентировочное время в пути — 13 часов. Через город проходят две федеральные автомагистрали М7 («Волга») и Р176 («Вятка»). ФОЦ «Росинка» находится в курортной зоне, на противоположном левом берегу Волги в 25 км от Чебоксар. Из города от остановки «Мега молл» или «Дом моды» следует маршрутка №333 в направлении «Сосновка», до остановки «Астраханка», от которой до центра — 2 км.

Если добираться на личном транспорте, то надо проехать

через пост ГИБДД в сторону Новочебоксарска, на дорожной развязке повернуть направо под мост в сторону Йошкар-Олы, затем на перекрестке налево по указателю «Санаторий Чувашия», а на развилке у озера «Астраханка» свернуть налево.

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

ФОЦ «Росинка», расположенный в сосновом бору на крутом и высоком берегу Волги, для проживания спортсменов предоставляет четыре двухэтажных благоустроенных кирпичных спальных корпуса вместимостью 210 человек. На каждом этаже четырехместные комнаты, по две умывальные комнаты, четыре санузла, три душевых и сушильная комната. Функционирует столовая на 210 посадочных мест со сбалансированным пятиразовым питанием, работает 25-метровый бассейн, сауны, солярий и массажный кабинет.

### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

В ФОЦ «Росинка» тренироваться можно как на специализированной лыжероллерной трассе длиной 1,3 км, находящейся в

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	1,3	4
Рельеф	Средне пересеч.	
Перепад высот	Средний	
Асфальт	Отличный	
Загрузка	Низкая	

50 метрах от центра, так и на туиковом участке автомобильной дороги длиной 2 км, ведущей от проходной центра до пересечения с основным шоссе (остановка «Астраханка»). Специализированная трасса, находящаяся в сосновом бору, представляет собой круг, состоящий из подъема в гору, небольшой равнинной части и спуска. По диаметру круга проложена асфальтовая перемычка, связывающая нижнюю и верхнюю точку трассы. Автомобильная дорога проходит по череде тянуточков средней протяженности.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Специализированная лыжероллерная трасса в середине своей дистанции имеет резкий поворот на спуске, разворачивающий движение на 90 градусов. Чтобы лучше прочувствовать уклон и угол поворота, рекомендуется проходить его в высокой стойке на минимально возможной скорости. Автомобильная дорога безопасна, но из-за того, что на завершающей части дистанции скорость возрастает, нужно метров за 100 до поворота сбавить скорость и затормозить.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

ФОЦ «Росинка» представляет собой современный легкоатлетический стадион с футбольным полем и освещением, две волейбольные, баскетбольную и бадминтонную площадки, поле для мини-футбола, теннисный корт, столы для настольного тенниса и оборудованный тренажерный зал. В чистом сосновом бору находится имитационный круг длиной 3 км, имеются дорожки для восстановительного бега.

СПРАВКИ

#### ФОЦ «Росинка»:

Россия, Чувашская Республика, г. Чебоксары, Заволжье, Московский район, 61, 62 квартал Акшкульского лесничества; тел.: (8352) 26-61-16, 26-60-96, (-97) www.rosinka-camp.ru e-mail: rosinka-camp@yandex.ru



# 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. «Новоясеневская»  
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](http://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. Н. Баумана.



#### Генеральный спонсор:

**ФПК «Гарант-Инвест»**

#### Спонсоры:

ТЦ «Ритейл Парк»

ТЦ «Галерея-Аэропорт»

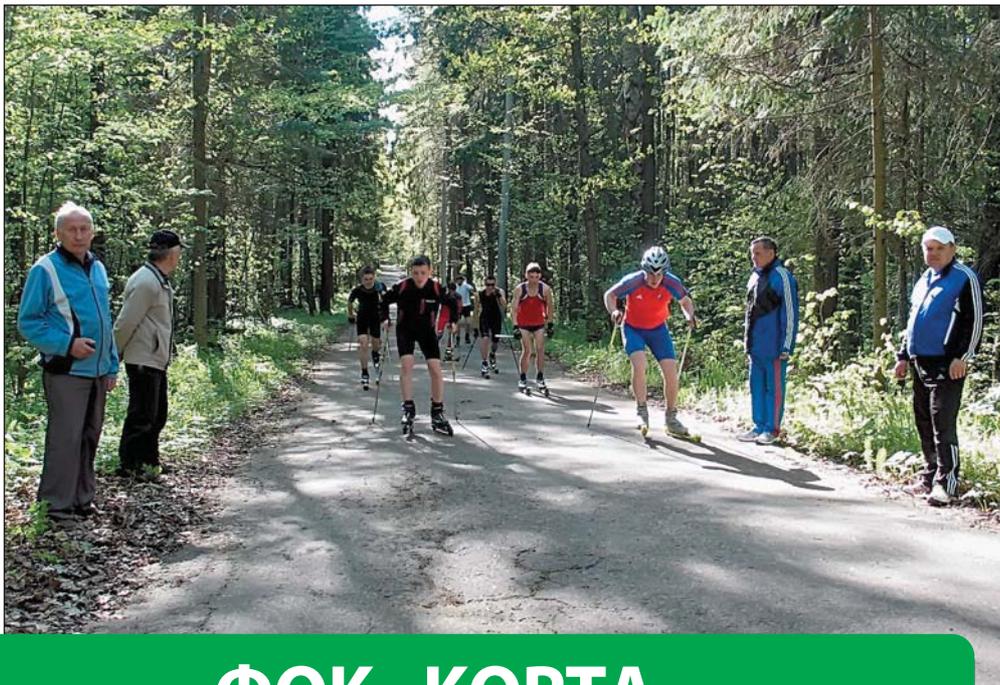
Торговая сеть «Мой магазин»  
лыжники-выпускники МВТУ

#### 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.



И. Овчинников

## ФОК «КОРТА» (г. ЙОШКАР-ОЛА)

Приезжающих в столицу Республики Марий Эл город Йошкар-Олу (что в переводе с марийского означает «Красный город») удивляет возникающей среди старой городской застройки квартал, недавно построенный в различных архитектурных стилях. Здесь и уголок средневекового города Брюгге на набережной реки Кокшага, и отдельные здания итальянской архитектуры, и даже фрагмент московского Кремля с зубцами, башнями и курантами.

В Йошкар-Оле много и новых спортивных объектов, поддерживающихся в надлежащем порядке: это стадион Дружба, два бассейна и два ледовых дворца. Центром развития лыжных гонок в республике является физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) «Корта», расположенный в одноименной деревне Корта в 2 км от Йошкар-Олы. На территории ФОКа находится лыжная база, на которой базируется СДЮСШОР по лыжным гонкам.

За время существования базы было подготовлено более трех десятков МС по лыжным гонкам, в том числе обладатель Кубка России 1997 года МСМК А. Ямалеев и К. Соколова, входившая в моло-

дежную сборную страны. ФОК «Корта» пользуется большой популярностью у населения: здесь на отлично подготовленной лыжне с использованием фирменного ретрака проводятся различные соревнования, под руководством опытных тренеров занимаются спортсмены, и со всего города приезжают покататься на лыжах местные жители.

На лыжной базе имеется и лыжероллерная трасса, построенная еще в 1987 году. Она могла бы стать отличным местом, где и летом можно было полноценно тренироваться на лыжероллерах, обеспечивать досуг и отдых для населения (например, открыть прокат велосипедов и роликовых коньков). Однако лыжероллерная трасса за долгие годы эксплуатации сильно поизносилась и срочно требует хотя бы элементарного ремонта — замены верхнего слоя асфальта. Хотелось бы надеяться, что реконструкция будет осуществлена в ближайшее время и в республике появится действующая лыжероллерная трасса.

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы до Йошкар-Олы с Казанского вокзала ежедневно

следует фирменный поезд «Марий Эл». Ориентировочное время в пути — 14 часов.

В 7 км от города находится аэропорт «Йошкар-Ола», обеспечивающий регулярное сообщение с Москвой (аэропорт Внуково), Самарой и Уфой.

До деревни Корта можно доехать на рейсовых автобусах, следующих в направлении поселков Куяр, Пемба и Сунок.

С крупными близлежащими городами Йошкар-Ола связана федеральной автотрассой Р176 «Вятка»: на север Киров — 340 км, на юго-запад Чебоксары — 90 км.

### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории ФОК «Корта» рядом с деревянным зданием лыжной базы расположена современная спортивная гостиница из красного кирпича с автономными системами жизнеобеспечения. Двухэтажная гостиница может вместить 90 человек, и номерной фонд в большинстве своем представляет собой благоустроенные комнаты со всеми удобствами на 2 или 4 человека. Во время проведения тренировочных сборов организуется питание.

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,2
Рельеф	Слабо пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Неудовл.
Загрузка	Низкая

### ОПИСАНИЕ

#### ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса ЛБ «Корта», проложенная в смешанном густом лесу, мало пригодна для настоящих серьезных тренировок из-за крупного зерна асфальта, который ни разу не обновлялся со дня сооружения трассы. Но нужно отметить, что трасса в свое время была построена качественно и добротно — за 25 лет использования полотно трассы нигде не покорило, не просело, и для его восстановления необходимо затратить немного средств и времени, чтобы поверх старого покрытия уложить пятисантиметровый слой нового асфальта. Для уменьшения вибрации по трассе лучше всего кататься на классических лыжероллерах или роллерах с надувными колесами. Лес и проросший кустарник на обочинах трассы скашивается силами тренеров СДЮСШОР.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

По своему профилю лыжероллерная трасса достаточно простая, с несложным рельефом и со спокойными и плавными спусками. Главная опасность трассы, подстерегающая тренирующихся — выбоины и неровности старого асфальта.

### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле лыжной базы можно побегать восстановительные и тренировочные кроссы по пересеченным и подготовленным лыжным трассам длиной 10 км. Для имитационных тренировок имеется специально оборудованный круг длиной 2,5 км. На территории ФОКа есть тренажерный зал, небольшое футбольное поле, крытый игровой зал и спортивный городок.

### СПРАВКИ

#### ГОУ ДОД РМЭ СДЮСШОР

по лыжным гонкам:

Республика Марий Эл,  
Медведевский р-н, д.Корта,  
ул.Корта, д.74;  
тел. (8362) 64-30-82;

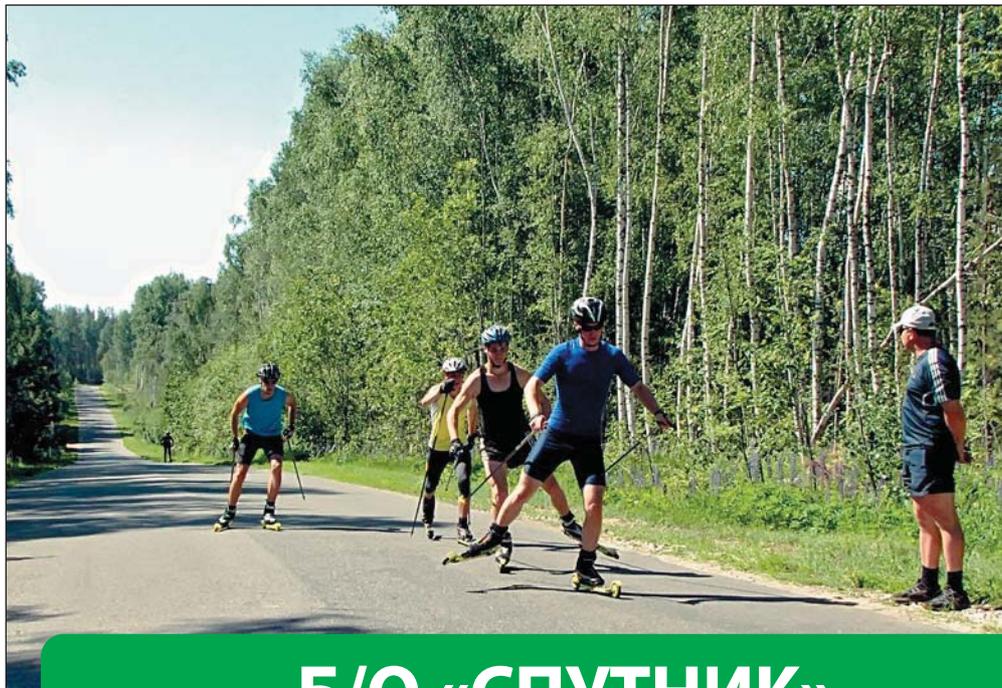
#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	10
Рельеф	Слабо пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Хороший
Загрузка	Низкая

**Н**а древней муромской земле, на родине былинного богатыря Ильи Муромца, недалеко от города Муромца возле небольшого затона реки Оки расположилась туристическая база отдыха (б/о) «Спутник». На этой базе в юношеские годы неоднократно проводил тренировки сильнейший лыжник нашей страны 80-х и 90-х годов прошлого века, олимпийский чемпион (Калгари-88), чемпион мира (Тронхейм-97) и участник пяти Олимпиад ЗМС СССР Алексей Прокуроров, трагически погибший в 2008 году. База отдыха «Спутник», принадлежащая муромскому приборостроительному заводу, построена в 1964 году и в советские годы функционировала как пионерский лагерь всесоюзного значения, ориентированный на спортивно-оздоровительный отдых. В настоящее время помимо сохраненного и продолжающего работать по своему прямому назначению детского лагеря здесь существует заводская турбаза. На самой базе специализированной лыжероллерной трассы нет, но рядом проходит воспетая в русском народном фольклоре («едут с товарами в путь из Касимова муромским лесом купцы») старокасимовская дорога, являющаяся уже несколько десятилетий тренировочной трассой для лыжников (в свое время здесь тренировались такие известные лыжники как Н.Матвеева, А. Слепов и А.Парусов).

#### КАК ДОБРАТЬСЯ

Муром является крупным железнодорожным узлом Горьковской железной дороги. От Москвы до Муромца ориентировочное время в пути — 4 часа. Развито и автобусное сообщение с Москвой и Владимиром. Б/о «Спутник» находится в 43 км от железнодорожного вокзала, от которого до места назначения можно добраться на авто-



В.Филиппова

## Б/О «СПУТНИК» (ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ)

бусе, предварительно заказанном через администрацию базы.

Если добираться из Москвы на личном автотранспорте, то по Горьковскому шоссе нужно выехать на федеральную трассу М7 и, не доезжая Владимира, повернуть направо на г.Муром. Далее — двигаться по трассе Р72 до самого города, повернуть налево на ул. Московская, на следующем светофоре — направо на ул. Куликова, после моста над железной дорогой повернуть на светофоре направо и примерно через 1,7 км — повернуть налево на Орловское шоссе. Далее двигаться, не сворачивая с главной дороги, до села Ляхи, на перекрестке — прямо, и после моста через реку Салка, держась правого поворота, проехать 7 км до указателя на турбазу «Спутник».

#### ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Летняя б/о «Спутник», расположенная на высоком берегу Оки, способна одновременно принять и разместить 80 человек на турбазе и 150 человек в пионерском лагере. Условия проживания на базе простые, но все необходимое для летнего отдыха на лоне природы имеется — од-

ноэтажные и двухэтажные щитовые домики, рассчитанные на проживание 6-9 человек. В каждом домике имеется холодильник, туалет и умывальник с холодной водой, а в некоторых домиках установлены душевые кабины. Жилой фонд пионерского лагеря состоит из 6 одноэтажных кирпичных корпусов на 25 койко-мест с удобствами на улице.

На базе к услугам отдыхающих имеется централизованная душевая, русская баня с бассейном, а в летний период работает столовая на 150 мест.

#### ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Тренироваться на лыжероллерах можно на шоссе, окруженном березовым и хвойным лесом. Направо от базы (в направлении деревни Ляхи) через 500 метров начинается пригодный для тренировок участок асфальтовой дороги длиной около 3 км по среднепересеченной местности. Если же повернуть налево (в направлении деревни Воютино), то через 2 км от березовой аллеи

начинается равнинный участок дороги с отличным асфальтовым покрытием длиной приблизительно 7 км, заканчивающийся на развилке дорог после деревни Кононово.

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Тренироваться по данному маршруту лучше всего в рабочие дни, в это время шоссе выглядит пустынным и мало оживленным. Дальше развилки, указанной в предыдущем пункте, лучше не заезжать, так как качество асфальта там ухудшается и возрастает интенсивность автомобильного движения.

#### СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На территории базы отдыха расположена игровая площадка. На берегу реки Оки со спокойным течением оборудован песчаный пляж. Силами лыжного актива поддерживается муромский (названный в честь первого тренера А.Прокуророва) имитационный круг длиной 3 километра с непростым рельефом.

#### СПРАВКИ

##### База отдыха «Спутник»:

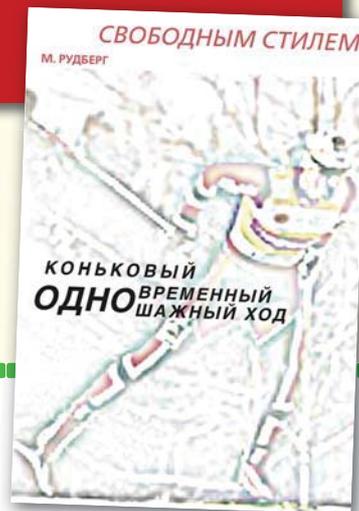
Владимирская область, Меленковский р-н, д. Воютино, б/о «Спутник»  
Профком ОАО «МПЗ»: тел. (49234) 6-03-00

Директор турбазы: Романов Сергей Александрович,  
тел. +7 920 620-81-53

[www.mpzflame.ru/uslugi/turbaza-sputnik/](http://www.mpzflame.ru/uslugi/turbaza-sputnik/)

# УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ В КОНЬКОВОМ ОДНОВРЕМЕННОМ ОДНОШАЖНОМ ХОДЕ

**Наличие поперечных усилий в коньковом отталкивании до сих пор вносит сумятицу в умы не только любителей, но и специалистов лыжных гонок. Продвигающая сила действует во всех трех проекциях: боковой, фронтальной и горизонтальной. Тут как в анекдоте — для того, чтобы извлечь этот квадратный трехчлен, надо хотя бы его себе представить. Но ни в Сети, ни в периодике наглядных иллюстраций нет. Между тем, куда двигать и чем нажимать — вопросы сродни нашим вечным «Кто виноват?» и «Что делать?»**



Книга Михаила Рудберга «Коньковый одновременный одношажный ход» в сентябре 2013 года была выпущена издательством «Советский спорт».

▲ фото: из архива автора

Рассмотрим скоростной вариант КООХ, в котором коньковое отталкивание ногой представлено полным спектром движений. Подробная аналитика кинограмм элитных гонщиков выявляет пять различных действий при развитии усилий ног. Последовательность их выполнения напоминает очередность включения скоростей автоматической трансмиссии автомобиля.

Располагая лимитированной мышечной «тягой», спортсмены

используют в начале шага «пониженные передачи», облегчая себе задачи на невыгодных углах отклонений, постепенно разгоняясь к финальной и самой весомой части отталкивания.

### ПЕРВАЯ СКОРОСТЬ — СМЕЩЁННЫЙ ВЕС

На рисунке 1 изображен гонщик в положении после замаха руками **при свободном скольжении с выпрямлением**. Сейчас он наклоняется вперед для

постановки палок, одновременно смещая вес тела внутрь. По мере поперечного отклонения от вертикальной оси на опорной стопе возникает боковая сила, вызванная таким смещением —  $F_{\text{смещ}}$  (горизонтальная зеленая стрелка). Она действует по нарастающей на протяжении всего времени отталкивания упором скользящей лыжей. Чем дальше в сторону та отъезжает, тем больше угол отклонения, и тем сильнее вес гонщика  $G$  развивает на ней усилие **смещенного веса**.

$$F_{\text{смещ}} = \text{tg} b \cdot G$$

Из **таблицы 1** видно, что 100-килограммовый гонщик (видели такого?) при начальных углах поперечного отклонения 3–5 градусов от вертикали развивает на стопе боковую силу всего в 5–9 кг. Но с увеличением угла до 25 градусов  $F_{\text{смещ}}$  может вырасти до значений порядка 47 кг. При условии жесткой фиксации коленного сустава от боковых подгибаний, конечно. Иначе рычаг приложения исчисляется не от тазобедренного сустава, а от подогнутого колена, что сокращает горизонтальную силу смещения почти вдвое.

### ВТОРАЯ СКОРОСТЬ — НАЧАЛЬНЫЙ РАЗГОН ЛЫЖИ

На **рисунке 2** гонщик начинает **разгон с подседанием** в упоре палками, когда лыже с

постановкой палок на снег придается усилие начального разгона — **НачРазг**, направленное вперед по ходу. Инерция наклона туловища и усилия рук передаются от кистей через плечевой пояс к тазу и далее — к опорной стопе.

Наваливаясь на палки, гонщик разгружает лыжу, чем облегчает её выдвигание вперед. Стопа ликвидирует отставание от боковой проекции центра тяжести и подъезжает к тазу спортсмена. Аналогичное действие выполняется и в классическом одновременном бесшажном ходе, когда, прикладываясь к палкам, гонщик дает выскользнуть обеим стопам вперед.

### ТРЕТЬЯ СКОРОСТЬ — СМЕЩЁННОЕ ПОДСЕДАНИЕ

На **рисунке 3** гонщик приступает ко второй половине фазы II, не ослабляя давление смещённым весом на стопу. Со сгибанием колена нарастает инерция оседающего ЦТ, который на

Табл. 1. Зависимость величины тангенса от угла поперечного отклонения гонщика

b (угол откл.)	1°	2°	3°	5°	7°	10°	15°	20°	25°
tg b	0,017	0,035	0,052	0,087	0,12	0,17	0,27	0,36	0,47

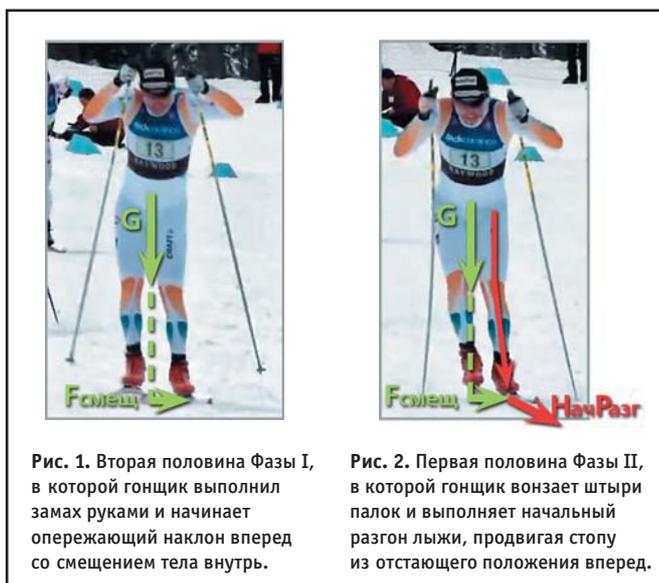


Рис. 1. Вторая половина Фазы I, в которой гонщик выполнил замахи руками и начинает опережающий наклон вперед со смещением тела внутрь.

Рис. 2. Первая половина Фазы II, в которой гонщик вонзает штыри палок и выполняет начальный разгон лыжи, продвигая стопу из отстающего положения вперед.

время лишается полноценной опоры. Притормаживая подсед в нижней точке, лыжник с одной стороны «заряжает» растягиванием мышечные волокна разгибателей бедра и сгибателей голени, а с другой — использует свой разогнанный вес, чтобы послать на опорную стопу **усилие подседания** —  $F_{\text{подсед}}$ .

При этом гонщик продолжает всем телом отклоняться от вертикали, увеличивая и силу смещенного веса. Поперечное смещение гонщика приводит к началу кантования лыжи. Поэтому, подъехав к тазу, стопа начинает отъезжать от гонщика вбок. Напрашивается сравнение с двумя попутными поездами, один из которых, едва поравнявшись, отъезжает в сторону на стрелке. При этом усилие на опорной стопе плавно меняется с переднего на **боковое**.

#### ЧЕТВЕРТАЯ СКОРОСТЬ — ОТВЕДЕНИЕ И РАЗГИБАНИЕ БЕДРА

**Рисунок 4.** При отталкивании упором скользящей лыжей по мере отъезда стопы поперечное отклонение бедра увеличилось до выгодных углов работы четырёхглавой мышцы. Вес гонщика, разогнанный глубоким подседанием, уже образует надёжную опору для стопы. Теперь действия спортсмена направлены на отведение ноги в сторону, а боковая сила на лыже прирастает очередной составляющей — **усилиями бедра** —  $F_{\text{бедра}}$ . По мере отталкивания к усилию отведения добавляется и разгибание бедра назад. Общее направление движения стопы лыжника при этом — **вбок** и



**Рис. 3.** Вторая половина Фазы II, в которой гонщик продолжает наклоняться вперед — внутрь и подседает, сгибая колено опорной ноги одновременно с выжиманием стопы вперед-вбок.



**Рис. 4.** Фаза III, в которой гонщик отталкивается упором скользящей лыжей, выжимая стопу вбок сначала отведением, а затем назад-вбок разгибанием бедра.



**Рис. 5.** Фаза IV, при которой гонщик выпрямляет колено и сгибает стопу, посылая себя на взлёт вперед-вверх и в сторону маховой лыжи.

**слегка назад.** Силы отталкивания упором скользящей лыжей нарастают до максимума.

К окончанию фазы коньковое отталкивание закончено. Лыжа и гонщик на ней разогнались до предельной скорости, центр тяжести немного опережает по ходу толчковую стопу, а ширина шага выбрана полностью, насколько это позволяет согнутое колено. Теперь спортсмен готов к финальной части отталкивания ногой.

#### ПЯТАЯ СКОРОСТЬ — ТОЛЧОК НОГОЙ НА ВЗЛЁТ

**Рисунок 5.** Во время толчка ногой на взлёт скорость опорной лыжи перестаёт интересоваться гонщика. Теперь он нацелен на передачу импульса отталкивания ногой на маховую лыжу.

Сначала действие выполняется быстрым распрямлением колена, его движением на-

зад. При этом четырёхглавая мышца бедра разгибает голень с прижатой к лыже пяткой. Когда выпрямление колена практически закончено, отталкивание дорабатывается сокращением икроножной мышцы. Расположенный в наклонных плоскостях лыжник посылает себя вперед-вверх-вбок **толчком на взлёт**, направленным в таз по оси «выстреливающей» ноги.

Здесь прижимающая сила взрывного отталкивания тормозит разогнанную лыжу. Кроме того, усилие стопы в горизонтальной проекции было приложено превышающим прямой угол направлением к лыже, частично против её хода. Гонщик получает отрицательное ускорение инерции торможения, направленное вперед по ходу. Его задача теперь — не засидеться на толковой лыже и быстро расположить свой вес на маховой. Продолжая аналогию с поездами, нужно перескочить с подножки тормозящего на разгоняющийся в попутном направлении.

Лыжник использует набранную скорость и придает суммарный импульс отталкивания маховой лыже, которая ставится на снег активным выпадом бедра и голени вперед-вбок в направлении постановки лыжи.

#### ДИАГРАММА УСИЛИЙ НА ОПОРНОЙ ЛЫЖЕ

Изучив «полную комплектацию» конькового отталкивания

ногой, рассмотрим и графику усилий на опорной стопе, изображенную веером направлений, по которым они раскладываются.

На **рисунок 6** представлена горизонтальная проекция боковых усилий отталкивания левой ногой в скоростном варианте КООХ, в привязке к фронтальным кадрам граничных поз двукратного олимпийского чемпиона 2006 года Бьорна Линда.

Продвижение опорной стопы при начальном разгоне производится **прямо** по ходу лыжи. По окончании толчка ногой его направление уже зашкаливает за **прямой угол**. Понятно, что такое изменение производится плавно, а не скачками. В этой связи представляется целесообразным его разделение на **зоны отталкивания**, границы которых отражают смену тенденций в приложении сил к толковой лыже.

#### 1-Я ЗОНА Ноль градусов

означает выдвигание стопы, направленное по ходу скольжения опорной лыжи. Боковая реакция снега отсутствует. Как только штыри находят опору, гонщик наваливается на ручки и придает стопе усилие отталкивания палками. Протяжка лыжи **вперед** изпод себя придает спортсмену первое ускорение в шаге. Тензометрические датчики такое усилие не «ловят» — ни деформации, ни сопротивления навстречу. Ускорение в чистом виде! О нём можно судить только по кратковременной разгрузке

## ОТ РЕДАКЦИИ:

Статью Михаила Рудберга «О технике конькового хода, или чему нас учил Чад Салмела» мы опубликовали на сайте [skisport.ru](http://skisport.ru) 14 июня 2013 года, и она, судя по откликам, оказалась интересна нашим читателям. Предлагаем вашему вниманию своеобразное продолжение затронутой темы — статью того же автора под названием «Управление скоростью в коньковом одновременном одношажном ходе (КООХ)». В статье автор по-новому рассматривает биомеханические аспекты казалось бы давно изученного отталкивания. Насколько верна его трактовка — покажет время. Однако скрупулезность подхода и наглядность изложения побудили редакцию к публикации этой статьи.

колонки, сгибанию бедра и опережающему выезду стопы, которая ликвидирует здесь свое отстающее положение.

Это — действия **начального разгона** лыжи в первой половине фазы II — **разгона с подседанием в упоре палками**.

**2-Я ЗОНА** В диапазоне углов от 0 до 15 градусов — передненаправленная сила разгона лыжи по-прежнему велика. Однако, приступая к выжиманию стопы в сторону от себя, лыжник уже ощущает встречное боковое сопротивление — реакцию снега. На подмогу приходят силы гравитации: сгибание опорной ноги и пружинящее торможение в нижней точке подседа помогают дослать на лыжу следующий импульс — **подседания**.

При этом навал на палки, помимо создания контрупора толчковой лыже, дает возможность спортсмену поддерживать продвижение ЦТ на уровне ускользящей опорной стопы.

Это — действие по выполнению **смещённого подседания** во второй половине фазы II.

**3-Я ЗОНА** От 15 до 90 градусов усилие на стопе развивается **отведением и разгибанием бедра**. На растущих углах лыжа получает всё меньшую долю раз-

гона от бокового усилия на стопе. Однако выгодные углы поперечного отклонения бедра позволяют, тем не менее, увеличивать мощность отталкивания.

К середине фазы III — **отталкивания в упоре скользящей лыжей** — горизонтальные силы разгона и бокового сопротивления уравниваются. А по достижении прямого угла толчковая лыжа и вовсе скользит только благодаря предыдущему ускорению. Собственно отталкивание упором скользящей лыжей на этом заканчивается.

Теперь гонщики нацелены на постановку маховой лыжи и своевременный переход на неё. Отработав в трёх первых зонах, они сделали своё дело на твердую четверку. Впрочем, элита идёт дальше.

При отталкивании под прямым углом в горизонтальной проекции углом к опорной лыже импульс его передачи на маховую — **Rтолч** направлен примерно под 70 градусов к ней (90° минус два угла постановки лыж). В этом случае её разгон получит всего **одну треть** от всех предыдущих усилий гонщика ( $\cos 70^\circ = 0,34$ ). Зато при более острых углах, скажем при 50 градусах, сила разгона возрастает вдвое, получая уже **две**

**трети (!)** в направлении хода лыжи ( $\cos 50^\circ = 0,64$ ). Толчок ногой на взлёт для этого должен направляться под горизонтальным углом 110 градусов к опорной лыже, и нет сомнений, что многие так и делают. Судите сами.

На отрезках ускорений лыжи оставляют на снегу следы с нарастающим радиусом закругления перед отрывом. Это говорит о том, что при окончании толчка их носки загружались превышающим давлением. Ноги, отлетающие назад наружным разворотом стопы и лыжи, говорят о том же. Ведь когда отталкивание направлено под прямым углом, носки и задники задавлены одинаково, траектория остается прямой, а лыжа на отлете сохраняет угол своей начальной постановки на снег.

Еще один бонус отталкивания за границей прямого угла состоит в том, что финальное усилие направляется частично против хода, и лыжа получает **отрицательный разгон**. Чем больше превышение прямого угла — тем сильнее её торможение. Сюда же добавляется энергичное задавливание колодки при выпрямлении колена и сгибании стопы. Таким образом, скорость разогнанной лыжи снижается, а

сила инерции действует на гонщика как при торможении автомобиля, когда водителя бросает вперед к лобовому стеклу.

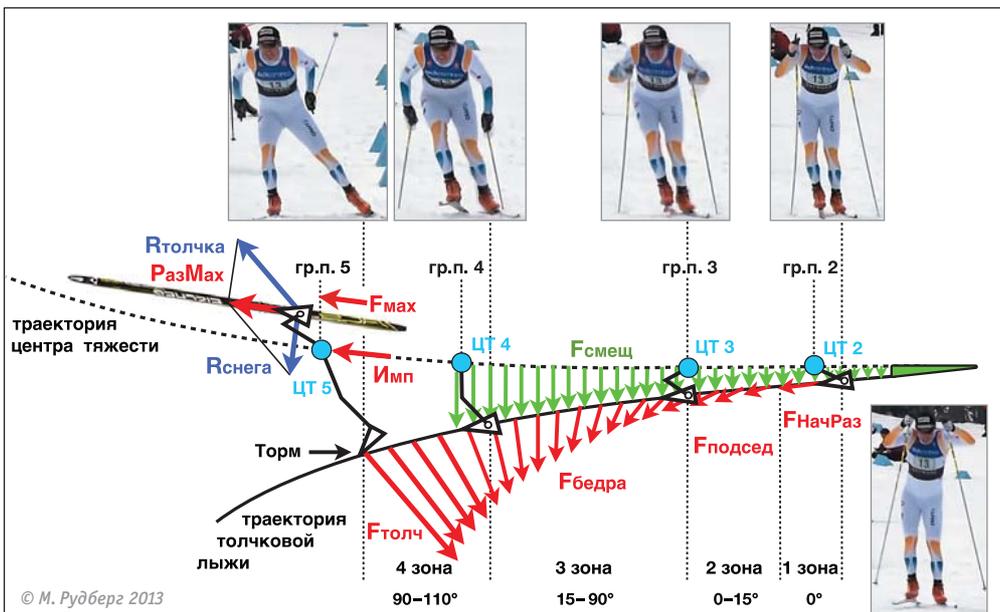
Ускорение, которое лыжник испытывает при западении скорости с 7 до 6,9 м/сек на протяжении 0,1 сек. составляет минус 1 м/сек<sup>2</sup>, что равносильно мгновенной остановке на скорости 3 км/час. Попробуйте ударить до пола по тормозам в медленно ползущем автомобиле — вы ощутите действие такого импульса силы. Конечно, это не веселый наезд лыжей на корень, когда со всего маха пулей летишь вперед... Однако такая составляющая присутствует в конечном импульсе отталкивания и очевидно, что гонщики элиты её используют.

Итак, в финале скоростного варианта КООХ включается форсаж. Это **4-Я ЗОНА**. Усилия отталкивания ногой в ней направлены под углом **более 90 градусов** к толчковой лыже. Скорость задавленной лыжи падает, а **инерция торможения** досылает гонщика вперед. В фазе IV — **толчке ногой на взлёт** — реакция на такое отталкивание направлена в сторону постановки маховой лыжи. Они тем больше совпадают, чем сильнее был превышен прямой угол к толчковой ноге/лыже при финальном отталкивании.

Собственно, конькобежцы пришли к тому же — нарушив традиции закрепленной пятки, они дорабатывают отталкивание носком современных «клапов» и посылают себя вперед, направляя финальное усилие под углом, превышающим прямой к лезвию.

В момент окончания отталкивания ногой маховой лыже придается целый «букет» сил, обеспечивающих разгон лыжника к началу следующего шага:

- через тазобедренные суставы маховой стопе передается встречная реакция законченного отталкивания ногой — **Rтолчка**;
- боковое сопротивление опоры противостоит смещению маховой лыжи и направлено под прямым углом к ней — **Rснега**;
- по ходу маховой лыжи направлены импульс предыдущего отталкивания — **Имп** — и сила выпада бедром и голенью — **Fmax**;



© М. Рудберг 2013

Рис. 6. Вектор усилий на опорной стопе в горизонтальной проекции (при виде сверху) по ходу движения лыжника в скоростном варианте КООХ. Зелеными стрелками обозначена сила смещенного веса. Красными дана последовательность прикладываемых к опорной стопе усилий спортсмена. Положение маховой лыжи и приданные ей силы показаны на момент окончания толчка ногой на взлёт. Правый нижний кадр гонщика соответствует началу его наклона и поперечного смещения внутрь в середине фазы I — свободного скольжения с замахом и наклоном.

■ все это складывается по величинам и направлениям в результирующую силу разгона маховой лыжи — **РазМах**.

Она-то и придаёт спортсмену скорость, с которой он приступает к выполнению следующего шага.

### ПОНИЖЕННЫЕ ПЕРЕДАЧИ ДИСТАНЦИОННОГО ВАРИАНТА КООХ

Многие любители терзаются сомнениями — вышеперечисленные действия в соревновательном темпе требуют нечеловеческих напряжений и по силам лишь спортсменам высокого уровня. Надо ли тратить время на изучение такой техники ради пары-тройки «пляжных» проходов на глазах восхищенной публики? Требуют ли народные лыжные гонки таких уточненных познаний? Ответ — да!

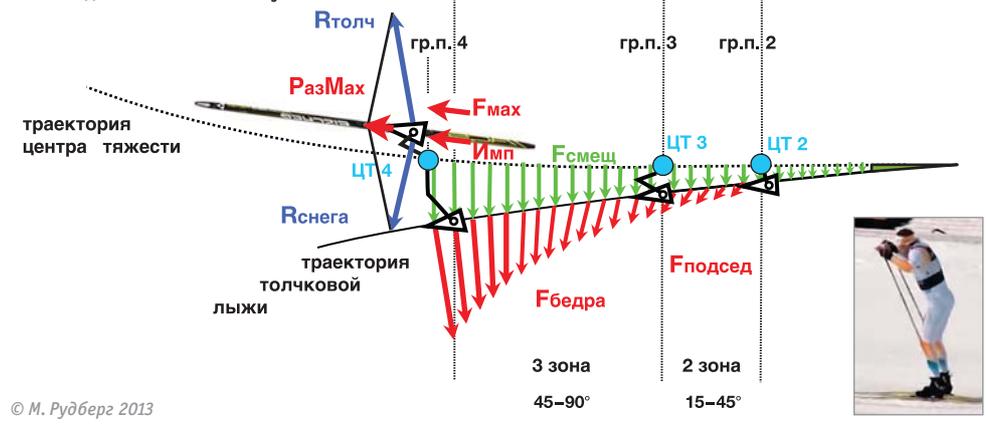
Фактически, из пяти рассмотренных выше усилий три являются базовыми — **смещенный вес, подседание и отталкивание упором скользящей лыжей**. Они определяют рисунок хода и позволяют управлять своей скоростью на вполне приемлемых уровнях подготовки. Действия же по **замаху руками** и **толчку ногой на взлёт** можно рассматривать как дополнительные, годные к применению по мере наработки навыков и физических кондиций.

Даже элитные спортсмены имеют в своем арсенале экономвариант конькового отталкивания — **дистанционный**. Он необходим в гонках **тактически**, потому что на спуртах долго не протянешь. И **технически** — так как в той или иной вариации применяется и в коньковых двухшажных, и в попеременных ходах. Всё дело лишь в правильном применении и чередовании его компонентов.

На **рисунке 7** представлена графика приложения боковых усилий в дистанционном варианте КООХ, в сочетании с кадрами кинограммы двукратного обладателя Кубка мира в спринте 2010 и 2011 годов Эмиля Йонссона.

Разобравшись с соперниками задолго до финиша в четвертьфинале одного из сприн-

**Рис. 7.** Набор усилий в дистанционном варианте КООХ сокращён до трех базовых. Направления выжимания опорной стопой выражены боковым трендом. Повышается угловое сопротивление опоры, зато увеличивается время на выполнение отталкивания ногой — действия более затянuty.



© М. Рудберг 2013

тов КМ 2007-2008, он докатывает дистанцию, исключая движения замаха в начале шага. Здесь не демонстрируются опережающее нависание тела над стопой и её продвижение вперед в упоре палками. Поставив их на снег тырнями недалеко от креплений (гр.п.2) гонщик сразу приступает к фазе II — **смещённо-му подседанию**, которое заканчивается глубоким подседом (гр.п.3), а оттуда к фазе III — **отталкиванию упором скользящей лыжей**. То есть исключены первая и последняя зоны отталкиваний.

Во **2-й зоне** вектор направлений усилий раскрывается значительными боковыми углами отталкивания ногой. Иначе говоря, исключив переднюю «протяжку» опорной стопы, спортсмен сразу старается направить усилия вбок. Тем не менее, характерное заднее положение таза позволяет судить о том, что выжимание стопы не совсем боковое — оно явно направлено **вперёд-вбок**, углами порядка **15-45 градусов** по ходу лыжи.

В **3-й зоне отталкивание упором скользящей лыжей** выполняется ярко выраженным движением стопы в сторону. На преодоление бокового сопротивления опоры уходит значительная доля усилий, однако существенное поперечное отклоне-

ние и значительное по времени выжимание стопой позволяют набрать лыже хорошую скорость, а гонщику развить на ней значительный импульс к моменту перехода на маховую лыжу.

Как видим, лыжник исключил толчок на взлёт в конце отталкивания, заменив его плавным переходом на маховую лыжу. Пятка ботинка практически не отрывается от лыжи. Усилия на её заднике и носке равны, а сама она на отлете зависнет параллельно своему курсу (гр.п.4). Направление финального отталкивания ногой прикладывается в этот момент к маховой лыже под более тупым углом, чем в скоростном варианте. Как следствие, боковая реакция снега сильнее, а сила её разгона — **РазМах** меньше.

Зато, используя пониженные передачи, спортсмены могут поддерживать крейсерскую скорость на протяжении длительного времени. Чередуя такой ход с одновременным двухшажным, спортсмены могут часами накачивать свой километраж, а любители — просто получать удовольствие от тренировок при гармоничной технике хода.

**Михаил РУДБЕРГ**



Закончил Московский Техникум Электронных Приборов в 1974 году, МИРЭА в 1985 году заочно, ГЦОЛИФК в 1987 году — заочно.

Работал в МГС ДСО Спартак инструктором отдела зимних видов в 1981-84 гг., начальником Московского Профсоюзного Центра по академической гребле в 1984-1987 гг., начальником отдела водных видов спорта СК МГС ВДФСО Профсоюзов в 1987-1991 гг.

Первый разряд по лыжным гонкам, КМС по спортивному ориентированию.

**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



Т.Секридова

## ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЙ ВЗГЛЯД

# «ЗА ФЛАЖКИ»

**Так уж сложилось, что после завершения профессиональной лыжной карьеры лет десять я на лыжи вообще не вставала. Затянула работа, карьера, личная жизнь... Но когда чуть подросли дети (сыну исполнилось пять лет, а дочке три года), друзья подарили маленького размера лыжи, палки и ботинки, привезенные из-за границы, и я решила, что пора обоим ставить на лыжи. Ну и самой, естественно, пришлось встать на лыжи вместе с ними — кто-то же должен был им показать, как это делается... Свои первые шаги на лыжах мои дети сделали на даче, по кругу, который мы сами же и протоптали. Должна сказать, что им новое развлечение понравилось: каждые выходные мы совершали эти непродолжительные прогулки по пушистому снегу в ближайшем от дачи перелеске.**

**Н**а следующий год я решила съездить с детьми на зимний отдых в Финляндию. Именно там они во всей полноте эмоций прочувствовали, какими могут и должны быть лыжные прогулки. И какие удовольствия от катания на беговых лыжах могут получать даже самые маленькие дети. Зимние вылазки в Финляндию стали для нас традиционными, мы посетили почти все лыжные центры этой страны, опробовали разные лыжные трассы, своими глазами увидели, что такое по-настоящему массовый лыжный спорт и как формируется отно-

шение к нашему любимому виду спорта в этой стране уже с детского возраста. Наши зимние путешествия по Финляндии продолжались еще несколько лет, пока дети были маленькими и их официально не принимали в спортивную школу. И мне кажется, что именно эти поездки во многом способствовали тому, что всерьез и сын, и дочка увлеклись лыжными гонками.

И вот уже несколько лет, с тех пор как мои дети стали официально воспитанниками московской ДЮСШ, я наблюдаю за тем, что происходит в российских юношеских лыжных гонках.

А поскольку своих детей по своим стопам я привела в свою же, родную детско-юношескую спортивную школу в Москве, волей-неволей постоянно сравниваю всё происходящее в ней, да и во всем российском лыжном спорте с тем, что было в лыжных гонках во времена моей спортивной юности. Сравнение, увы, не в пользу нынешних времен. Как, впрочем, и наши результаты на международной лыжной арене уступают тем, что были у советских лыжников.

Впрочем, предаваться ностальгии я не намерена, ведь жизнь динамично развивается и

улучшается. Значит, должна каким-то образом развиваться и новая история в лыжных гонках. А поскольку сравнивать с прошлым не конструктивно, нужно отправиться к соседям в Скандинавию, чтобы посмотреть, какова ситуация с развитием детско-юношеского спорта там. Посетовав с Альбертом Леонидовичем Вахрушевым, техническим делегатом FIS, заслуженным тренером СССР, наметила несколько точек для своего путешествия. И начать решила с Финляндии, где долгие годы живет и работает его давний приятель и коллега.

## РУССКИЙ ФИНН ПО ИМЕНИ ВИРОЛАЙНЕН

В качестве первого пункта своего исследовательского путешествия по этой стране я выбрала Лахти — город с большими лыжными традициями, в котором неоднократно проводились и будут проводиться крупнейшие международные турниры и мировые чемпионаты, где живут многие прославленные лыжники этой страны. И познакомилась там с легендарным человеком — российским финном Павлом Матвеевичем Виролайненом, теоретиком и практиком лыжных гонок, 40 лет (!) проработавшим преподавателем и доцентом Санкт-Петербургского института физкультуры имени Лесгафта, посвятившим всю свою жизнь любимому виду спорта. Несколько лет назад, выйдя на пенсию, Виролайнен переехал на родину своих предков. Но по-прежнему находится в гуще лыжных событий — как в России, в Санкт-Петербурге, откуда он родом, так и в Финляндии, где по зову сердца продолжает консультировать в местном лыжном клубе подрастающую молодежь.

## ЛЮБОВЬ К ЛЫЖАМ У ФИННОВ В КРОВИ

Должна признаться, что увиденное и услышанное во многом удивило и поразило.

Ни для кого не секрет, что финны любят лыжи. Иначе зачем им было бы прокладывать такое несметное количество лыжных трасс, укатывая их тяжелой техникой, затрачивая немыслимое количество топлива на тысячи снежных километров? Именно финны с гордостью рассказывают о том, что по лыжным трассам, которые переходят одна в другую, можно проехать всю Финляндию с севера на юг, с запада на восток и во всех других направлениях... Естественно, зародилась эта любовь давным-давно. Но если бы не поддерживали её из поколения в поколе-

Такими были первые шаги моих детей на лыжах. 2000 год, Московская область.

фото: из архива Т.Секридовой ▶

Павел Матвеевич Виролайнен на своей кухне: годы лыжной судьбы в фотографиях, наградах, аккредитациях...

фото: Татьяна Секридова ▶

ние, мельница времени и новых увлечений давно бы всё перемолола, как это случилось в нашей стране на северных территориях, где когда-то были похороше лыжные традиции.

— Финны говорят, что у них в стране лыжником становится практически каждый ребенок, как только он начинает ходить, — рассказывает Павел Матвеевич. — И это на самом деле так. Вместе с первой обувью мама с папой или бабушка с дедушкой думают о том, как бы побыстрее купить ребенку лыжные ботинки и поставить его на лыжи. Такова народная традиция этой северной страны. И иначе как лыжной державой они себя не называют. Потому что практически невозможно найти здесь людей, ни разу в жизни не стоявших на лыжах.

— Вот, посмотрите! — Павел Матвеевич подвел меня к окну своей квартиры. — Видите — детский садик. А рядом с ним небольшая сквер. Так вот каждое утро сюда приезжает ратрак с резакон, укатывает и нарезает для детсадовских ребятшек круг метров в 300...



— Это какой-то особенный детский сад со спортивным уклоном?

— Нет, садик самый обычный. И такие круги делают в каждом детском саду и школе этой страны помимо основных лыжных трасс, которые проложены здесь в каждом микрорайоне, в шаговой доступности для каждого, как магазины первой необходимости...

— А лыжный инвентарь детишкам выдают в садике?

— Да ну что вы! Инвентарь покупают родители, никто им ничего не выдает. Дети начинают ходить в детский сад с двух лет. И мама с папой приносят в

садик для своих детей полный комплект необходимого инвентаря. Любая семья в Финляндии может купить своим чадам так называемый «лыжный пакет», в который входят лыжи, палки, ботинки, крепления... И стоит это совсем не дорого.

— И все это есть на двухлетнего ребенка?

— Абсолютно точно, начиная с 23 размера и заканчивая каким угодно.

— Вот это да! В нашей стране, по-моему, 34-й — минимальный...

— Я, кстати, и свою внучку в два года впервые поставил здесь





Вот как Сири Рантанен изобразил скульптор — мы видим её в таком виде у подножия лахтинских лыжных трасс и трамплинов.

Сири Рантанен в определенном смысле — культовая фигура для финских лыжных гонок. Она не раз становилась призёром Олимпийских игр и чемпионатов мира в 50-х — начале 60-х годов прошлого века, но несомненной вершиной её спортивной карьеры стала победная для финок эстафета 1956 года на Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо, где Сири в драматичной борьбе сумела опередить на третьем, заключительном этапе, советскую гонщицу Радью Ерошину.

▲ фото: Татьяна Секридова

на лыжи. А уже через несколько месяцев она участвовала тут в Лахти в лыжных забегах на детских Олимпийских играх и была в них самой юной участницей...

**НИКАКОЙ ОБЯЗАЛОВКИ — ТОЛЬКО ЛИЧНАЯ ИНИЦИАТИВА!**

— Павел Матвеевич, а катание на лыжах в детских садах входит в какую-то обязательную обучающую программу?

— Нет у финнов никакой обязательной программы. Дети в садах катаются на лыжах во время прогулок по желанию их родителей. Принесли родители инвентарь — будут детей выводить на лыжах на близлежащую трассу. Не принесли — будут с ними просто гулять и играть.

— Хорошо, а в школах — там-то уж точно есть программа лыжных уроков физкультуры?

— В школе все зависит от учителя физкультуры. Одним проще кинуть в зал мяч, чтобы не таскать ребят с лыжами на улицу (смеется). Другие, если сами любят на лыжах покататься, идут с ними на трассу — возле школы всегда есть хорошая лыжня.

— Кстати, я и сама встречала школьников с учителем на лахтинских лыжных трассах... И разговаривала с ними: у них был сдвоенный урок, который продолжался больше часа.

— На самом деле это скорее исключение, чем правило.

— То есть это миф, что лыжами в Финляндии занимаются все поголовно?

— Однозначно миф. С лыжными трассами — согласен: по всей Финляндии они в полном порядке. А вот количество занимающихся лыжными гонками становится всё меньшим. Было-го фанатизма давно нет. Отсюда и результаты на профессиональной лыжне. Резервы большого спорта черпаются из массового, а он сейчас больше оскудевает в этой стране, чем пополняется.

— И куда же смотрит финское министерство спорта?

— В Финляндии нет такого министерства. Есть Олимпийский комитет и Министерство просвещения, которое как раз и отвечает за развитие разных видов спорта.

— А кто же отвечает за создание и поддержание лыжных трасс, кругов для катания в детских садах и школах?

— Отвечают за создание абсолютно всех лыжных трасс: и общего катания, и спортивных, и специальных детских трасс, а также за поддержание их в хорошем состоянии местные муниципалитеты. Такая ситуация в каждом финском городе и в каждой деревне. А в самом министерстве просвещения за это отвечает отдел по физкультурно-оздоровительной работе. Он же контролирует ситуацию на местах, в муниципалитетах.

А так Сири Рантанен выглядит сейчас, в 88 лет. Она всё ещё уверенно катается на лыжах, показывая пример совсем юным.

▲ фото: Татьяна Секридова



## ФИННЫ СДЕЛАЛИ СТАВКУ НА ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

— *Кстати, в советские времена у нас в стране за детский и школьный спорт тоже отвечало министерство просвещения. И практически все детско-юношеские спортивные школы, которые сегодня отданы министерству спорта, были в Минпросе. Исключением были разве что спортивные школы, созданные при ведущих спортивных обществах... Команда Минпроса выступала на первенстве СССР на равных с командами спортивных обществ «Динамо», «Труд» и т.п. И в те времена школьные учителя физкультуры были заинтересованы в том, чтобы перспективных детей направлять в эти ДЮСШ, ведь министерство просвещения проводило соревнования как среди общеобразовательных школ, так и среди спортивных...*

— В Финляндии никаких ДЮСШ нет, как это было в СССР и сейчас в России. Все дети до 16 лет занимаются в клубах, которые нацелены, прежде всего, на физкультурно-оздоровительную работу среди населения страны. Эти клубы функционируют при муниципалитетах и на их средства. В каждом населенном пункте Финляндии есть какие-то бывшие спортсмены (бывшие лыжники, или хоккеисты, или легкоатлеты), порой очень знаменитые, даже олим-

В таком многоквартирном доме в небольшой двухкомнатной квартире Павел Матвеевич Виролайнен живет со своей семьей.

Фото: Татьяна Секридова

пийские чемпионы, которые в этих государственных клубах на общественных началах тренируют или консультируют группы детей в своих видах спорта.

### ЭНТУЗИАЗМ НАКАЗУЕМ?!

— *Они что же, работают с детьми бесплатно?*

— Да, бесплатно, это общественная работа. Вообще, в Финляндии тренеров по лыжным гонкам, получающих за свою работу зарплату, очень немного. Есть государственный тренер в национальной сборной команде и его помощник. И есть по одному тренеру в больших муниципальных образованиях — например, в нашем, южном округе. И он работает на государственной ставке от министерства просвещения, а не от муниципалитета. Есть тренеры в спортивных центрах по летним и по зимним видам спорта. Но их в Финляндии всего несколько. А в клубах при муниципалитетах работают энтузиасты, заинтересованные в развитии своего вида спорта в регионе. Они публикуют в средствах массовой информации объявления, что в такие-то дни проводятся занятия по таким-то видам спорта. Например, по лыжным гонкам.



— *Но если тренеры не получают зарплату, на что же они живут?*

— У каждого есть ещё какая-то профессия, они работают в первой половине дня. А тренируют в вечернее время, после школы, после работы, после школы, как правило, два раза в неделю.

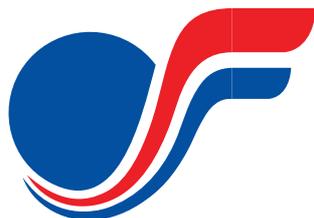
— *И какой же им интерес заниматься этим бесплатно?*

— Во-первых, это работает на имидж, на уважение и по-

пулярность, ведь человек помогает детям. При этом муниципалитет обеспечивает спортивную базу — абсолютно бесплатную для всех занимающихся. В лыжных гонках это и великолепно подготовленные, освещенные лыжные трассы, тёплые раздевалки. При муниципалитетах есть группы предпринимателей, которые обеспечивают группу ещё и каким-то дополнительным питанием, чаем, соками...

Кроме того, муниципалитеты полностью финансируют все соревнования по месту распо-

## ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ



**Поволжье  
СПОРТ**

[www.povsport.ru](http://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 Polymap.
- 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



На этой фотографии финская семья — папа и его трое детей. Мы встретили их вечером на лыжном стадионе Лахти. Они выходят покататься на лыжах практически каждый вечер. И Виролайнен охотно консультирует всех, кто обращается к нему с вопросами по смазке лыж, по технике лыжных ходов, по методике тренировок.

◀ фото: Татьяна Секридова

— **И сколько человек может заниматься в группе у одного тренера?**

— Да сколько придёт, столько и будет заниматься. Абсолютно никаких количественных нормативов не существует. Как правило, получается группа примерно человек в двадцать. Причем все дети могут быть разного возраста. Уже ты сам как наставник стараешься скомпоновать их по возрасту: вместе соединив на каком-то задании десятилетних, двенадцатилетних или четырнадцатилетних. С более младшими стараешься отзаниматься чуть раньше, чем с более взрослыми. Потому что с маленькими больше работаешь над техникой, в основном в районе стадиона — с ними ещё рано выходить на трассы. А с 14-15-летними, кто более серьёзно относится к тренировкам и хочет добиться в лыжах каких-то результатов, и работаешь по-другому. Хотя и с ними нужно постоянно заниматься упражнениями на технику.

И обязательно все дети, которые занимаются в клубе, участвуют в соревнованиях, чтобы попасть в сборную команду своего муниципалитета и в её составе выехать на более крупные состязания, например, на окружные. Или на так называемые общефинские, на которые собираются лыжники из всех шести финских губерний (Лапландии, Оулу, Восточной Финляндии, Западной Финляндии, Южной Финляндии, Аландских островов).

Представительницы финской лыжной элиты — Криста Лахтеенмяки, победительница летнего первенства Финляндии в гонке в гору (слева), и Айно-Кайса Сааринен, показавшая второй результат.

◀ фото: Татьяна Секридова

ложения, все выезды групп на соревнования в другие города и районы, а также на краткосрочные тренировочные сборы. В Финляндии не бывает двух- или трёхнедельных лагерей и длительных сборов. Группы выезжают на три-четыре дня — скажем, в Куопио или Вуокатти, чтобы покататься в снежной трубе. И муниципалитет частично покрывает расходы группы на эту поездку, предоставляет бесплатный автобус. Причем, цены за пользование всеми спортивными объектами при этом

назначаются для группы просто смешные...

Более длительные выезды приходится оплачивать родителям. Также и инвентарь, и экипировка покупаются за счёт родителей. А уже на более высоком профессиональном уровне (в спортивных центрах и в национальных сборных командах) вопросы экипировки и инвентаря решаются с помощью спонсоров. Но для начального уровня тренировок на уровне массового спорта стоит это всё недорого — это всё доступно практически

любой финской семье. И, кстати, некоторые родители с удовольствием выезжают на такие краткосрочные сборы вместе с детьми.

#### ВОЗРАСТНЫЕ РАМКИ

— **С какого возраста детей принимают в эти клубы?**

— Начиная с девятилетнего возраста финским детям разрешается участвовать в лыжных соревнованиях. С этого же возраста они могут ходить на тренировки в клубы.



С дочерью Катей, а также с Альбертом Леонидовичем Вахрушевым и Павлом Матвеевичем Виролайненем на фоне знаменитых лахтинских трамплинов и музея лыжного спорта.

фото: Татьяна Секридова

### СЕРЕБРЯНОЕ КОЛЬЦО

— Проводится ли в Финляндии первенство страны среди юношей и девушек? И какие команды в нём участвуют?

— Для детей в Финляндии проводятся массовые лыжные соревнования, которые носят название «Серебряное кольцо». Каждый муниципалитет, при котором созданы лыжные клубы, может делегировать туда свои команды. Количество команд и их состав не лимитируются. Есть у вас шесть человек — значит, везёте шесть человек, есть восемь — значит, восемь. От нашего клуба, скажем, в этом сезоне мы набирали детей на две команды. Соревнования проходят в два дня: в первый была



личная гонка, а во второй — эстафеты. Вот столько мы и берём туда.

— Если нет ограничения в количестве участников —

сколько же юных лыжников стартует на этих соревнованиях?

— О, да тьма-тьмушая. В девять утра соревнования начи-

наются, и продолжаются, пока не финиширует последний из стартовавших. Бывает, что старт и до 15 часов растягивается, а то и дольше... Начинают состязания обычно самые младшие —



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



Музей гимназии, где старина граничит с современностью — здесь постоянно проходят заседания научного, педагогического и студенческого советов.

▲ фото: Татьяна Секридова



Куратор международной гимназии показывает, где занимаются студенты.

▲ фото: Татьяна Секридова



9-10-летние. А заканчивают — лыжники юниорского возраста.

— Значит, клубам вполне хватает тех средств, которые выделяются им муниципалитетом для спортивно-оздоровительной работы с населением?

— Нет, не всегда хватает. Если удаётся, привлекают спонсоров. А ещё клубы сами стараются зарабатывать деньги на свои нужды самыми разными способами. Например, как это делается в клубе, с которым я сотрудничаю? Есть у нас неподалеку огромный магазин «Голливуд». Ему необходимо срочно провести ревизию всего товара, который там есть, а персонала для этого не хватает. Мы узнаём об этом и предлагаем магазину свою помощь. Торговля в нем на два дня закрывается, и все дети нашего клуба вместе с родителями приступают к сортировке товара: испорченный вытаскивают, хороший перекладывают на другие полки... Таким

В таких комнатах живут учащиеся гимназии по одному человеку в комнате (вдвоем в блоке). Каждый блок включает в себя ещё и кухню со столовой, ванную комнату и туалет.

▲ фото: Татьяна Секридова

образом удаётся получить от магазина неплохие деньги.

Или вот такой случай... Недалеко от Лахти есть небольшая заросшая речушка, которую власти решили расчистить, чтобы по ней можно было организовывать сплав на байдарках. Нашему клубу дали задание: очистить дно и берега. И все мы, вооружившись пилами, граблями, лопатами, в высоких резиновых сапогах всё это вычистили. И заработали очень приличные деньги на нужды клуба.

— И на что их потом потратили?

— Например, наши лучшие лыжники съездили на недельную экскурсию в Швецию и Норвегию, в спортивный клуб к Нортугу. Вот такой придумали способ, чтобы стимулировать их к более серьёзному отношению к спорту.

#### НА ПУТИ К ПРОФЕССИОНАЛИЗМУ

— Есть ли у вас в клубе ребята, которые хотят добиться в лыжах высоких результатов, попасть в национальную сборную команду?

— Большинство всё-таки приходит в клубы, чтобы научиться получше стоять на лыжах и кататься для здоровья. Всем, кто приходит ко мне заниматься, я сразу говорю, что не гарантирую никаких особенных результатов, если они будут заниматься всего три раза в неделю. Нужно бывать на тренировках хотя бы раза четыре. Было несколько человек, которые поначалу вроде бы загорелись желанием добиться хороших результатов. Но ведь лыжи — довольно специфический вид спорта, в нём маловато развлечений и много кропотливой работы... В итоге всё равно количество посещений уменьшилось до двух раз в неделю в подготовительный период. А зимой в каждые выходные ещё добавляются разные соревнования.

— Может быть, они самостоятельно катаются (с друзьями или с родителями)

Гимназическая столовая.  
За стеклами-витринами —  
огромный гимназический  
спортзал, в котором  
могут заниматься сразу  
несколько классов.

фото: Татьяна Секридова ►

### между этими посещениями тренировок?

— Да ну что вы! Очень мало кто это делает самостоятельно. В надежде на то, что они хоть немного будут заниматься сами, без тренера, я купил всем своим подопечным резину (*смется*). Вы думаете, хоть кто-нибудь её тянет? Никто! Выполняют упражнения только на тренировках, да и то, если резину дома не забудут. Перед выездом на сбор всем напоминаю, что резину нужно взять с собой. Тем не менее, только половина её привозит.

Конечно, регулярно появляются и ребята, и девочки, у которых есть настрой на высокие результаты. Но, как правило, держится этот настрой недолго. Жизнь затягивает обилием удовольствий и соблазнов. Девочки выходят замуж, или вдруг подворачивается хорошая работа... Проблема в Финляндии в том, что юных лыжников никак не стимулируют, не возбуждают в них какого-то особенного желания стать спортсменами высочайшей квалификации. Да и как такового профессионального спорта здесь нет вообще. Здесь никому не платят никаких спортивных стипендий (как, например, в России), не помогают с учёбой в университетах.

В Финляндии, если юноша или девушка «засветится» своими результатами на каких-нибудь финских соревнованиях, попадёт в десятку сильнейших, на него сразу же обращают внимание спонсоры, начинаются собеседования: планирует ли спортсмен дальше и больше тренироваться? Нужны ли ему дополнительные средства на проведение сборов? Нужен ли инвентарь более высокого качества? Какова у спортсмена экипировка? На всё ли хватает средств? Подписывают контракты, обувают-одевают, обеспечивают инвентарем, лыжной смазкой... Могут да-



же нанять для него оплачиваемого тренера. Но с такого спортсмена уже начинают и требовать определенных результатов. При этом никакой стипендии ему не назначают. Но спортсмен может продолжать учиться (в обычной школе или в специальной со спортивным уклоном) или даже где-то работать, совмещая все это с тренировками.

### А ЧТО У НАС? |

Во время этой беседы с Виrolайненом мне всё время хотелось переложить получаемую информацию на нашу действительность. Но сделать это оказалось совсем не просто. Во-первых, вся Финляндия — это примерно пять с половиной миллионов жителей. А в одной только Москве проживает более 15 миллионов. Значит, сравнивать можно разве что с третью Москвы или с Московской областью, где проживает более 7 миллионов...

На всю Финляндию существует два оборудованных по последнему слову техники лыжных центра, где растут будущих олимпийских резерва (УОР), всего в 14 есть отделения лыжных гонок, которые, наверное, с большой натяжкой можно сравнить с финскими центрами. А в

такой лыжной республике, как Коми, УОРа вообще нет!

В Москве — отделение лыжных гонок есть в УОР №2 (находится в Кунцево, работает в нём всего два тренера и обучается от силы 15 лыжников), в Московской области УОР тоже есть, но там нет отделения лыжных гонок, поскольку в областном спорткомитете не могут найти специалистов для работы с лыжной командой. Поэтому у областных лыжников есть только одна надежда — федеральный УОР (находится в Щёлково, в нём-то и обучаются многие спортсмены из областной команды, а также воспитанники московской СДЮШОР-81, по старинке называемой Бабушкинской, откуда вышли триумфаторы олимпийского Ванкуве-

ра Никита Крюков и Александр Панжинский).

Можно, конечно, сказать, что в Москве и в области есть те самые ДЮСШ или более продвинутые СДЮШОР (специализированные ДЮСШ олимпийского резерва). Но, во-первых, оснащены они далеко не по последнему слову техники, а во-вторых, возможности учиться по специальной школьной программе, которая предусматривала бы ежедневные двухразовые тренировки, там нет.

Кроме того, все эти ДЮСШ и СДЮШОР созданы для детей и юношей до 17-летнего возраста. Как раз до того возраста, когда надо начинать целенаправленно тренироваться, чтобы в будущем показывать высокие спортивные результаты. Правда, если

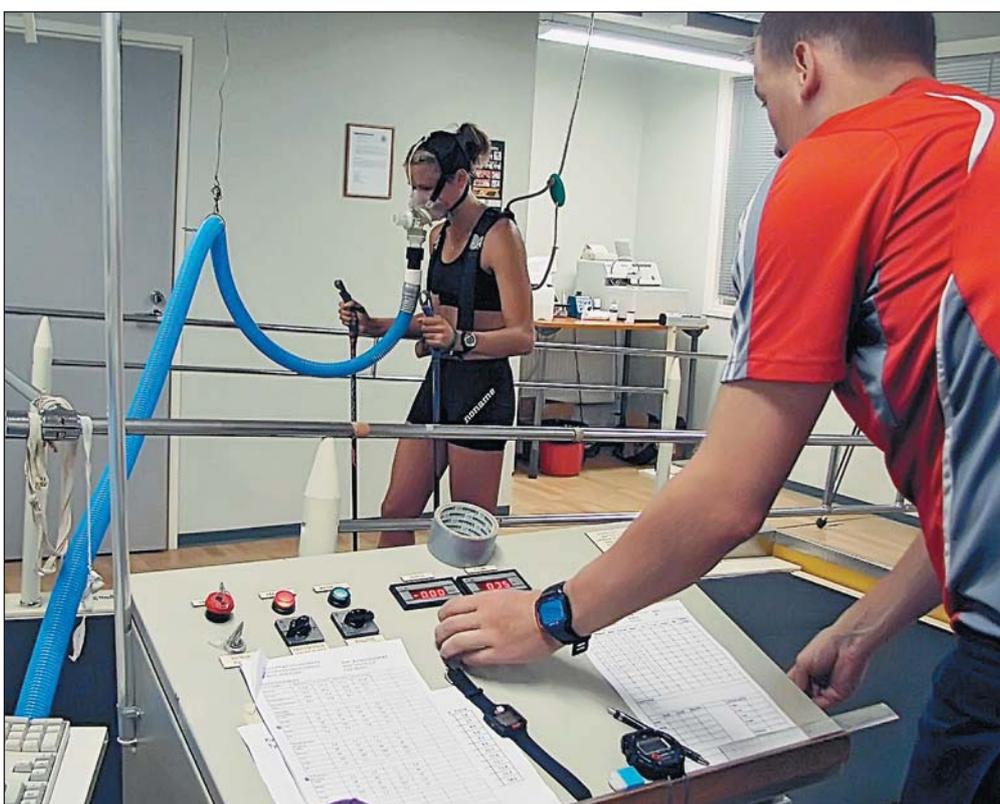
**экипировочный центр**  
**MULTI-SPORT**  
Официальный дилер бренда **ROSSIGNOL**  
- Цеховые лыжи (Испания и Франция)  
- Профессиональный подход  
- Индивидуальный подбор  
**www.multi-sport.su**  
**8(495)767-16-61**



Это учительская.  
 ▲ фото: Татьяна Секридова



Есть в учительской ещё и небольшая кухня — здесь преподаватели могут отдохнуть и перекусить.  
 ▲ фото: Татьяна Секридова



▲ фото: Татьяна Секридова

воспитаник ДЮСШ (СДЮШОР) в 16-17 лет выполняет норматив кандидата в мастера спорта, в этой ДЮСШ для этого лыжника открываются новые возможности — он может остаться в стенах своей спортивной школы как спортсмен-инструктор на спортивной стипендии, под него открывается группа спортивного совершенствования, а в СДЮШОР может быть открыта и группа высшего спортивного мастерства под мастеров спорта.

Соответственно, и тренер, воспитавший такого лыжника, получает более высокую зарплату. Однако, в отличие от финских спортивных центров, остается один очень существенный вопрос — где будут учиться эти юноши и девушки, ставшие КМСами и мастерами? Либо в тех же УОРах, если спортивные власти разрешат совмещение ДЮСШ и УОРа, либо в институтах-университетах, если там будут идти им навстречу профессора и педагоги, предоставив спортсменам свободный график учебы и сдачи сессий. Увы, на это идут немногие ВУЗы Москвы и России в целом.

**ЕСТЬ ЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ У ФИННОВ?**

Оказывается, есть! Павел Матвеевич Виролайнен рассказал, что более продвинутые, мотивированные (или перспективные) спортсмены, лидеры своих клубов имеют возможность поступить в спортивные центры (в Финляндии создано два таких центра по лыжным гонкам — в Вуокатти и в Рованиеми). Вот в них юные спортсмены и могут заниматься лыжными гонками уже на профессиональном уровне. Они уезжают от родителей, чтобы жить в общежитии, тренироваться и учиться. Причём, они могут обучаться там по специальной спортивной программе, по общеобразовательной (школьной) или любой другой профессиональной, если таковые учебные заведения есть поблизости.

**— Это похоже на российские училища олимпийского резерва, куда принимают перспективных спортсменов, показывающих высокие результаты?**

— В некотором роде похоже. Эти центры сами приглашают юных лыжников, которые входят в десятку лучших на всефинских соревнованиях и которых они считают перспективными в плане роста результатов. Могут юные лыжники, конечно, и сами подать туда заявку на поступление. Но решение о приеме будут принимать специалисты центра по результатам специальных тестирований и обследований, которые там проводятся. И уже только потом с ними начнут работать тренеры-профессионалы, а не общественники, как в клубах...

Эта информация меня заинтересовала. И я решила отправиться в Вуокатти, чтобы своими глазами увидеть, что такое лыжный центр и где учатся перспективные финские лыжники. А заодно и пообщаться с педагогами и тренерами этого лыжного центра.

Молодая финская лыжница проходит углубленное медицинское обследование на тредбане в Вуокатти.

Девчонки побежали! Первый вид соревновательной программы: утренний кросс по пересеченной местности на дистанции 3 км.

фото: Татьяна Секридова ▶

## ВУОКАТТИ — КУЗНИЦА ЗВЕЗД

В центральной Финляндии, на спортивном курорте Вуокатти, известном у нас в стране своим всесезонным лыжным туннелем, находится ученический кампус, где проживают воспитанники спортивной гимназии. А в небольшом городке Соткамо в 6 км от Вуокатти — учебный корпус, где учащиеся «грызут гранит науки». Каждый день, пять раз в неделю, после утренней тренировки спортсменов возят на специальном автобусе в Соткамо на учебу и после обеда на нём же возвращают в Вуокатти на вторую тренировку.

О том, что спортивная гимназия помогает юным спортсменам на пути в большой спорт, говорят хотя бы те факты, что её выпускниками были такие известные спортсмены, как лыжники — чемпион мира Кари Хяркёнен (Kari Härkönen), Криста Ляхтенмяки (Krista Lähteenmäki) и Кертту Нисканен (Kerttu Niskanen), биатлонистка Кайса Мякяряйнен (Kaisa Mäkäräinen), кстати, два первых года она обучалась в гимназии, как лыжница; двоеборец Яакко Таллус (Jaakko Tallus), сноубордисты Энни Рукаярви (Enni Ruokajärvi) и Пеету Пиироинен (Peetu Piironen), а также олимпийский чемпион в метании копья Тапио Корьюс (Tapio Korjus) и участница лондонской Олимпиады пловчиха Йенна Лаукканен (Jenna Laukkanen)...

В этой гимназии, которая взяла на себя миссию готовить спортивный резерв в нескольких видах спорта, уже много лет работает еще один русский финн — Вальтер Мулкахайнен. С ним меня познакомил один из активных читателей журнала «Лыжный спорт» и интернет-портала [skisport.ru](http://skisport.ru) Николай Кабанен.

Как рассказал мне Вальтер, подобных спортивных гимназий в Финляндии — порядка 12, и в каждой культивируется по несколько видов спорта. А по итогам прошедшего сезона спор-



тивная гимназия Соткамо (*именно так она называется — прим. авт.*) получила звание лучшей спортивной гимназии страны.

— У нас в гимназии в основном учатся и тренируются представители зимних видов спорта, — рассказывает Мулкахайнен. — Очень мощно в последнее время развивается сноуборд. Можно сказать, что на сегодняшний день вся сборная страны находится у нас. Затем по популярности идут лыжные гонки, биатлон, двоеборье, прыжки с трамплина... Но есть единичные представители и из летних видов спорта — легкой атлетики, бодибилдинга и финского бейсбола (команда из Соткамо — 12-кратный чемпион страны по этому виду спорта).

— **Вальтер, расскажите подробнее, как поступают в гимназию, где живут, как тренируются и обучаются финские лыжники и биатлонисты? Насколько я знаю, биатлон вам особенно близок?**

— Да, конечно, ведь я немало отработал в гимназии именно как тренер-преподаватель по биатлону, и мои сыновья добились в нем неплохих результатов. Несколько лет назад, когда я только переехал в Финляндию, долго не мог понять, как работает у них эта система, при которой дети изначально занимаются лыжами в клубах, где трене-

рами числятся общественники, и всё держится на энтузиазме родителей и за их счет... Но когда прожил здесь какое-то время, понял, что главная движущая сила — это желание родителей сделать всё возможное для того, чтобы их дети были при деле, вели здоровый образ жизни, занимаясь спортом, а не болтались на улице в сомнительных компаниях. Иными словами, клубная система Финляндии настроена исключительно на физкультурно-массовую работу с населением. И финансируется она государством (муниципалитетами на местах) очень мощно.

Если же дети и их родители настроены на качественные занятия спортом, они должны искать спонсоров и тренеров по серьёзнее... Одна из ступеней к этому — учеба и тренировки в спортивной гимназии. В спортивную гимназию принимают после 9 класса. Обучение во всех школах Финляндии девятилетнее. В начале мая у нас в гимназии проводятся вступительные экзамены для спортсменов. Затем, если есть желание учиться дальше, чтобы поступать в университеты — юноши и девушки поступают либо в гимназии, либо в какие-то специальные профессиональные колледжи. После окончания этих учебных заведений также можно поступать в университеты. Но в основном молодые люди после колледжей идут работать.

Для поступления в спортивную гимназию претенденты сдают ряд тестов в тренажёрном зале, участвуют в кроссе; кроме того, также рассматриваются их результаты, показанные в спортивном сезоне. Затем вступительная комиссия смотрит на средний балл, полученный в школе. Обучение в Финляндии оценивается по десятибалльной системе. И проходной балл для нашей гимназии в этом году повысили до 8. Раньше был 7,5.

— **Какое количество детей могут принять в гимназию на первый год обучения?**

— Строгих ограничений здесь нет. Если претенденты хороши по показателям — их могут всех взять и сверх плана. Обычно бывает 40-50 спортсменов (из них от 8 до 14 лыжников). В этом году поступило 44 человека, из них 11 — лыжники. Учатся ребята в гимназии по три года.

Но бывают и такие случаи, когда юноша или девушка по каким-то параметрам не проходят в спортивную гимназию. Тогда им дают возможность поступить здесь же в обыкновенную гимназию, если средний школьный балл позволяет им продолжить обучение в гимназической системе. И тогда они посещают тренировки вместе с ребятами из спортивной гимназии. Единственная проблема, которая их поджидает — большее количе-



В лахтинском музее лыжного спорта.

фото: Татьяна Секридова

отношения к спорту). На своем опыте знаю, что в итоге получается абсолютная чехарда.

— *Нет же ничего проще, чем согласовать планы тренировок между личным тренером и тренером гимназии...*

— Казалось бы, так и должно быть. Но личный тренер далеко, в сотнях километров... И никто не контролирует, как спортсмен выполняет эти занятия. По собственной инициативе, когда работал с биатлонистами, я приходил на вечерние тренировки, хотя мне эту работу никто не оплачивал. Дневал и ночевал на стрельбище, консультировал ребят, обсуждал с ними планы личных тренеров. Подсказывал по технике лыжного хода, по технике стрельбы...

— *Но ведь за спортивные результаты этих спортсменов, пока они учатся в гимназии, наверное, отвечает тренер гимназии, а не личный наставник...*

— Ответственность обоюдная. Спортсмены, обучаясь здесь, всё равно остаются членами своего клуба. И если команда клуба выезжает на соревнования, спортсмен должен к ней присоединиться... Из Вуокатти всех ребят централизованно вывозят только на чемпионат Финляндии. Раньше, когда у гимназии денег было больше, я вывозил их на все соревнования в стране. Но я их туда привез, родители всех разобрали по местам размещения клубов, потом соревнования прошли, они снова собрались, запрыгнули в автобус и поехали назад в Вуокатти, в общежитие гимназии.

— *То есть за команду гимназии они не выступают?*

— Нет, как таковой команды в гимназии не существует.

— *Но ведь в клубах тренеры — общественники, а это*

ство обязательных курсов, которые они должны пройти по сравнению с учебной программой спортивной направленности. И им придется выстраивать своё расписание таким образом, чтобы иметь возможность посещать утренние тренировки без ущерба для учебы.

Финская система гимназического образования устроена таким образом, что в программе обучения есть обязательные предметы, и есть — по выбору. И ученики сами должны составить свое расписание таким образом, чтобы и обязательные предметы не пропускать, и иметь возможность потренироваться, и что-то дополнительное освоить, что может понадо-

биться потом, при выборе профессии. Если ты знаешь, что будешь поступать в институт физкультуры, то, выбрав обязательные предметы, затем добираться тебе при поступлении.

**ПЛЮС ТРЕНЕР, МИНУС — ОБЩЕСТВЕННИК**

— *Итак, юные спортсмены поступили в спортивную гимназию...*

— Да, поступили, и на июнь-июль разъехались по своим родным местам, чтобы продолжить тренироваться в своих клубах. А с начала августа начинают стекаться в Вуокатти, расселяться в студенческом общежитии и при-

ступать к централизованным тренировкам с профессиональными тренерами, которые работают в гимназии. Утренние тренировки проводятся с 8 утра пять раз в неделю, а уже в 10.00 автобус забирает всех от общежития и везет в Соткамо на уроки, которые начинаются в 10.25. До 15.00 все ребята находятся в гимназии, там же и обедают. А затем на автобусе возвращаются в Вуокатти и примерно в 17.00 выходят на вторую тренировку уже самостоятельно, без тренера. И вот тут-то, я считаю, и кроется большой минус финской системы в работе с молодыми спортсменами. С одной стороны, тренер гимназии дает спортсменам план на вечернюю тренировку. Но в это время они предоставлены сами себе, их никто не контролирует. И, как правило, тренируются они не по заданиям, данным тренером из гимназии, а по планам, полученным от своих личных тренеров (а это, как вы уже знаете, те самые общественники из клубов на местах, либо родители, которые не имеют никакого

Едва закончились забеги у лыжников, опробовать лыжную трассу вышли малыши, которые пришли на площадь вместе с родителями, чтобы поболеть за своих старших собратьев.

фото: Татьяна Секридова



Вокруг небольшого импровизированного лыжного стадиона уже собралась толпа болельщиков — вот-вот должны начаться состязания.

фото: Татьяна Секридова ▶

**означает, что профессионально заниматься подготовкой детей они не могут, они же этому не обучались?**

— Да, почти во всех клубах работают общественники. У нас в Соткамо, к примеру, лыжный клуб — скорее центр здоровья, инструмент фитнеса для населения, а не для профессиональных занятий лыжами. В большинстве клубов общественниками трудятся в основном родители, увлечённые лыжами. И, естественно, они мало разбираются в нюансах подготовки в лыжных гонках, специального спортивного или педагогического образования, как правило, не имеют. Соответственно, в плане спортивных результатов перед ними никаких больших задач и не ставится. Но ещё большая проблема в том, что чаще всего юных спортсменов тренируют сами родители. И это люди, далекие от спорта, не имеющие представления ни о физиологии, ни о методиках подготовки. Где-то чего-то начитались, ползали по Интернету и давай гонять своих детей, лишь бы быстро бежали. И не особо следят за тем, на каком пульсе работают их дети, каковы последствия для здоровья от такого рода тренировок... Хотя от ребёнка, чтобы он уже завтра стал чуть ли не олимпийским чемпионом. Амбиций — выше крыши, а знаний никаких. Из-за этого частенько случаются передозировки нагрузок, перетренировки... Но есть несколько богатых клубов, таких как в Конттиолахти, которые могут себе позволить держать тренеров-профессионалов на зарплате. Там, например, работает известный российский тренер Анатолий Хованцев.

Конечно, пока спортсмены тренируются у нас в гимназии, они под контролем профессиональных тренеров. Когда разъезжаются на каникулы по домам, им раздаются планы тренировок. Но как они будут выполняться —



неизвестно. Скорее всего, будут заниматься с теми же родителями, либо с личными тренерами из клубов... А это значит, что опять без медицинского и профессионального контроля, опять с форсированием подготовки...

**— С какой мотивацией поступают юные спортсмены в гимназию? Неужели только родители заставляют?**

— Не только, у многих серьёзная мотивация — попасть в

сборную, стать великим спортсменом. Но в Финляндии огромный минус заключается в том, что, закончив спортивную гимназию и не попав в сборную, ты теряешь возможность профессионально заниматься спортом дальше. Если ты поступаешь в университет — там практически больше не будет возможности так много тренироваться. Студенческого спорта как такового в Финляндии вообще нет. Так же как нет и профессиональных лыжных команд.

**— Но национальная сборная — это всего десяток женщин и столько же мужчин. А остальным куда деваться?**

— Остальные обычно переходят в любительский спорт. То есть где-то работают или учатся, и чуть-чуть тренируются. И какое-то время выступают за клубы. Или вообще заканчивают бегать, просто катаются для здоровья. Кому-то удаётся найти спонсоров, и таким образом они получают возможность продолжить трени-

**МАРАФОН ЭЛЕКТРО**

20 KG	5.38
МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	
1 12	1 43 ЗАВЬЯЛОВА 29:37:5
2 12	2 31 ВАСИЛЬЕВА 30:23:3
3 12	3 21 НАГЕЙКИ
4 12	4 39 ЕПОРОВ
5 12	5 35 МЕАВЕЛ

05 07  
03:52  
1:195 1:323  
7:202 14:14

**Табло и системы хронометража для любых видов спорта**

г. Екатеринбург, ул. Прибоедова, 32, строение 20, оф. 802  
тел.: (343) 370-84-53, e-mail: marathon@mail.ur.ru

[WWW.MARATHON-E.RU](http://WWW.MARATHON-E.RU)



Вальтер Мулкахайнен встретил своих бывших воспитанников у гимназического общежития в Вуокатти.

«фото: Татьяна Секридова»

**очень плохая ситуация, связанная с тем, что детские тренеры слишком форсируют подготовку детей...**

— Это, к сожалению, имеет место и здесь. Во-первых, медицинский контроль за юными спортсменами здесь как таковой отсутствует. В России юных спортсменов два раза в год обязательно обследуют в физкультурных диспансерах и без справки от врача не допускают к занятиям и соревнованиям. Здесь такого нет: всю ответственность за здоровье ребёнка несут исключительно родители. А если у этих родителей «крышу сносит» от желания сделать своего ребёнка суперзвездой? Очень часто как тренер я вижу, что с молодым спортсменом происходит что-то не то, что у него пульс слишком высокий, или выглядит он как-то не так... Но что я могу оперативно предпринять, если он таким приехал от родителей? Разве только позвонить в поликлинику и попросить врача, который прикреплен к спортсменам нашей гимназии, чтобы ученика посмотрели... Но такого обязательного обследования, как проводят в России, здесь нет. Можно только за деньги пройти специальное обследование на тредбане. Но не каждый родитель готов за это платить...

роваться и выступать. И у них, конечно, остаётся шанс попасть в сборную, если они будут тренироваться на таком же уровне, как сборная. Но для этого нужно найти профессионального тренера, который будет составлять планы и поможет выйти на этот высокий уровень. Какими будут финансовые отношения с этим тренером — это может быть контракт, может быть почасовая оплата — всё зависит от договоренности... Поэтому и лыжные гонки в Финляндии сейчас далеко не те, что были в прошлом веке.

Вообще, сейчас, после всех этих допинговых скандалов, очень проблематичная ситуация с развитием детского лыжного спорта. Эта история очень сильно воздействует на психологию родителей: если в этом виде спорта всё так нечисто — зачем отдавать туда своего ребенка?..

**СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ — ШАНС НА ВЫЖИВАНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНК**

Сейчас в стране возникла идея создания так называемой спортивной академии, в которой планируется объединить как бы под одной крышей нашу спортивную гимназию, школу со спортивным уклоном, которая располагается в районном центре Каяни, училище, которое базируется там же, и несколько районных спортивных клубов. Задумана академия для того, чтобы для всех, кто в неё входит, профессиональными тренерами из спортивной гимназии проводились централизованные тренировки. Таким образом, планируется увлечь как можно больше школьников профессиональным спортом. Также будут проводиться дополнительные тренировочные занятия для школьников

7-9 классов, которые намереваются поступать к нам в гимназию. И эти занятия уже будут оплачиваться государством. Вся эта задумка уже больше похожа на советскую систему — на секции, занятия в которых ведут профессионалы и в которых дети тренируются по несколько раз в неделю.

Мне вообще кажется, что в последние годы финны все больше и больше стараются перенять те наработки, которые были ещё в советские времена в наших детских спортивных школах.

**— Как интересно! Мы всё время стараемся смотреть на опыт Запада, а они тем временем перенимают всё лучшее, что было у нас в советские времена...**

— Абсолютно точно. И я в этом убеждаюсь всё больше и больше. Они как раз ценят всё то, что было у нас наработано, и как-то переключаются на свою почву. Лично для меня вообще непонятно — для чего в российские команды стали приглашать зарубежных тренеров? Россия всегда славилась своими тренерскими кадрами, методикой, системой... Нужны только корректировки, соответствующие духу времени, а не иностранные специалисты!

**— Но в современном российском лыжном спорте —**

зарегистрированный товарный знак

**Andrey Kirillov sportswear**

тел: 926 220 86 30  
www.andreykirillov.com

**ВУОКАТТИ ПРИГЛАШАЕТ РУССКИХ!**

Интересный момент — все в больших сферах жизни Финляндии понимают, что им нужно дружить с русскими. Даже в сфере образования решили, что пора звать к себе на учёбу российских юношей и девушек. Причем, как это ни парадоксально, обучать финны предлагают бесплатно! Например, в Вуокатти при гимназии создан международный бакалавриат IB (International Baccalaureate), где обучение проводится абсолютно бесплатно, но на английском языке. Нет, конечно, платить всё-таки придется, но это

Участницы летнего первенства Финляндии, проходившего в Вуокатти в конце июня — девчонки вышли на старт трёхкилометровой гонки на лыжероллерах в гору по системе Гундерсена.

фото: Татьяна Секридова

будут незначительные суммы — за проживание в общежитии, за автобус, который возит студентов из Вуокатти в учебный корпус в Соткамо, а также за ксерокопирование учебных материалов, за завтраки и ужины, которые студенты готовят самостоятельно в кампусе. И в то же время один раз в день, в обеденное время, студенты могут пользоваться бесплатным шведским столом в гимназической столовой. Во всех финских школах детям предоставляются бесплатные обеды.

Спросите — какой у финнов интерес? Сейчас в Финляндии ситуация такая, что многие гимназии (особенно приграничные, в Куусамо, Кухмо) стали набирать студентов из России, чтобы повысить число обучающихся. Ведь так же, как и в России, в этой стране каждое учебное заведение финансируется государством из расчёта количества учеников или студентов. И, соответственно, от этого зависит зарплата педагогов. Арифметика проста — чем больше людей учится, тем больше будет выделено средств из бюджета на это учебное заведение, тем больше сохранится рабочих мест и больше будет зарплата преподавателей. Ещё один важный момент — выпускники финских гимназий и колледжей имеют преимущества при поступлении в европейские университеты.

— **Вальтер, насколько я понимаю, этот ваш IB (Internati-**



**onal Baccalaureate) пока не имеют спортивного факультета?**

— Пока нет, но руководство гимназии разрабатывает сейчас специальную программу обучения для спортсменов из разных стран мира, желающих у нас учиться. Тогда будет такая же возможность и в IB, как у учащихся спортивной гимназии: учиться и полноценно тренироваться. Нужно только иметь хороший уровень английского языка, ведь именно на нём придётся осваивать все профессиональные дисциплины.

— **Вы сказали, что несколько лет работали в гимназии тренером по биатлону. А чем занимаетесь сейчас?**

— Сейчас веду в той же гимназии очень важный для финнов предмет, который называется «Здоровый образ жизни». Я не шучу. В программе обучения у обычных гимназистов два урока физ-

культуры. И ещё один — наука о здоровом образе жизни. Без посещения этих занятий ни один выпускник не получит диплома. У спортсменов один обязательный урок физкультуры, плюс наука о здоровом образе жизни. Поэтому хочешь — не хочешь, а уроки эти надо посещать. Хотя финнов в этом плане заставлять не нужно, они сами с удовольствием занимаются своим здоровьем: и ходят с палочками летом, и гуляют по лесу, и на роликах, велосипедах катаются... И — на лыжах зимой.

После того, как мы с семьёй переехали из России в Финляндию, мне, чтобы устроиться здесь на работу, пришлось доучиваться. В России я заканчивал институт физкультуры имени Лесгафта. Но здесь все преподаватели физкультуры должны вести ещё и такой предмет, как здоровый образ жизни. И огромным плюсом для Финляндии стало то, что муниципалитеты выделяют весьма значительные средства

на развитие массовой физкультуры. А в некотором роде минус заключается в том, что у финнов нет такого профессионального спорта, как в России. И даже те лыжники, которые входят в сборную страны, вынуждены работать. Они получают от государства небольшие стипендии, их финансируют спонсоры, но этого всё равно не хватает. Лыжные гонки в Финляндии переживают сейчас далеко не лучшие времена. И всё из-за допинг-скандалов, отпугнувших всех спонсоров. Сейчас спортсменам приходится прикладывать очень большие усилия, чтобы возродить былую популярность этого вида спорта. И выживают они сейчас исключительно за счет энтузиазма.

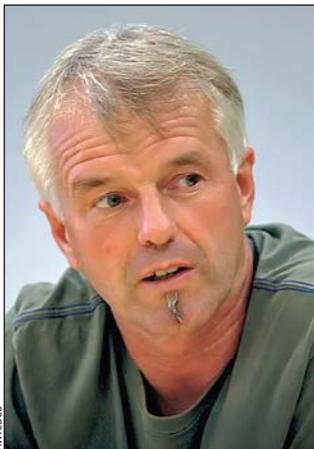


**Татьяна СЕКРИДОВА,** мастер спорта СССР по лыжным гонкам, выпускница факультета журналистики МГУ имени Ломоносова

## ОТ АВТОРА

Вот такое у меня получилось исследование. На самом деле шикарные условия для катания и участия в соревнованиях в Финляндии, рассчитанные на все самые широкие слои населения — огромный плюс для этой лыжной страны. И предмет зависти для нас, россиян. Но как выясняется, создать всё это благополучие — дело не самое сложное. Нужно только, чтобы чиновники в регионах повернулись лицом к своим жителям. Благо средств на массовые виды спорта у нас в стране выделяется предостаточно. А вот вырастить таких тренеров-

специалистов, которыми обладает наша страна — куда сложнее. Потому и нет у финнов такого количества профессиональных тренеров. Если бы ещё более разумную политику вело министерство спорта и перестало требовать форсирования результатов в детско-юношеском спорте, а также предприняло реальные шаги к возрождению былой славы российского студенческого спорта — стало бы совсем здорово! Тогда наша молодежь уверенно дорастала бы до взрослого лыжного спорта и вернула былую славу российским лыжным гонкам...



И.Исаев

Ханс ХУБИНГЕР:

**ОДНА И ТА ЖЕ ЛЫЖА МОЖЕТ ПОДОЙТИ И СИЛЬНОМУ 70-КИЛОГРАММОВОМУ ЛЫЖНИКУ С ПРИЛИЧНОЙ ТЕХНИКОЙ И ХОРОШИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ДАННЫМИ, И 90-КИЛОГРАММОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ПОСРЕДСТВЕННОЙ ТЕХНИКОЙ. ПРИ ЭТОМ И ДЛЯ ПЕРВОГО, И ДЛЯ ВТОРОГО ЭТО БУДЕТ БЛИЗКАЯ К ИДЕАЛЬНОЙ ЛЫЖА.**

## КАК ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ ЗАШИТЬ В ЭТИКЕТКУ?

На фабрике «Fischer» в Риде до этой поездки я бывал дважды — в 1998 году (см. «Л.С.» №10) и в 2006 году (см. «Л.С.» №35). Каждый раз из этих поездок получалось привезти немало материалов, и при этом каждый раз нам удавалось опубликовать все эти материалы в одном номере. Эта поездка станет исключением, потому что опубликовать всё, что этим летом удалось привезти из Риды, в одном номере у нас не получится. Поэтому меньшую, но наиболее актуальную часть мы публикуем сейчас, в этом номере, а с большей частью вы сможете познакомиться в следующем, январском номере, уже в 2014 году.

**В** этом году компания Fischer анонсировала новую топ-повую модель Speedmax, которая изготавливается по революционно новой технологии Cold Base Bonding. Естественно, меня заинтересовала возможность увидеть самому, как производится эта модель.

Напомню в двух словах, в чём заключается традиционная процедура изготовления любой модели лыжи «Fischer» (да и не только «Fischer»): собранные в специальной кассете, все компо-

ненты будущей лыжи поступают в пресс, где под высокими температурой и давлением спекаются/склеиваются, и из пресса выходит уже полностью готовая лыжа — после печи ей предстоит пройти лишь «косметические процедуры» в виде обрезки, шлифовки и нанесения лака. Технология эта отработана даже не годами — десятилетиями, и в неё не вносилось в последние годы ничего принципиально нового.

И вот — Speedmax. Революция, прорыв, принципиально но-

вый технологический процесс, суть которого заключается в том, что лыжа собирается/склеивается/спекается в прессе всё под теми же высокими температурой и давлением, но... без пластика скользящей поверхности! А пластик скользящей поверхности приклеивается потом холодным способом уже к готовой лыже. Таким образом, пластик скользящей поверхности не подвергается воздействию высоких температур и давления и, по словам представителей «Fischer», лучше сохраняет

свои первозданные свойства: лучше впитывает смазку, лучше обрабатывается, лучше скользит...

Интересно? Ещё как! Но где же, где тот самый участок, где совершается это волшебство? Увы, в цех, где производится «женильба»<sup>1</sup>, то есть соединение абсолютно готовой лыжи с пла-

<sup>1</sup> От автора: позволю себе использовать этот термин из мира автомобильной сборки, где таким образом называют процедуру соединения на конвейере кузова и двигателя.



стиком скользящей поверхности, нас не пустили. Говорят: секреты, журналистам туда — никак. Зато нам показали полностью готовую, абсолютно невесомую лыжу Speedmax без скользящей поверхности. Вот она — в руках представителя «Fischer» в России Елены Родиной (см. верхнее фото на стр. 82). Когда держишь эту лыжу в руках, очень трудно отделаться от ощущения, что всё это какая-то фантастика: ты держишь в руках вроде бы практически законченную лыжу, а она — ничего не весит. Понятно, что когда к ней приклеят пластик скользящей поверхности, она потяжелеет и станет по весу вполне привычной. Но вот это ощущение — когда ты держишь в руках пока ещё «не обутую» лыжу веса пера — непередаваемо.

\* \* \*

Итак, наш сегодняшний собеседник — Ханс Хубингер (Hans Hubinger) — руководитель отдела по разработке гоночных лыж компании «Fischer». Это с ним мы разговаривали семь лет назад («Л.С.» №35 за 2006 год), это ему я задаю семь лет назад многочисленные вопросы о том, почему компания «Fischer» — лидер на рынке, и как ей удаётся удерживать это лидерство на протяжении стольких лет. С тех пор на рынке, если честно, мало что изменилось, точнее — лидерство «Fischer» стало ещё более заметным, но об этом мы подробно поговорим в январском номере журнала, а пока я прошу Ханса ответить на наши вопросы и на вопросы наших читателей, заданные на сайте [skisport.ru](http://skisport.ru) перед нашей поездкой на фабрику в августе 2013 года.

\* \* \*

...Пока мы шли по территории фабрики к переговорной комнате, обсуждали вопросы тестирования лыж, поэтому первый вопрос Хансу Хубингеру (кстати, от Елены Родиной) после того, как я включил диктофон, оказался словно бы продолжением нашего «коридорного» диалога:

— Почему норвежцы так много тестируют лыжи осе-



**ню на глетчерах — неужели в этом есть хоть какой-то смысл?**

— В принципе, у нас все спортсмены получают лыжи осенью. Они тестируют их в сентябре и октябре на глетчерах, а также на первых этапах Кубка мира, и если что-то не так, какие-то лыжи не подошли, мы эти лыжи потом им меняем. При этом мы стараемся учесть многие индивидуальные потребности гонщиков: например, спортсмен обладает хорошей техникой и физической силой и может даже при короткой колодке справиться с держанием — мы подбираем ему жёсткие лыжи. При этом он, умея справиться с такой короткой колодкой, естественно, начинает выигрывать в скольжении. А кому-то нужна более длинная, более мягкая, более прощающая огрехи техники колодка, и мы стараемся подобрать или сделать для гонщика и такие лыжи — идём навстречу и таким пожеланиям. То есть какие-то индивидуальные изменения по желанию гонщиков мы можем вносить в конструкцию. Но это касается только гонщиков мировой элиты, для каждого спортсмена мы это делать не можем.

Кроме того, если возвращаться к вопросу о целесооб-

разности осенних тестов на глетчере... Понимаете, для нас даже не так важно протестировать лыжи на этом осеннем снеге, как важно в спокойной, непринуждённой обстановке пообщаться со спортсменами, побыть рядом с ними, собрать их впечатления от прошлого сезона, посмотреть, в каком направлении идти дальше. Потому что одно дело — общаться с ними в рамках Кубка мира, чемпионатов мира и Олимпиад, и совсем другое — на глетчере, когда сезон ещё не начался и пока никто никуда не спешит.

\* \* \*

После того, как Ханс ответил на «нулевой» вопрос от Елены Родиной, мы достали распечатку

Все работницы на фабрике одеты в фирменную спецодежду «Fischer» — удобно и красиво.

▲ фото: Иван Исаев

с вопросами из анонса-новости на сайте [skisport.ru](http://skisport.ru) от 13 августа 2013 года и объяснили Хансу, что это вопросы от наших читателей.

— Что ж, давайте посмотрим, что интересует российских лыжников.

Итак, я задаю Хансу первый вопрос:

**Андрей Груздев:** **Где можно сделать шлифт P5-1 и C12-1? Какой шлифт на магазинных лыжах (наименование или код)?**

**Приглашаем на первый снег в Альпы!**  
**Австрия, Рамзау, 1-10 ноября**  
[www.multisportcentre.ru](http://www.multisportcentre.ru)  
**8-911-245-000-8**



Одну ночь «проездом» мы заночевали в Зальцбурге, а утром вышли в город на пробежку. Вот тогда я и сфотографировал эту сейчас, в августе, пустующую велопарковку перед зданием местного колледжа. Говорят, во время учебного семестра здесь не так-то просто найти свободное место для велосипеда.

◀ фото: Иван Исаев

машинах — невозможно. И потом, давайте не будем забывать, что это всё-таки отчасти наше ноу-хау. То есть нужно понимать, что настоящие фишеровские структуры можно сделать только на фабрике «Fischer» и в настоящий момент такая возможность доступна только членам национальных команд, выступающим на этапах Кубка мира.

**Malex:**  

*Можно ли рассказать о структурах «Fischer»? То описание, которое я встречал в сети, выглядит малоинформативным. Почему сменили стандартную (магазинную) плюсовую структуру? Как мне кажется, она была очень неплохой. Если сравнить новую со старой, у какой какие преимущества?*

— Новая структура P5-1 более универсальна — диапазон её использования смещён ещё больше в сторону плюса. При этом старая плюсовая структура P1-1 продолжает успешно использоваться нашим гоночным департаментом. Но мы заметили, что при тёплой погоде у P1-1 всё-таки есть какой-то эффект подсосывания. А так как мы используем в серийном производстве всего два типа лыж — на холод и на тепло — то хотели бы, чтобы эти два типа перекрывали максимально широкий температурный диапазон.

Ещё она вещь, удивившая меня в Зальцбурге — совмещённые переходы/переезды через улицу для пешеходов/велосипедистов.

Велосипедистов на улицах Зальцбурга так много, что вместе с пешеходами на одной зебре им было бы тесно, и для них на всех переходах выделены отдельные коридоры.

◀ фото: Иван Исаев

— В основном мы используем P5-1 и C1-1, в том числе и на серийных лыжах. И эти структуры мы носим на «магазинные» лыжи потому, что и в гонках Кубка мира элитные спортсмены используют в основном именно эти структуры. Конечно, у нас есть немало специальных структур на более узкие температурные диапазоны (например, упоминаемая вашим читателем C-12-1), но, тем не менее, именно P5-1 и C1-1 наиболее часто используются на этапах Кубка мира.

**Malex:**  

*Присоединяюсь к вопросу ниже — где можно делать (или обновлять) фишеровские структуры?*

— Могу открыть вам «секрет»: мы поняли, что даже внутри компании перенести в серийное производство те структуры, которые используем в экспериментальном производстве, мы не можем. Невозможно воспроизвести один и тот же штайн-

шлифт на двух разных машинах. Нужно не только учитывать те или иные технические параметры этого шлифта, но и у вас должен быть тот же самый камень, тот же самый алмаз, та же самая вода, используемая для промывки. К нам часто обращаются гонщики, дилеры с просьбой о воспроизведении того или иного шлифта, но мы всегда и всем объясняем, что в буквальном смысле воспроизвести один и тот же рисунок на двух разных





**Андрей Пшеничников:**    
*Расскажите о дальнейшем развитии линии RCS Classic Zero (в моих краях она особенно актуальна).*

— От себя добавлю к вопросу Андрея: слышал, что сейчас существенно расширяется диапазон использования лыж Zero. Насколько это соответствует действительности?

— Да, это правда. Когда мы начинали работу над лыжами Zero в конце 80-х годов прошлого века, мы, возможно, сделали небольшую ошибку, поскольку хотели использовать их как замену лыжам с насечкой, сделанным по технологии Crown — лыжам достаточно универсальным, которые можно было использовать в относительно широком диапазоне. Но оказалось, что, будучи незаменимыми в околонулевой зоне, лыжи Zero имеют всё-таки существенно более узкий диапазон использования. Мы посмотрели статистику и увидели, что спортсмены используют эти лыжи чрезвычай-

но редко — один, может быть — два раза за сезон, настолько редко соответствовали им снежные и температурные условия.

Мы стали думать — как расширить диапазон их применения? Дело в том, что при использовании этой модели есть одна опасность: она возникает, когда высокая влажность, температура около ноля градусов, но при этом на затенённых участках трассы она чуть ниже ноля. Вот при таких условиях всегда есть вероятность замерзания воды, которая находится на поверхности лыжи и непосредственно в ворсинках. Мы стали думать — что можно сделать в этой ситуации? Стали искать иные, более подходящие для этой цели материалы для зоны колодки. Кроме того, обратились к представителям компаний-производителей смазки с просьбой найти варианты смазки для лыж Zero под колодкой: нам нужна была мазь, которая бы препятствовала проникновению влаги в пространство между ворсинками и не давала бы там воде превратиться в лёд. И компании-производители ма-

Зей откликнулись, такие смазки появились, и возможность их использования помогла нам расширить диапазон применения этих лыж в сторону небольшого минуса. С другой стороны, тесты показали, что в более тёплую, плюсовую погоду, когда обычно используются клистеры, эти лыжи также можно использовать

вместо традиционных лыж со смазкой. То есть, как видите, эти лыжи оказались возможным использовать и в плюсовую погоду.

Ещё одним важным обстоятельством стал тот факт, что мы сейчас стали использовать для колодки два разных материала — более агрессивный в середине колодки, и менее агрессив-

▲ фото: Reuters

**АВТОМАТИЧЕСКАЯ «ЧИПОВАЯ» СИСТЕМА SPORT-SCAN**

**МАРАФОН ЭЛЕКТРО** [www.marathon-e.ru](http://www.marathon-e.ru)

000 МАРАФОН-ЭЛЕКТРО. Производство спортивной электроники с 1993 года



ный — по краям. Теперь, когда вы определили колодку на конкретной паре лыж под конкретного гонщика именно с его весом, вы можете на этих лыжах зафиксировать необходимую вам колодку, запарафинив «лишние» её куски, состоящие из неагрессивного пластика. С другой стороны, в случае неуверенного держания эти «лишние» участки неагрессивного пластика под колодкой можно зашкурить и использовать для держания, а не скольжения.

— **Лыжи Zero жёстче или мягче стандартных лыж?**

— Мягче. Обычные лыжи должны быть жёстче, потому что нужно место ещё и для нескольких слоев мази. А здесь мази нет.

— **Всё-таки хочется услышать какую-то конкретную информацию: каков нынешний диапазон использования этих лыж — плюс-минус полградуса, один градус, два градуса?**

На улицах Зальцбурга мы встретили «парящую» серебристую статую, которой прохожие кидали в ведёрки монетки; после этого статуя «оживала» и вручала жертвователю памятную открытку со своим изображением.

« фото: Иван Исаев »

— При высокой влажности (а значит — малой вероятности образования льда) эти лыжи можно использовать до довольно низких температур, вплоть до минус трёх и даже минус пяти градусов. Например, на чемпионате мира 2011 года в Осло, где близко море и всегда высокая влажность и туманы, эти лыжи работали и при минус трёх-пяти градусах.

При низкой влажности при минусовой температуре у вас меньше шансов для использования этих лыж.

Если попытаться дать универсальный рецепт использования лыж Zero, то он будет следующим:

■ при минусовых температурах эти лыжи можно использовать вплоть до минус трёх-пяти градусов при условии высокой влажности. При низкой влажности ваши шансы на использование этих лыж существенно уменьшаются из-за высокой вероятности образования льда под колодкой. Правда, современные средства обработки колодки от ведущих производи-

телей смазки помогут вам снизить остроту этой проблемы;

■ в околонулевой зоне при температуре плюс/минус полградуса эти лыжи идеальны, и им не так-то просто найти альтернативу;

■ при плюсовой температуре вероятность образования льда между ворсинками становится ничтожно малой, и в этом смысле использование этих лыж при температуре плюс один-два три градуса выглядят идеальным. За исключением одного «но»: чем теплее, тем больше влаги появляется в лыжне, тем больший подсос создают ворсинки. Если вы тренируетесь, это не будет для вас проблемой. Но в гонке этот подсос может сыграть свою негативную роль — вы будете проигрывать конкурентам в скольжении, и при откровенно сырой лыжне вам нужно будет всё-таки искать альтернативу лыжам Zero в виде лыж со смазкой.

— **Как далеко от ноля в плюс можно использовать эти лыжи?**

— Температура, на самом деле, не имеет большого значения — мы знаем условия, при которых эти лыжи точно не будут работать ни при какой температуре — на жёсткой леденистой трассе. Потому что у микроворсинок колодки нет ни малейшего шанса зацепиться за столь жёсткий снежный покров, почти лёд. А вот свежий или, тем более, падающий снег при околонулевой температуре даёт лыжам Zero очень неплохие шансы, поскольку использование жидкой или полутвёрдой мази при такой погоде с очень большой долей вероятности обеспечит вам подлип.

**Андрей Чернышев:**  

**Отличается ли пластик по своим техническим параметрам на лыжах RCS и RS (карбоновые и не карбоновые)?**

— **Давайте присоединим к списку, озвученному Андреем, и лыжи Speedmax.**

Велопарковки в Зальцбурге буквально на каждом шагу.

« фото: Иван Исаев »



# Финляндия.

Снег гарантирован  
природой с ноября  
по апрель.



*Ski.fi*



VisitFinland.com



— Изначально скользящая поверхность на всех этих типах лыж используется одна и та же. Правда, со Speedmax — отдельная история, их скользящая поверхность не подвергается в процессе производства воздействию высокой температуры и высокого давления, и мы считаем это существенным плюсом. Но изначально материал на Speedmax — тот же.

Вообще-то, современные тенденции подготовки лыж к гонке таковы, что сам пластик скользящей поверхности уже не имеет такого большого значения, как раньше. Гораздо большее значение имеет структура, нанесённая на этот пластик. Да, 11-я база была неплоха, очень хорошие результаты она показывала

на холодном свежем снеге, но, тем не менее, А5, на наш взгляд, работает лучше. Но, опять же, если нанести на любую холодную базу неправильную структуру, то шансов, что такие лыжи будут хорошо работать, нет никаких. 11-я база хорошо работала, когда были распространены разнообразные ручные накатки. А сейчас всё-таки далеко вперед ушла система машинной обработки лыж. Мы по-прежнему каждый год даём спортсменам пробовать лыжи с 11-й базой, но они их не используют.

**Андрей Чернышев:**  
*Как отличить лыжи австрийского производства от украинского или белорусского или какого-нибудь еще?*

— А чем вызван этот вопрос? Это имеет какое-то значение?

— **В России люди, покупая верхние модели лыж, хотят быть уверены, что эти лыжи сделаны в Австрии, а не на Украине.**

— В принципе, для нас это тоже довольно важная история. Владельцы компании имеют на этот счёт давнюю принципиальную позицию: вся высококлассная продукция, все верхние модели должны производиться именно здесь, в Австрии. В настоящий момент шесть верхних моделей производятся в Риде: Speedmax, Carbonlite, RCS, RCR, SCS и юниорская модель Carbonlite Jr.



Процедура укладки комплектующих в кассету перед отправкой будущей лыжи в пресс остаётся неизменной на протяжении уже нескольких десятилетий...

◀ фото: пресс-служба «Fischer»

— **Как это понять, глядя на саму лыжу? Есть какая-то отличительная надпись, или, быть может, часть индивидуального номера лыжи?**

— На австрийских лыжах написано «Made in Austria». На украинских лыжах написано «Austria» — отличить просто.

**Владимир Смирнов:**  
*Меня также интересуют маркировки (база, конструкция, FA, HR, SVZ)...*

**Осипов Владимир:**  
*И я бы присоединился к вопросу по поводу обозначений жесткости и отмечу несоответствие расчетов по FA действительной жесткости, промерам лыж на «флексоре». По России ходят некие таблицы «жесткости»... по-моему, самодельные. С некоторых пор в Россию не поступают коньковые лыжи SOFT, по крайней мере, найти их трудно, отчего выпадают спортсмены небольших весов, особенно молодежь высокого роста с небольшой массой — юноши, юниоры. Эта проблема есть даже в национальных сборных командах страны. Объяснения А.Завьялова выглядят неубедительно и больше похожи на попытку оправдать избыточную жесткость коньковых лыж «Fischer» перед спортивным «крынком».*

— Мы говорим о том, что при подборе лыж действительно очень важно учитывать большое количество параметров. С одной

Зато высокоточный полностью компьютеризированный пресс — новый, ему всего два года. Он позволяет с максимальной точностью задать технические параметры лыж и в дальнейшем дает возможность воспроизвести характеристики наиболее удачных лыж.

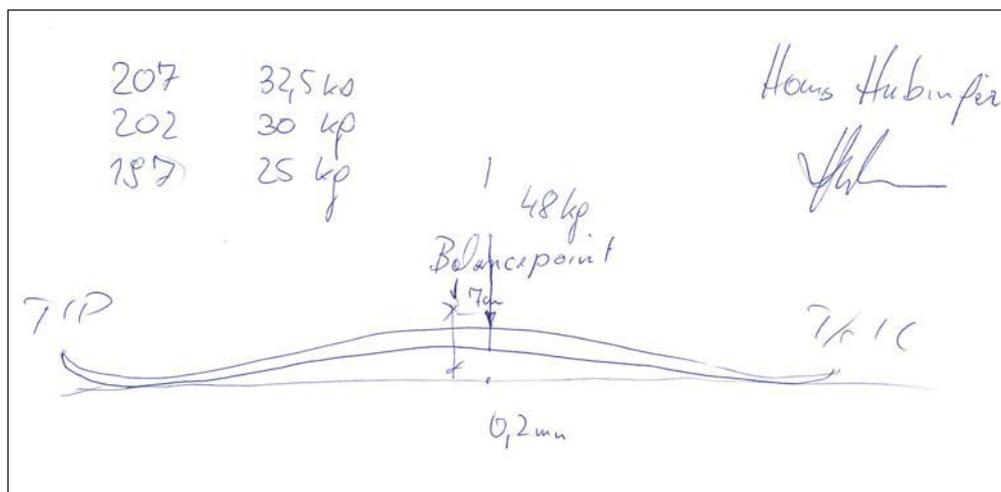
Сейчас две полностью собранные кассеты отправились внутрь прессы.

◀ фото: пресс-служба «Fischer»

стороны, в своих таблицах мы в первую очередь опираемся на вес человека; с другой стороны, есть много других параметров, например, рост — при одном и том же весе можно использовать лыжи разной ростовки. Есть разный уровень катания — все знают, что человек, обладающий хорошей техникой, может взять при прочих равных условиях более жёсткие классические лыжи — они будут лучше катить, а его хорошая техника и хорошие физические данные позволят ему нормально толкаться на более жёстких лыжах. А другой спортсмен при прочих равных условиях не справится с этими лыжами. Таблица по подбору жёсткости FA, которая действительно существует и которую действительно можно найти в Интернете — это лишь некое общее направление, нужно учитывать и многие иные параметры в подборе лыж, кроме этого FA. Поэтому для каждого веса существует определенный диапазон индекса жёсткости, это не какая-то конкретная единица с разбросом в один-два пункта, а достаточно широкий диапазон с разбросом в десяток единиц.

— **А можно дурацкий вопрос? Почему всё-таки нельзя на лыжах писать жёсткость в килограммах, а не в этих мудрёных FA?**

— Мы много и долго обсуждали этот вопрос — писать кило-



граммы или FA. Но как мы говорили — если человек придёт в магазин и увидит не совпадающие с его весом килограммы на лыже, он их не купит. Но по факту в зависимости от техники катания эти параметры могут меняться — с хорошей техникой можно и нужно брать более жёсткие лыжи, на больший вес. И наоборот. На наш взгляд, человеку, разбирающемуся в предмете, технические параметры (FA и HR) дадут больше информации о лыжах, чем просто вес в килограммах. Продавец должен знать технические характеристики данной лыжи и должен уметь в разговоре с покупателем в зависимости от уровня его подготовки и физических данных дать ему рекомендацию по отклонению в ту или иную сторону.

— **Хорошо, тогда расскажите, что же всё-таки такое FA?**

Ханс берёт лист бумаги и начинает рисовать.

— Смотрите, вот это — баланс лыжи, вот это — точка приложения усилия в 7 сантиметрах от точки баланса.

— **А почему в 7 см?**

— Мы считаем, что гонщик прикладывает максимальное усилие к лыже в районе подушечек стопы, то есть примерно в 7 см от точки баланса.

Итак, крепление находится на точке баланса, но давление мы прикладываем не в точке баланса, а там, где располагаются подушечки стопы. Мы увеличиваем силу давления до тех пор, пока зазор между поверхностью стелла и лыжей не составит 0,2 мм (на толщину мази). Смотрим, каким весом надо воздействовать на лыжу, чтобы получить этот за-

Рисунок Ханса. В верхнем углу — значения фиксированных нагрузок, применяемых к тем или иным ростовкам лыж, справа — собственноручная подпись.

▲ фото: Иван Исаев

зор в 0,2 мм? Например, к классической лыже длиной в 207 см нам нужно приложить усилие в 42-43 кг для того, чтобы под колдодкой остался зазор в 0,2 мм. Вот это и есть величина FA. Потому что для того, чтобы полностью задавить эту лыжу, чтобы выбрать этот зазор в 0,2 мм, конкретно этой лыже нужно дать дополнительную нагрузку ещё в 5-6 кг сверх этих 42-43. Теперь понятно, чем FA отличается от веса, необходимого для полного задавливания лыжи?

Есть ещё два параметра, которые пишутся на гоночных лыжах: это HR — жёсткость, и SVZ.

HR — это фиксированный для каждой ростовки вес, с ко-

Мы создаём российские лыжероллеры

www.klinsport.ru  
www.klinsport.net

всё видео о продукции на YouTube

клинспорт



Это пластина NIS (её тыльная сторона), которая вскоре будет приклеена к лыже «Fischer». Как видите, пластина имеет четыре шипа, которые при приклейке войдут на клею в четыре технологических отверстия, высверливаемых в лыже.

▲ фото: Иван Исаев

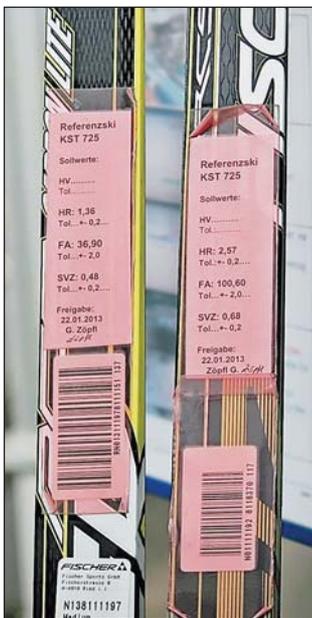
торым в процессе тестирования мы воздействуем на лыжу. Например, для ростовки в 207 см таким фиксированным весом у нас являются 32,5 кг. То есть на каждую ростовку мы воздействуем своим отдельным весом, но внутри ростовки вес, с которым воздействуют на все лыжи,

один и тот же. В идеале, конечно, хотелось бы взять вес каждого конкретного человека и с половиной его веса воздействовать на подбираемую им лыжу. Но понятно, что каждого покупателя в Австрию не привезёшь, поэтому при подборе лыж в гоночном департаменте мы пользуемся этими двумя параметрами — FA и HR, поскольку это позволяет нам более точно подобрать лыжи.

Эталонные лыжи, с помощью которых время от времени проверяют настройки станка по спариванию лыж. Этот станок был куплен на фабрику пять лет назад, и с тех пор точность спаривания лыж возросла весьма заметно — теперь в одной паре не могут появиться лыжи с разницей в весе более чем в три килограмма. Но на «Fischer» особо подчеркнули, что спаривание с разбросом в 3 кг — это самый крайний случай, таких пар у них — не более одной на сотню.

А обычная погрешность при спаривании — не более одного-двух килограммов.

▲ фото: Иван Исаев



Абсолютно готовая лыжа Speedmax (но пока без пластика скользящей поверхности) в руках менеджера «Fischer» в России Елены Родиной.

Поверьте мне, эта лыжа в таком виде действительно легче пера — абсолютно невесомая...

▲ фото: Иван Исаев

— То есть HR — это величина остаточного прогиба после воздействия на лыжу стандартным фиксированным для этой ростовки весом?

— Совершенно верно. FA — это максимальная нагрузка до зазора в 0,2 миллиметра, измеряемая в килограммах, а HR — это остаточный прогиб после воздействия на лыжу стандартным для этой ростовки весом, измеряемый в миллиметрах. У FA мы меряем давление (вес, с которым давим на лыжу), а при получении HR измеряем оставшийся зазор.

Я прошу Ханса нарисовать веса, с которыми воздействуют на те или иные ростовки лыж. Ханс рисует в левом верхнем углу эти диапазоны и поясняет:

— Разница между ростовками 207 см и 202 см — 2,5 кг. Но между 202 и 197 — разница уже не в 2,5, а в 5 кг. Это из-за того, что 202, как мы считаем, как правило, ещё мужские лыжи, а 197 — уже женские.

— А что такое SVZ?

— Это характеристика, показывающая, насколько лыжа отличается от идеальной прямой.

— И в чём она измеряется — в миллиметрах, микронах?

— Это не так важно — это, по сути, наш внутренний показатель качества, никакого отношения к работе лыж не имеющий. Этот показатель помогает нам вести отбраковку некачественных лыж, ничего более.

Я говорю Хансу о том, что мы опубликуем его рисунок в журнале и прошу в правом верх-

нем углу подписать его. Все присутствующие смеются.

— Вы из меня Пикассо хотите сделать? — с улыбкой ворчит Ханс, но рисунок всё-таки подписывает.

— Давайте попробуем всё-таки ответить на вопрос по поводу лыж жёсткости Soft (мягких)...

— Тут ваш читатель прав — несколько лет назад мы перестали производить коньковые лыжи в жёсткости Soft, но, тем не менее, жёсткость Medium (средняя жёсткость) имеет определенный диапазон, в котором можно найти как более мягкие, так и более жёсткие лыжи. Также нужно понимать, что обычно при выборе коньковых лыж покупатель чаще идёт в сторону более жёстких, потому что считается, что такие лыжи лучше скользят.

А вот если говорить про классические лыжи, то тут среднестатистический потребитель, наоборот, чаще идёт в сторону более мягких лыж, чтобы обеспечить себе надёжное держание. Может быть, он немножко потеет при использовании таких лыж в скольжении, но в классике всё-таки держание — самое главное, потому что именно этот аспект, а не скольжение, обеспечивает комфортное катание этим стилем. В коньковых лыжах важно, чтобы лыжа была чем-то типа трамплина, катапульти, чтобы не было полного контакта лыжи со снегом, а в классике вам как раз обязательно нужен полный контакт. Поэтому мы сохранили в классических лыжах жёсткость Soft, отказавшись от неё в коньковых лыжах.

— Вопрос немного в сторону: что, по вашему мнению, в скольжении лыжи наиболее важно: прогиб (эюра) лыжи, структура лыжи или смазка? 15 лет назад первый российский чемпион мира по лыжному ориентированию Иван Кузьмин написал на страницах нашего журнала: «...принято считать, что весовой прогиб лыжи определяет 60% сколь-

**зующих свойств лыжи, 20% определяется материалом и структурой, и лишь последние 20% — смазкой лыж...»** **Насколько, на ваш взгляд, эта пропорция соответствует действительности?**

— Скольжение — это не всё. Если просто скатываться с горки на скорость, то это одно. Если же мы говорим о работе лыжи, то это совершенно другое. Для скольжения я могу взять горные лыжи и там главное — структура и мазь, эльюра лыжи отходит на второй план. А для того, чтобы передвигаться не только вниз, но и вверх, мне горные лыжи не подойдут, мне нужны беговые лыжи, и там уже нужен совершенно иной набор характеристик, рабочих свойств.

— **И всё-таки, нам это важно — насколько корректно, на ваш взгляд, это высказывание?**

— На этот вопрос ответить непросто. Если какой-то из этих трёх параметров не работает, то



Как думаете, что это за стеклянный короб перед входом в цеха? Неужели не угадали? Правильно, курилка. Курильщики не могут просто так стоять и дымить на территории фабрики (пусть даже и на улице, вне помещения) — они обязаны войти в этот стеклянный «аквариум» и, покурив, там же оставить окурки. Я спросил директора по маркетингу гоночного дивизиона «Fischer» Таню Винтерхалдер (Tanja Winterhalder), как много у них на фабрике курящих людей? Таня в ответ поморщилась и, как мне показалось, немного виновато ответила:

— *Много, процентов 10 или даже 12. Но процесс расставания с сигаретой медленно, но верно всё-таки идёт.*

Я задумался и мысленно спросил сам себя — а сколько курящих людей на каком-нибудь российском предприятии в глубинке? Процентом 40? 50? 60? Думаю, эти австрийские 10-12 процентов для сугубо провинциального города Австрии — очень и очень неплохой показатель.

▲ фото: Иван Исаев

# ЭКИП-ЦЕНТР

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР



**Москва:** тел. (499) 178-72-74  
8-я улица Текстильщиков, 13, корп. 2

**Казань:** тел. (843) 522-83-67  
ул.Чистопольская, 74, оф. 5

**Ижевск:** тел. (3412) 24-66-06  
ул. Пушкинская, 224

**Сыктывкар:** тел. (8212) 31-01-53  
ул. Коммунистическая, 62

**Тюмень:** тел. (3452) 49-41-41  
ул. Малыгина, 4, корп. 1

**Петрозаводск:** тел. (8142) 76-32-00  
ул.Антикайна, 34

**Ухта:** тел. (8216) 72-22-52  
пр. Космонавтов, 7

**Тула:** тел. (4872) 35-75-59  
пр. Ленина, 78

**Киров:** тел. (8332) 22-27-57  
ул. Красноармейская, 3

**Череповец:** тел. (8202) 55-23-50  
ул. Верещагина, 51

**Минск:** тел. (37517) 211-06-31  
ул. Тимирязева, 65

# www.ekip-center.ru



Проходя мимо контейнера для мусора, я увидел пустую коробку от 900-граммовой упаковки парафинов «Swix». Поинтересовался — что это такое? Мне ответили, что именно этот парафин используется для базовой обработки лыж «Fischer». Как видите, это мазь «Swix» LF8 на температурный диапазон +1 – 4 градуса.

▲ фото: Иван Исаев

результата не будет в любом случае. То есть если вы подобрали для себя хорошую пару лыж, но не угадали со структурой или смазкой, вы всё равно не получите хорошие лыжи, в борьбе с конкурентами у вас не будет шансов. То есть на самом деле у меня нет универсального ответа на ваш вопрос. Но, поскольку вы всё-таки настаиваете

на ответе, я могу сказать, что в целом мне эти цифры нравятся, приведённая вами пропорция похожа на правду. Потому что вот этими шестьюдесятью процентами занимаюсь я, этими двадцатью — тоже я, ну, а эти двадцать процентов (смазка) — не моё дело (смеётся).



**Максим Чуриков:**  
 У меня только одно желание: сделать, наконец, понятным обозначение лыж по месту производства, жесткости, типу снега, структуре и т.п. Чтобы любой желающий, взяв лыжи в руки, мог сразу понять — подходит ему эта пара, или нет? Если это сложно напечатать, то должна быть в свободном доступе (на сайте «Fischer») программа считывания и расшифровки штрих-кода. На дворе XXI век, а шаманство вокруг лыж «Fischer» продолжается.

Это палец Макса Буттингера. Он демонстрирует нам пластик скользящей поверхности, используемый на шести верхних моделях лыж «Fischer».

Правда, из осторожности Макс всё-таки прикрыл часть идентификационного кода пластика (секреты, повсюду секреты!).

▲ фото: Иван Исаев

«Made in Austria» — такая надпись есть на всех сделанных в Австрии лыжах. Это — признак именно австрийского происхождения данного продукта.

▲ фото: Иван Исаев

— Мы с вами уже обсуждали это. Недостаточно знать два параметра для того, чтобы понять, подойдёт тебе эта лыжа или нет, нужно много чего учитывать, и «зашить» эту информацию в этикетку на лыже достаточно сложно. Одна и та же лыжа может подойти и сильному 70-килограммовому лыжнику с приличной техникой и хорошими физическими данными, и 90-килограммовому человеку с избыточным весом и посредственной техникой. При этом и для первого, и для второго это будет близкая к идеальной лыжа. Как эту информацию зашить в этикетку? То есть мы снова и снова возвращаемся к вопросу о том, что невозможно лыжу воспринимать исключительно только по весовым характеристикам. Если нам нужна ординарная лыжа для широкой продажи неприятельным покупателям, то тогда мы можем написать на лыже диапазон в 70–75 кг, и вперёд — покупайте все, у кого вес в этом диапазоне. Но для того, чтобы подбирать лыжу лучше, точнее, всё-таки лучше написать сложнее, но это будет более качественная и более объективная информация.

Возьмём в качестве примера наш гоночный департамент: там на лыжах на этикетке содержится больше информации, и сервисмены из года в год знают, какие лыжи использует тот или иной спортсмен. Но в любом случае при прочих равных условиях приходится каждый раз откатывать лыжи в конкретный день в конкретном месте на конкретной погоде, и только тесты на снегу могут показать, какая пара лыж работает в эту погоду. Мы не можем написать всего этого на лыжах, потому что никто этого не знает.

Я уже много лет работаю в гоночном департаменте «Fischer», через мои руки прошли тысячи, если не десятки тысяч пар лыж, я могу примерно сказать про ту или иную пару лыж — поедет она или нет, но всё равно каждую пару надо пробовать.

**— Ок, вопрос в сторону от темы индексов и жёсткостей. «Fischer» и Сочи — есть ли здесь какая-то интрига, или для вас это такое же рутинное событие, как Солт-Лейк-Сити-2002, Турин-2006, Ванкувер-2010? Готовите ли вы для Сочи что-то особенное?**

— Мы уже были в Сочи на предолимпийской неделе, и у нас появились определенные наработки. Но всё зависит от того, какие будут условия в олимпийский год. Например, на предолимпийской неделе в 2009 году нам казалось, что мы нашли какие-то решения, но на следующий год погодные условия полностью поменялись. Мы были в Сочи около двух недель, очень много чего протестировали и попробовали, у нас есть определенные представления о том, что нам может понадобиться там, потому что мы не раз участвовали в соревнованиях в аналогичных условиях — при высокой температуре и высокой влажности, типичных для этого места. Конечно, мы привезём большое количество лыж, хорошо зарекомендовавших себя в прошедшем сезоне. Но, вне всяких сомнений, мы повезём в Сочи не только то, что протестировали, мы повезём туда всё, что имеем, потому что никто не знает, что конкретно на следующий год будет работать — какие базы, какие структуры? Я в своей жизни много занимался тестами, исследованиями на снегу и пришёл к выводу, что предусмотреть ничего невозможно, каждый раз всё меняется. Очень хорошо иметь этот опыт, но полагаться только на него всё равно не получится.

Беседовали Елена РОДИНА и Иван ИСАЕВ. Москва — Рид — Москва



# RACE CODE

BY FISCHER RACE DEPT.

## RACE CODE – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА

Сегодня мы чествуем сильнейших, а завтра уже другие спортсмены бьют рекорды. Это вдохновляет технологов компании Fischer работать над новинками, чтобы в следующем Кубковом сезоне спортсмены команды Fischer были на шаг впереди соперников. Благодаря этому наши гонщики побеждают снова и снова. Новый отличительный знак профессионального инвентаря Fischer – RACE CODE. Лыжи, ботинки и палки, созданные для профессиональных спортсменов и амбициозных любителей, соответствуют самым высоким стандартам и гарантируют технологическое преимущество на лыжне.

Коллекция Fischer 13/14 на сайте [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru) и в магазинах вашего города.



Fischer Россия: 129343, Москва, ул. Уржумская, д.4  
тел.: +7 (495) 937 3193, fax: +7 (495) 221 8327 e-mail: [sales@fischer.ru](mailto:sales@fischer.ru)  
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «СНЕЖ.КОМ» тел.: +7 (495) 967 42 43

## SPEEDMAX: САМЫЕ БЫСТРЫЕ ЛЫЖИ FISCHER

Истинных профессионалов интересует только одно: скорость. Инвентарь здесь играет определяющую роль. Новое поколение лыж Fischer открывает для Вас новые горизонты: модель Speedmax не оставит равнодушными спортсменов-профессионалов уровня Кубка мира и гонщиков-любителей.

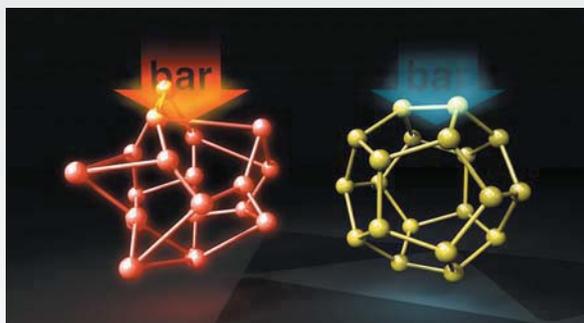
### COLD BASE BONDING- СКЛЕЙКА ХОЛОДНЫМ МЕТОДОМ



### ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ В ДЕТАЛЯХ

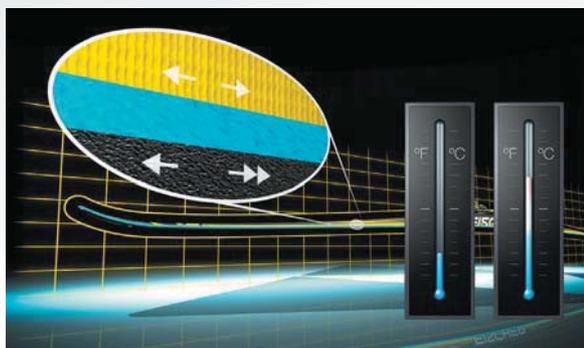
Или, если говорить точнее, в молекулярной структуре базы. Высокая температура и давление при обычной технологии склейки лыж оказывают негативное влияние на структуру скользящей поверхности. Компания Fischer разработала технологию **COLD BASE BONDING** – холодной приклейки скользящей поверхности. Это уникальный процесс без применения высокой температуры и высокого давления в момент приклейки базы, который позволяет сохранить оригинальную структуру пластика. В результате лыжи Fischer демонстрируют непревзойденное скольжение и максимальную скорость.

Благодаря данной технологии не происходит деградации скользящей поверхности, таким образом, она быстрее насыщается мазью и лучше поддается обработке и нанесению структуры, что улучшает работу лыж в целом.



### СТАБИЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ЛЮБЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

При изготовлении лыж, заданные параметры могут изменяться под воздействием температуры и высокого давления. Причиной этого служит различная реакция материалов: сердечника, ламинатов и скользящей поверхности на изменения факторов воздействия. Этот процесс сложно контролировать и предсказать итоговый результат. Благодаря технологии **COLD BASE BONDING** – лыжа «запекается» без скользящей поверхности, а затем специальный клей выступает в роли промежуточного слоя, эффективно поглощая термодформации различных материалов в процессе приклейки базы. В результате лыжи сохраняют заданные характеристики и ведут себя стабильно в любых погодных условиях.





# ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКТ— СКОРОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

## SPEEDMAX SKATE PLUS

Новое поколение гоночных лыж для конькового хода! Уникальная технология Speedmax обеспечивает стабильные рабочие характеристики, лыжи подходят как для подготовленной трассы, так и условий мягкого снега.

### ЛЫЖИ

Ростовки 172-192 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.030g/187cm  
База WC Plus

### SPEEDMAX SKATE PLUS 509 €

Medium: NIS N04813  
Stiff: NIS N04913

### КРЕПЛЕНИЯ S49013 99 €

XCELERATOR SSR NIS  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная

## SPEEDMAX CLASSIC PLUS

Профессиональная модель нового поколения для классического хода. Обладают стабильными рабочими характеристиками в широком температурном диапазоне: от умеренно холодных – до влажных погодных условий.

### ЛЫЖИ

Ростовки 187-207 cm  
Профиль 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.030g/197cm  
База WC Plus

### SPEEDMAX CLASSIC PLUS 509 €

Soft: NIS N07713  
Medium: NIS N07813  
Stiff: NIS N07913

### КРЕПЛЕНИЯ S50113 67 €

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная

### ТЕХНОЛОГИИ



Cold Base Bonding  
Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Hole Ski Tip, Computer Flex Control, Fischer Carbon Fibre



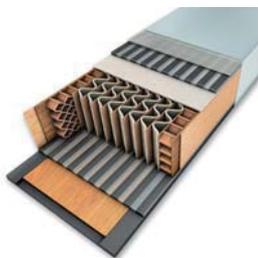
### БОТИНКИ

RCS  
Carbonlite  
Skate / WS

### ПАЛКИ

RCS  
Carbonlite QF

## RACE SKATING



### AIR CORE CARBONLITE

Двухкомпонентный сердечник Air Core, усиленный карбоновыми волокнами, позволяет снизить вес до 500 гр. на лыжу и добиться выдающихся результатов.



### HOLE SKI TIP

Конструкция Hole Ski – мысок с отверстием из высокомолекулярного карбонового ламината – позволила уменьшить массу на 5 грамм



### PREWAXED

В инфракрасном излучении скользящая поверхность обрабатывается фтористыми смазками SWIX.



### CARBONLITE SKATE COLD / H-PLUS

Профессиональная модель для конькового хода, зарекомендовавшая себя на гонках Кубка Мира. Модель Cold для более холодных условий, оптимально работают при температуре ниже -2°C. Модель H-plus имеет особую конструкцию, которая обеспечивает отличную устойчивость и управляемость лыж на жесткой трассе при температуре -5°C и выше.



#### CARBONLITE SKATE COLD 459 €

Medium: NIS N10813  
Stiff: NIS N10913

#### CARBONLITE SKATE H-PLUS 459 €

Medium: NIS N11813  
Stiff: NIS N11913  
Xtra Stiff: NIS N11013

Ростовки 172-192,  
Xtra Stiff 192 см (только для модели H-plus)  
Профиль Worldcup, 41-44-44,  
Вес/Ростовки 980g/187cm  
База WC Plus

#### ТЕХНОЛОГИИ



Hole Ski Tip



Air Core Carbonlite

Prewaxed, Carbon Tip & Tail, DTG WC Plus/Cold, Computer Flex Control, Power Edge

#### КРЕПЛЕНИЯ S50013 67 €

XCELERATOR SKATE NIS

Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



### RCS SKATE PLUS / COLD

Профессиональная модель для конькового хода. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше.

#### RCS SKATE PLUS 385 €

Medium: NIS N17813  
Stiff: NIS N17913

#### RCS SKATE COLD 385 €

Medium: NIS N16813  
Stiff: NIS N16913

Ростовки 172-192 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.080g/187cm  
База WC Plus/Cold

#### ТЕХНОЛОГИИ



Speed Tip & Tail  
Air Core Carbon, DTG World Cup  
Plus/Cold, Prewaxed Computer Flex  
Control, Power Edge

67 €

#### КРЕПЛЕНИЯ S50013

XCELERATOR SKATE NIS

Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



#### RCS CARBONLITE SKATE 359 €

#### RCS CARBONLITE PURSUIT 339 €

Артикул. S00113 / S00313  
Размеры 36 - 49 HS  
Подошва Xcelerator  
Жесткость stiff / medium



#### RCS CARBONLITE SKATE WS 359 €

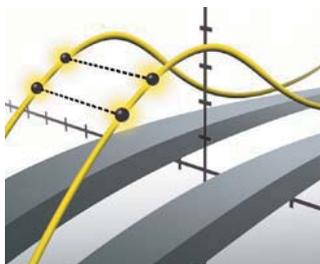
Артикул. S10613  
Размеры 36 - 42 HS  
Подошва Xcelerator  
Жесткость stiff



#### RC7 SKATE 275 €

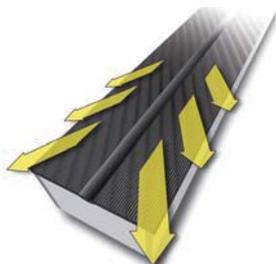
Артикул. S00713  
Размеры 36 - 49  
Подошва Xcelerator  
Жесткость stiff





### CFC – COMPUTER FLEX CONTROL

Компьютерный контроль жесткости минимизирует разницу между лыжами в паре, определяя их остаточный прогиб и жесткость.



### SPEED GRINDING

Новая универсальная структура, нанесенная камнем, обеспечивает наилучшее скольжение при любых погодных условиях.



### AIR CORE/AIR TEC/ AIR CHANNEL BASALIGHT

Новое поколение сердечников с добавлением базальтового волокна, снижение веса лыж и отличная эластичность в любых погодных условиях.



### RCR SKATE SCS SKATE

RCR Skate коньковая модель для соревнований и тренировок. Профессиональная скользящая поверхность World Cup plus и универсальная обработка DTG World Cup Universal обеспечивают отличное скольжение в любых погодных условиях.

SCS Skate коньковые лыжи для спортсменов-любителей. Сердечник Air Core Basalight Pro для максимального облегчения лыжи, профиль World Cup.

#### RCR SKATE 299 €

Medium: NIS N21813  
Stiff: NIS N21913  
Ростовки 172-197 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.190g/187cm  
База WC Plus

#### SCS SKATE 249 €

NIS N24113  
Ростовки 172-192 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.270g/187cm  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



DTG World Cup Universal  
Air Core Basalite Pro, Computer Flex Control, Rental Tail Protector, Power Edge

#### КРЕПЛЕНИЯ S57812 / S52812 47 €

EXERCISE SKATE NIS YELLOW / SILVER  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



### CRS SKATE SC SKATE

CRS Skate коньковые лыжи для спортсменов-любителей. Сердечник Air Core Basalight для максимального облегчения лыжи, профиль World Cup. Отличное скольжение в любых погодных условиях.

SC Skate коньковая модель для любителей с облегченным сердечником Air Tec Basalight и скользящей поверхностью WC Pro.

#### CRS SKATE 209 €

NIS N25113  
Ростовки 172-192 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.350/187cm  
База WC Pro

#### SC SKATE 159 €

NIS N27613  
Ростовки 172-192 cm / 177-202 cm  
Профиль Worldcup, 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.380g/187cm  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Speed Grinding  
Air Core Basalite / Air tec Basalite, Power Edge

#### КРЕПЛЕНИЯ S57812 / S52812 47 €

EXERCISE SKATE NIS  
YELLOW / SILVER  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



#### RC5 SKATE / COMBI 175 € / 170 €

Артикул. S00813 / S00913  
Размеры 36 - 48 / 36 - 50  
Подошва R3 PU 2color  
Жесткость stiff / medium



#### RC3 COMBI 147 €

Артикул. S01013  
Размеры 36 - 48  
Подошва T4 2color  
Жесткость medium



# RACE CLASSIC



## CARBON PRO TIP & TAIL

Новая технология в классических лыжах – трехмерная конструкция и карбоновые материалы оптимально снижают вес мыска и пятки. Улучшается работа всей лыжи и заметно снижается момент инерции.



## CLASSIC 812

Традиционная конструкция лыж для моделей Racing обеспечивает прекрасное скольжение и оптимальное держание в подъеме.



## CLASSIC SOFT TRACK 902

В этой конструкции снижено давление на мысок и пятку лыж. Это обеспечивает превосходное скольжение на мягком снегу, особенно в теплую погоду.



## CARBONLITE CLASSIC PLUS / COLD / ZERO+

Профессиональная модель для классического хода, имеет знак RACE CODE. Модель Cold для условий ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше.

Профессиональная классическая модель Zero+ предназначена для тренировок и соревнований в сложных погодных условиях при температуре около 0°C и теплее. Идеальны для катания весной.



### CARBONLITE CLASSIC PLUS 459 €

Soft: NIS N13713  
Medium: NIS N13813  
Stiff: NIS N13913

### CARBONLITE CLASSIC COLD 459 €

Soft: NIS N12713  
Medium: NIS N12813  
Stiff: NIS N12913

### CARBONLITE ZERO+ 479 €

Soft: NIS N15713  
Medium: NIS N15813  
Ростовки 187-207 cm  
Профиль 41-44-44  
Вес/Ростовки 980/197cm  
База WC Plus/Cold

## ТЕХНОЛОГИИ



Carbon Pro Tip & Tail  
Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus/Cold, Prewaxed, Computer Flex Control, Power Edge

### КРЕПЛЕНИЯ S50113 67 €

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



## RCS CLASSIC PLUS / COLD

Профессиональные лыжи без компромиссов: гоночный профиль и скользящая поверхность, структура, нанесенная с использованием алмазов DTG WC.

### RCS CLASSIC PLUS 385 €

Soft: NIS N19713  
Medium: NIS N19813  
Stiff: NIS N19913

### RCS CLASSIC COLD 385 €

Soft: NIS N18713  
Medium: NIS N18813  
Stiff: NIS N18913

Ростовки 187-207 cm  
Профиль 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.080g/197cm  
База WC Plus/Cold

## ТЕХНОЛОГИИ



Prewaxed  
Air Core Carbon, DTG World Cup Plus/Cold, Speed Tip & Tail, Computer Flex Control, Power Edge

### КРЕПЛЕНИЯ S50113 67 €

XCELERATOR CLASSIC NIS  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### RCS CARBONLITE CLASSIC 249 €

Артикул. S01312  
Размеры 36 - 49 HS  
Подшва R3 Classic  
Жесткость soft



### RCS CARBONLITE CLASSIC WS 249 €

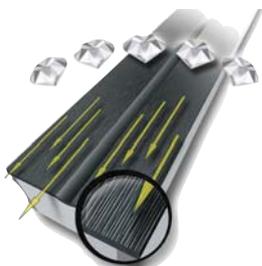
Артикул. S11012  
Размеры 36 - 42 HS  
Подшва R3 Classic  
Жесткость soft



### RC7 CLASSIC 175 €

Артикул. S01412  
Размеры 36 - 49  
Подшва R3 PU 2color  
Жесткость soft





### DTG WORLD CUP COLD

Структура COLD с мелкими бороздками наносится с использованием искусственного алмаза, для условий более холодной погоды при T -2°C и ниже и сухого снега.



### DTG WORLD CUP PLUS

Структура PLUS с глубокими и крупными бороздками, наносится с использованием натурального алмаза и идеальна для теплой погоды и условий мокрого снега при T-5°C и выше.



### DTG WORLD CUP UNIVERSAL

Универсальная структура наносится с использованием натурального алмаза и обеспечивает прекрасное скольжение в широком температурном диапазоне.



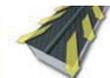
### CRS CLASSIC VASA

Спортивная классическая модель для лыжников-любителей. Отличные характеристики жесткости и низкий вес благодаря облегченному сердечнику Air Core Basalight

**CRS CLASSIC VASA 209 €**  
NIS N25613

Ростовки 182-207 cm  
Профиль 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.350g/197cm  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Speed Grinding  
Air Core Basalite/Air tec  
Basalite, Rental Tail Protector, Power Edge

**КРЕПЛЕНИЯ S52912 47 €**  
EXERCISE CLASSIC NIS SLIVER  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### SC CLASSIC NIS / SC COMBI

Подходящие лыжи для спортсменов-любителей с облегченным сердечником Air Tec Basalight и скользящей поверхностью WC Pro. Модель COMBI для катания и классическим и коньковым стилем.

**SC CLASSIC NIS 159 €**  
NIS N29113

**SC COMBI 159 €**  
NIS N28113/N28013

Ростовки 182-207 cm  
Профиль 41-44-44  
Вес/Ростовки 1.380g/197cm  
База WC Pro

#### ТЕХНОЛОГИИ



Speed Grinding  
Air Core Basalite/Air tec  
Basalite, Rental Tail Protector, Power Edge

**КРЕПЛЕНИЯ S57812 / S52812 47 €**  
EXERCISE SKATE NIS  
YELLOW / SILVER  
Жесткость 60 ShA  
Фиксация ручная



**RC5 CLASSIC 139 €**

Артикул. S01813  
Размеры 36 - 48  
Подошва R3 PU 2color  
Жесткость soft

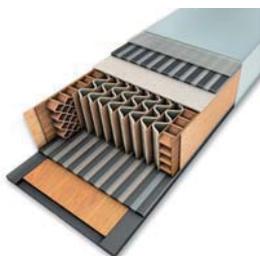


**RC3 CLASSIC 115 €**

Артикул. S10313  
Размеры 36 - 48  
Подошва T4 2color  
Жесткость soft



# JUNIOR



## AIR CORE CARBONLITE

Двухкомпонентный сердечник Air Core, усиленный карбоновыми волокнами, позволяет снизить вес до 500 гр. на лыжу и добиться выдающихся результатов.



## HOLE SKI TIP

Конструкция Hole Ski – мысок с отверстием из высокомолекулярного карбонового ламината – позволила уменьшить массу на 5 грамм



## PREWAXED

В инфракрасном излучении скользящая поверхность обрабатывается фтористыми смазками SWIX.



## CARBONLITE SKATE HOLE / CARBONLITE CLASSIC

Для тех, кто стремится быть лучшим. Профессиональная модель, отмечена знаком RACE CODE. Облегченный сотовый Air Core Carbon Lite, скользящая поверхность Wc Plus. Коньковая модель с облегченным мыском Hole.



**NIS N59113 / NIS N59613 215 €**  
 Ростовки 142-177 / 162-187 cm  
 Профиль Worldcup, 41-44-44 / 41-44-44  
 Вес/Ростовки 890g/162cm / 890g/172cm  
 База WC Plus

### ТЕХНОЛОГИИ



Prewaxed  
 Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus, Hole Ski Tip / Speed Tip & Tail, Computer Flex Control, Power Edge

**КРЕПЛЕНИЯ S53012 / 53112 49 €**  
 XCELERATOR SKATE JR BLACK / XCELERATOR CLASSIC JR BLACK  
 Жесткость 50 ShA / 30 ShA  
 Фиксация ручная



## RCS SKATE / CLASSIC

Модель с профессиональными технологиями для юниоров.

**NIS N60113 / NIS N61113 185 €**  
 Ростовки 142-177 / 152-187 cm  
 Профиль Worldcup, 41-44-44 / 41-44-44  
 Вес/Ростовки 970g/157cm / 970g/167cm  
 База WC Pro

### ТЕХНОЛОГИИ



Speed Tip & Tail  
 Air Core Basalite Pro, Speed Grinding, Rental Tail Protector, Power Edge

**КРЕПЛЕНИЯ S53012 / 53112 49 €**

XCELERATOR SKATE / CLASSIC JR BLACK

Жесткость 50 ShA / 30 ShA  
 Фиксация ручная



**RCS 135 €**  
 Артикул S05112  
 Размеры 35 – 43  
 Подошва R3 PU Classic  
 Жесткость soft



**RCJ CLASSIC 105€**  
 Артикул S05212  
 Размеры 36 – 43  
 Подошва R3 PU Classic  
 Жесткость soft



**JR COMBI 109€**  
 Артикул S05613  
 Размеры 32 - 42  
 Подошва T4 Jr  
 Жесткость soft



# БУДУЩЕЕ КОНЬКОВОГО ХОДА

## XCELERATOR SUPER SKATE RACE

Новое крепление Xcelerator Super Skate Race (SSR) разработано, чтобы еще больше раскрыть потенциал конькового хода. Оно обеспечивает оптимизированное положение лыжника и улучшает рабочие характеристики.

### ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ

Крепление Xcelerator SSR обеспечивает оптимизированное положение стопы относительно лыж. Благодаря тому, что мыски ботинок приподняты, а пятки опущены, это дает вам ряд преимуществ. Повышается эффективность отталкивания, что наиболее ощущается при работе в подъем; увеличивается устойчивость и улучшается скольжение на спусках.

### МАКСИМАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ

Специальная конструкция креплений с расширенной направляющей обеспечивает оптимальную передачу энергии и максимальное ускорение.

### ЛЕГКОСТЬ УСТАНОВКИ

Система Quick Lock дает возможность устанавливать и индивидуально регулировать крепление без дополнительных приспособлений. Ключ NIS больше не нужен.

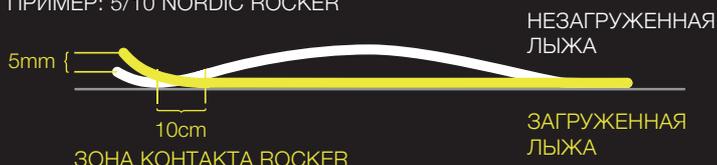


# ВЫБЕРИ СВОЙ МАРШРУТ

## НОВАЯ КОНСТРУКЦИЯ NORDIC ROCKER

Лыжи с конструкцией Nordic Rocker не имеют себе равных на мягком снегу и целине. Ими легче управлять за счет приподнятого мыска; они быстрее поворачивают без дополнительных усилий благодаря перераспределению давления. Конструкция Nordic Rocker характеризуется двумя цифрами. Например, в конструкции 10/15, цифра 10 обозначает, на сколько миллиметров приподнимается мысок лыжи при задавливании колодки. Цифра 15 показывает, на сколько сантиметров смещается область наибольшего давления от мыска к пятке при нагрузке. Таким образом, в момент задавливания лыжи, разгружается мысок, и лыжа не зарывается в снег, обеспечивая хорошую управляемость.

ПРИМЕР: 5/10 NORDIC ROCKER

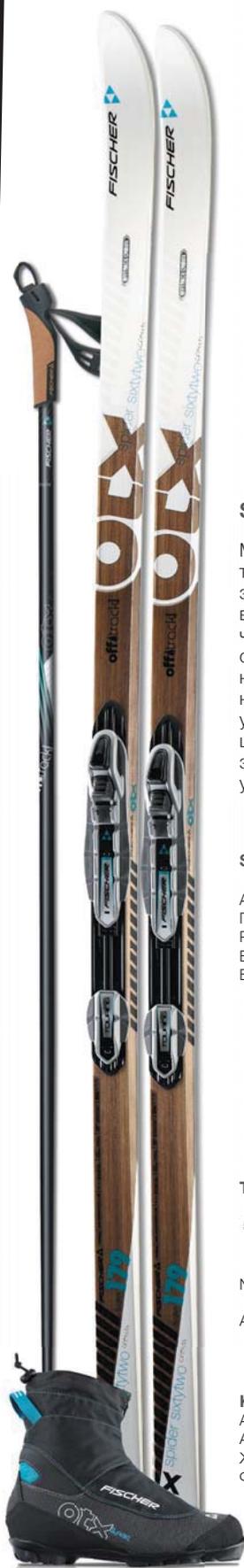


## OFFTRACK CROWN

Новая система насечек для лыж с металлическими кантами обеспечивают отличное держание в любых условиях. Лыжи оптимально зарекомендовали себя на целине и сложном рельефе. Технология Offtrack Crown разработана эксклюзивно Fischer.



## OFFTRACK



### SPIDER 62

Модель для неподготовленной трассы и целины. Идеальны для загородных прогулок и походов выходного дня. Лыжи с металлическими кантами, облегченным сердечником Air Tec и системой насечек Offtrack Crown для отличного держания в любых погодных условиях. Благодаря конструкции Nordic Rocker 5/10 лыжи не зарываются в снег, ими легко управлять на сложном рельефе.

### SPIDER 62

195€

Артикул	N54513
Профиль	62-52-60
Ростовки	169, 179, 189 см
Вес/рост	1.790 гр / 179 см
База	Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Nordic Rocker Camber Offtrack Crown

Air Tec, Speed Grinding, Steel Edge

### КРЕПЛЕНИЯ

43€

AUTO T3 SILVER  
Артикул S51209  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация автоматическая



Ботинки: OFFTRACK3 Палки: OFFTRACK

## BACKCOUNTRY / S-BOUND



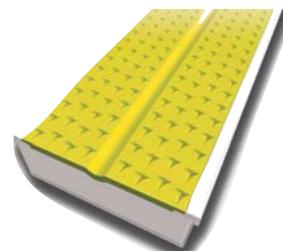
### STEEL EDGE

Узкий стальной кант по всей длине лыжи обеспечивает наилучший контроль на любой поверхности.



### ЗАЩИТА ПЯТКИ RENTAL

Специальные вставки на пятке лыж усиливают конструкцию и увеличивают срок службы.



### MOUNTAIN CROWN

Система насечек для лыж со стальным кантом для более стабильного держания в подъем без потери маневренности и скорости на спусках.



### E109 TOUR / CROWN

Для путешествий по дикой заснеженной природе! Надежная модель с облегченной конструкцией Air Channel со стальным кантом и выраженным профилем. Выбор полярной экспедиции М. Шпаро и Б. Смолина!

#### E109 TOUR 269€

Артикул N53012  
Профиль 78-60-70  
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203 см  
Вес/рост 2.290 гр / 198 см  
База Sintec

#### E109 CROWN 269€

Артикул N53512  
Профиль 78-60-70  
Ростовки 168, 178, 188, 198, 203 см  
Вес/рост 2.290 гр / 198 см  
База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Speed Grinding

- / Mountain Crown, Rental Tail Protector, Steel Edge

#### КРЕПЛЕНИЯ 75€

BCX MAGNUM BLACK  
Артикул S53912  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### SBOUND 88 / SBOUND 98

Лыжи для походов, широкий профиль позволяет уверенно себя чувствовать в условиях глубокой целины. Конструкция Nordic Rocker Camber обеспечивает хорошую маневренность и скольжение на спусках. Конструкция AirChannel, стальной кант, система насечек Offtrack Crown обеспечивают отличное держание. Лыжи Sbound 98 с более широким профилем.

#### SBOUND 88 269€

Артикул N57011  
Профиль 88-68-78  
Ростовки 159, 169, 179, 189 см  
Вес/рост 2.290 гр / 179 см  
База Sintec

#### SBOUND 98 289€

Артикул N57511  
Профиль 98-69-88  
Ростовки 159, 169, 179, 189 см  
Вес/рост 2.450 гр / 179 см  
База Sintec

### ТЕХНОЛОГИИ



Air Channel Speed Grinding

- / Steel Edge, Offtrack Crown, Nordic Rocker Camber

#### КРЕПЛЕНИЯ 75€

BCX MAGNUM BLACK  
Артикул S53912  
Жесткость 40 ShA  
Фиксация ручная



### BCX 875



BCX 875 265€  
Артикул S12812  
Размеры 37 - 49  
Подошва Vibram 75mm  
Жесткость stiff



### BCX 6



BCX 6 185€  
Артикул S04712  
Размеры 36 - 49  
Подошва BC  
Жесткость stiff



### OFFTRACK 3 BC



OFFTRACK 3 BC 115€  
Артикул S18011  
Размеры 36 - 49  
Подошва BC  
Жесткость medium





Компания «**SWIX**» стала новым титульным спонсором серии крупнейших в мире лыжных марафонов **Ski Classics**

Мази скольжения «**MARATHON**» с высоким содержанием фторуглерода, от 0°C до +20°C, разработаны для длинных дистанций в лыжных гонках

**DHF104 WHITE MARATHON** - Для мокрого чистого снега

**DHF104BW MARATHON** - Для мокрого загрязненного снега, добавка BW повышает устойчивость мази к истиранию

**SWIX**  
ЛИДИРУЮЩИЙ  
И НАДЕЖНЫЙ  
ПОСТАВЩИК МАЗЕЙ

для самых крупных мировых марафонских лыжных гонок



Эксклюзивный дистрибьютор Swix ООО «Фишер»  
129343 Москва, ул. Уржумская, д. 4  
Тел.: (495) 937-3193, факс: (495) 221-8327  
[www.swixsport.com](http://www.swixsport.com), [www.swix.ru](http://www.swix.ru), [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)  
[swix@swix.ru](mailto:swix@swix.ru)

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПОРОШКИ / - ПРЕССОВКИ

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1



### FC078 SUPER CERA F 145 €

Порошок Cera F с диапазоном температур: От +1°C до -10°C. Используется с базовыми мазями HF6,7,8 или HFBW6,7,8. Наносится методом двойного вплавления.

### FC007 140 €

Cera F для холодных кондиций. Широкий диапазон использования для температур от -2°C до -30°C. Наносится с базовыми мазями HF6,7 или HFBW6,7 или LF6,7. Наносится методом двойного вплавления.

### FC008X 140 €

Для нормальных зимних кондиций и температур +4°C...-4°C. Используется с базовыми мазями HF8, HF8BW или LF8. Стандартный метод нанесения.

### FC010X 140 €

Теплая Cera F для влажных условий. Диапазон температур 0°C... +20°C. Используется с базовыми мазями HF10, HF10BW или LF10. Стандартный метод нанесения.

### FC100 140 €

Только для России! Для нового и старого снега 0°C... -15°C. Используется с базовыми мазями HF6,7 или HFBW6,7 или LF6,7. Рекомендуемая температура утюга 160°C. Стандартный метод нанесения.



### FC7WS 95 €

«COLD TURBO» 100% фторуглерод в прессованной форме. Холодная таблетка для температур 0°C... -20°C. Усовершенствованная формула для любых снежных кондиций. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

### FC8XWS 95 €

WHITE UNI TURBO 100% фторуглерод в прессованной форме. Для мелкозернистого «чистого» снега от +4° до -4°C. Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

### FC10XWS 95 €

WHITE WET TURBO 100% фторуглерод в прессованной форме. Для мокрого свежеснежавшего или загрязненного снега и температур 0°C... +20°C. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель».

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИЯ HVC



### FC80L HVC Warm/НОВИНКА! 169 €

Новая фторированная эмульсия для использования в качестве финального слоя для соревнований самого высокого уровня. Когда скорость решает все!

Фторуглеродная эмульсия для влажных и теплых кондиций, от +10°C до -2°C. Для более эффективного результата HVC Warm рекомендуется наносить как завершающий слой для порошков Cera F. Нет необходимости в обработке и полировке щетками. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HF или LF в качестве последнего слоя.

Одной упаковки HVC (50 мл) будет достаточно для обработки 10-15 пар беговых лыж. Фетровый аппликатор обеспечивает экономичное нанесение эмульсии.

## CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИИ CERA F

Эмульсии Cera F (HVC и серия Rocket) разработаны для использования в качестве финального слоя на соревнованиях самого высокого уровня. Основанные на технологии Cera F, эмульсия Cera F обеспечивает такое же превосходное качество скольжения, как и порошки серии Cera F.

### FC6A – СПРЕЙ CERA F ROCKET COLD/НОВИНКА!



### FC8A – СПРЕЙ CERA F ROCKET WARM



### FC8A – Спрей Cera F Rocket Warm 65 €

Флакон 70 мл

100% фторуглерод. +4°C... -4°C

Фторуглеродная эмульсия на трансформированный и мелкозернистый снег. Наносится как завершающий слой поверх порошка Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HF, HFBW или LF. Распылитель расположен в торцевой области дозатора для лучшего контроля нанесения.

### FC6A – Спрей Cera F Rocket Cold/НОВИНКА! 65 €

Флакон 70 мл

100% фторуглерод. +2°C до -10°C

Фторуглеродная эмульсия для холодных кондиций на трансформированный и мелкозернистый снег. Наносится как завершающий слой поверх порошка Cera F.

Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HF, HFBW или LF. Распылитель расположен в торцевой области дозатора для лучшего контроля нанесения.

## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ



T0401



T0404



T0406



T0423



T0405

Термин «структура» используется для обозначения рисунка, который вырезается на скользящей поверхности с целью минимизировать контакт базы со снегом и уменьшить поверхностное натяжение водяной пленки, вызываемое трением. Эти структурные рисунки наносят с помощью шлифовальной машины во время производственного процесса на фабрике или в магазине. Также структуру можно наносить вручную. Структуры, нанесенные вручную поверх машинных, позволяют создать идеальную структуру под текущие погодные условия и увеличить эффективность работы основной структуры скользящей поверхности.

### НАКАТКА SWIX «SUPER RILLER» T0401: 55,5 €

Структура, нанесенная накаткой Swix Super Riller, используется в сочетании с машинной структурой, и наносится после обработки скребком и щетками мазей скольжения и продуктов Cera F. В 2010 году в накатке T401 были усовершенствованы латунные резцы, которые стали более острыми.

Стандартная поставка T0401 включает средний резец (0,75 мм).

Дополнительно поставляются следующие резцы:

Экстра мелкий X-Fine (T0401XF)	0,25 мм
Мелкий Fine (T0401F)	0,5 мм
Средний Medium (T0401M)	0,75 мм
Крупный Coarse (T0401G)	1,0 мм
Экстра крупный X-Coarse (T0401-2)	2,0 мм

При влажном и мокром снеге лучше использовать резцы 0,75 мм или 1 мм, чтобы добиться лучшего скольжения. Это стандартная процедура при сервисной обработке классических и коньковых лыж на Кубках Мира.

Нкатка T0401 часто используется в комбинации с «роликовыми» структурными инструментами T0423 или T0405 (V-структуры).



Нкатка Swix Super Riller (T0401) с резцом 1 мм

### НАКАТКА SWIX ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ T0423 74,5 €

Экономичная и практичная альтернатива инструментам по нанесению структуры вручную World Cup.

Нкатка T0423 – это усовершенствованная модель T0403.

С шарикоподшипниками для более легкой прокатки. Ролики в T0423 имеют те же самые структурные рисунки и размеры, что и в накатках T0405 и T0406. Имеет прочный и более стабильный корпус. В комплекте со съемным медным роликом 0,5 мм с V-образной структурой.

Легко заменяемые ролики дополнительно поставляются в следующем ассортименте:

Прерывистая структура:

T0423030V	0,3 мм
T0423075V	0,75 мм
T0423100V	1,0 мм

Линейная структура:

T0423075G	0,75 мм
T0423100G	1,0 мм

Винтовая структура:

T0423100SL	1,0 мм (левый винт)
T0423100SR	1,0 мм (правый винт)
T0423150SL	1,5 мм (левый винт)
T0423150SR	1,5 мм (правый винт)

Тип снега	Классические лыжи			Коньковые лыжи	
	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра	Винтовая стр-ра	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра
5°C и холоднее	0.25 мм T401	0.3 мм T0423	1 мм SL+SR T423	1 мм G + 1 мм SL+SR T423	0.3 мм T0423
Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.5 мм T401				
-5°C... 0°C	0.75 мм T0401, T0423	0.5 мм T0423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T401 Только от крепления С легким нажимом	0.5 мм T0423
Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	1 мм T401, T423	0.75 мм T0423			
0°C... +3°C	1 мм T401	1 мм T423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T0401, T0423	0.75 мм T423
Влажный снег и снег с большим содержанием воды		1 мм Линейная T401+1 мм Прерывистая V T423		T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	1 мм Линейная T401 (от крепления) + 1 мм Прерывистая V , T423
0°C... +10°C	1.0 мм T0401	1.0 мм T0423		1.0 мм T0401, T0423	1.0 мм T0423
Влажный крупнозернистый снег	2.0 мм T0401	Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0423		T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм , T0423

## УТЮГИ ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ



«Т70» Утюг для смазки беговых лыж WC EXTREME (T70220)

464 €

Для техников-смазчиков Кубка Мира и других высших потребителей, для которых главное требование – только все самое лучшее вне зависимости от цены!

Для профессионального сервиса.

220 В, 1000 Вт

- Ультра толстая подошва 35 мм обеспечивает стабильную температура нагрева и оптимальный контроль при нанесении Cera F.
- Температурный диапазон нагрева утюга от 80°C до 200°C.
- Термодатчик установлен близко к основанию, что гарантирует более точную и правильную температуру нагрева.
- Угол нагревательной поверхности в 7° обеспечивает оптимальный контроль при нанесении порошков Cera F.
- Специальная конструкция передней и задней частей нагревательной пластины облегчает работу при ведении утюга в обоих направлениях.
- Ширина «подошвы» утюга 70 мм обеспечивает лучший контроль при обработке беговых лыж.
- Эргономичный корпус.



«Т71» Утюг для смазки World Cup (T71220A)

414 €

Для профессионального сервиса.

220 В, 1000 Вт

Текстурированная в передней части подошва (50% всей поверхности). Обеспечивает более плавное ведение утюга при нанесении твердых холодных масел скольжения. Подошва имеет скосы в передней и задней частях. Скругленные края платформы для равномерного нанесения мази. Ультра толстая подошва 25 мм обеспечивает стабильную температура нагрева и оптимальный контроль при нанесении Cera F. Температурный диапазон нагрева утюга от 80°C до 180°C. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру.



“Т72 Racing” утюг для смазки цифровой (T72220)

220В, 550 Ватт.

241 €

12 мм платформа обеспечивает стабильную температуру нагрева. Температурный диапазон от 100°C до 170°C. Работа утюга контролируется микро процессором. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру, которая фиксируется цифровым индикатором. Нагревательная поверхность имеет скос для удобства работы с порошками. В передней части утюг имеет специальную форму для контроля зоны масел скольжения классических лыж.



“Т73 Performance” утюг для смазки (T73220)

220В, 500 Ватт

125 €

8 мм платформа обеспечивает стабильную температуру нагрева. Т73 имеет ручной вращающийся регулятор температур с индикацией. Нагревательная поверхность в передней части имеет скос для удобства работы с порошками. Температурный диапазон нагрева от 100°C до 165°C.

### Важные правила:

1. Использовать только такой тип утюга, который обеспечивает стабильную температуру нагрева и не вызывает «ожога» скользящей поверхности.
2. Соблюдать рекомендованную скорость обработки. 4-5 секунд на всю длину лыжи при нанесении Cera F (коньковые лыжи).
3. Производить обработку при нормальной комнатной температуре.
4. Производить очистку нагревательной поверхности при помощи шкурки T0380 (#500) или оранжевым фибертексом (T0264).
5. Выключайте утюг, если не используете его. Это продлит срок службы утюга.

## ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ VR

### VR30 Светло-голубая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от -7 °С до -20 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от -10 °С до -30 °С.

### VR50 Фиолетвая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +1 °С до -2 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от 0 °С до -5 °С.

### VR062 Клистер/мазь твердая 12 €



Для свежего снега  
от 0°С...+3°С



Для старого мелкозернистого  
снега от +1°С...-2°С

### VR75 Желтый клистер 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +2 °С до +5 °С.

Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежевыпавшего или падающего снега, характеризующегося остроугольными кристаллами снега с относительно высокой степенью проникновения, а другая – для старого снега, со скругленными кристаллами и малой мощностью проникновения.

### VR40 Голубая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от -2 °С до -8 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от -4 °С до -12 °С.

### VR45 Светло-фиолетвая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от 0 °С до -4 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от -2 °С до -8 °С.

### VR55N Фиолетвая мягкая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от 0 °С до +2 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от 0 °С до -3 °С.

### VR60 Серебристая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +2 °С до 0 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от +1 °С до -2 °С.

### VR65 Красная/Желтая/Серебристая 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +3 °С до 0 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от +1 °С до -1 °С.

### VR70 Красный клистер 12 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +1 °С до +3 °С.



Для мелкозернистого снега,  
от 0 °С до +2 °С.

## ГРУНТОВЫЙ МАЗИ

Грунтовые мази VG35 и VG30 являются идеальным базовым слоем для любых мазей держания, улучшая их рабочие характеристики.



### VG30 11 € Базовая мазь. Синяя.

От +1°С до -20°С

Используется как первый  
слой для всех твердых  
мазей держания на новый  
и мелкозернистый снег.



### VG35 11 € Грунтовая мазь. Зеленая.

От -1°С до -22°С

Износоустойчивый грунт  
для мазей линии VR и V для  
грубого гранулированного  
и старого снега при темпе-  
ратуре ниже -1°С.

## ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ V

Мази держания линии V – традиционные мази держания, предназначенные и для спортсменов, и для любителей. Несмотря на то, что эти мази не содержат фтористых добавок, они отлично работают, т.к. в их состав входят полностью очищенные компоненты нефти, синтетическая резина и фармацевтические масла.

### V20 Зеленая 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от -8°С до -15°С



Для мелкозернистого снега,  
от -10°С до -18°С

### V30 Голубая 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от -2°С до -10°С



Для мелкозернистого снега,  
от -5°С до -15°С

### V40 Голубая Экстра 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от -1°С до -7°С



Для мелкозернистого снега,  
от -3°С до -10°С

### V45 Фиолетовая специальная 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от 0°С до -3°С



Для мелкозернистого снега,  
от -2°С до -6°С

### V50 Фиолетовая 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
около 0°С



Для мелкозернистого снега,  
от -1°С до -3°С

### V55 Красная специальная 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +1°С до 0°С



Для мелкозернистого снега,  
от 0°С до -2°С

### V60 Красная Серебряная 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,  
от +3°С до 0°С



Для мелкозернистого снега,  
от +1°С до -1°С

## НОВАЯ ЛИНИЯ КЛИСТЕРОВ KX



**KX20 9 €**

**Базовый клистер. Зеленый**

Базовый клистер. Зеленый  
Используется как первый грунтовый слой для других клистеров. Высокая износостойчивость и связующие свойства.



Мокрый зернистый снег



Подмерзший крупнозернистый снег



**KX30 9 €**

**Ледяной клистер. Голубой.**

0°C... -12°C  
Для замороженных, ледяных трасс и холодных условий. Мокрый зернистый снег



Подмерзший крупнозернистый снег



**KX35 9 €**

**Фиолетовый специальный клистер.**

+1°C... -4°C  
Рекомендуется в качестве промежуточного клистера для нанесения на базовые клистеры KX20 или KB20 для предотвращения проскальзывания верхнего слоя клистера на трассе.



Мокрый зернистый снег



Подмерзший зернистый снег



**KX40S 9 €**

**Фиолетовый серебряный клистер.**

+2°C... -4°C  
Разработан для трансформированного и мелкозернистого снега. Обладает хорошей износостойчивостью к истиранию на жестком снегу без обледенения колодки.



Влажный зернистый снег



Подмерзший зернистый снег



**KX45 9 €**

**Фиолетовый клистер.**

-2°C... +4°C  
Универсальный клистер. Успешно работает как на влажном, так и подмерзшем зернистом снеге.



Мокрый зернистый снег



Подмерзший зернистый снег

*Это совершенно новая линия клистеров на основе новой формулы, имеет логичный переход от жестких клистеров к мягким, от очень холодного зернистого снега к экстремально мокрому. Линия KX разработана для спортсменов высокого класса, а также может быть использована и любителями.*



**KX65 9 €**

**Красный клистер.**

+1°C... +5°C  
Для влажного и мокрого крупнозернистого снега



Мокрый зернистый снег



**KX75 9 €**

**Красный клистер EXTRA.**

+2°C... +15°C  
Используется при высоком содержании воды в снеге (в слякоть) и температуре воздуха значительно выше нуля.



Очень мокрый зернистый снег

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КЛИСТЕРЫ

ДЛЯ ЗЕРНИСТОГО И ПЕРЕРОЖДЕННОГО СНЕГА



**K22VM 9 €**

**Универсальный клистер VM**

+10°C... -3°C  
Для грубого, гранулированного снега, изменяющегося от мокрого до жесткого наста. Рекомендуется как для профессионалов, так и для любителей.



Мокрый зернистый снег



Подмерзший зернистый снег



**K21S 9 €**

**Серебристый универсальный клистер**

+3°C... -5°C  
Очень «гибкий» клистер с серебром, хорошо работает в температурном диапазоне около нуля. Рекомендуется как для профессионалов, так и для любителей.



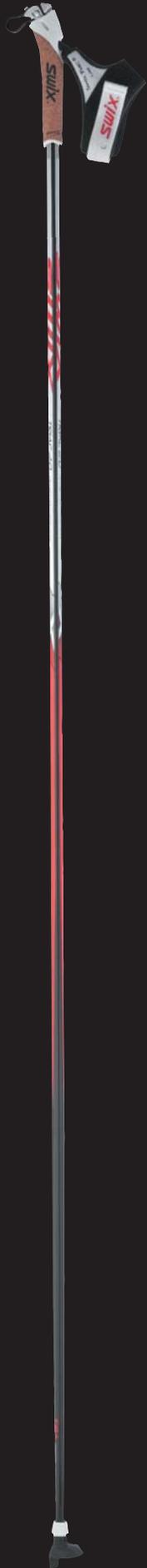
Влажный зернистый снег



Мокрый мелкозернистый снег



Подмерзший зернистый снег



## RCT00 / Swix Triac® 2.0, IPM carbon composite

Новая модель профессиональных гоночных палок с улучшенными рабочими характеристиками для гонок самого высокого уровня.

### RC102 / Star TBS, premium carbon

Гоночная модель из 100% высокомодулированного углеволокна повышенной жесткости для соревнований и тренировок спортсменов различного уровня подготовки.

### RC202 / Team TBS, premium carbon

Гоночная модель из 100% углеволокна HS/НМ высокой прочности для масс-стартов и марафонских соревнований.

В гоночных моделях RCT00, RC102, RC202 используется система быстрозаменяемых лапок Swix Triac TBS для адаптации палок к различным условиям лыжной трассы.

**RC102**  
Star TBS



**RC202**  
Team TBS



**RDTRTXS**

Для жёсткой трассы



**RDTRTS**

Для нормальной трассы



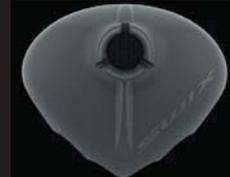
**RDRTL**

Для мягкой трассы



**RDTRT97L**

Для рыхлого снега



**RDHN925**

Для лыжероллеров





Aker is the main sponsor of Marit Bjoergen and the Norwegian XC Ski Team

## Одежда Swix

SWIX – норвежский бренд спортивной экипировки, лидер на рынке спортивной индустрии. Swix производит максимально функциональную одежду, используя только современные материалы и прогрессивные технологии, такие как, например Gore. Каждый поставляемый продукт тщательно разработан и протестирован, что гарантирует всестороннюю «защиту» вас от непогоды для хорошего самочувствия и комфорта во время занятий спортом.

## 12191 Муж.куртка Lillehammer

93 €



Размеры: S, M, L, XL, XXL



10036

51600

**Описание:** качественная теплая куртка soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплая куртка soft shell
- Водо- и ветрозащитное покрытие
- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур

**Материал:** 100% полиэстер.

## 22191 Муж.брюки Lillehammer

76 €



Размеры: S, M, L, XL, XXL



100

10036

**Описание:** качественные теплые брюки soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплые брюки soft shell
- Артикулированная область коленей для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Пояс с кнопкой, ширинка на молнии
- Небольшие молнии от колена вниз
- Водо- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 100% полиэстер.

## 32521 Муж.разд.гоночный комбинезон RaceX

205€



Размеры: S, M, L, XL, XXL



10033

720

900

**Описание:** очень легкая и мягкая эластичная ткань, комфортно носить, ощущение «второй кожи». Предназначен для активных тренировок и соревнований.

- Аэродинамический крой
- Футболка на молнии
- Гладкие швы
- Заниженная задняя панель
- Брюки на утягивающем шнуре

**Материал:** эластичный сетчатый материал 81% полиэстер / 19% эластан.

## 12196 Жен.куртка Lillehammer

93 €



Размеры: XS, S, M, L, XL



10037

58700

**Описание:** качественная теплая куртка soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплая куртка soft shell
- Водо- и ветрозащитное покрытие
- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур

**Материал:** 100% полиэстер.

## 22196 Жен.брюки Lillehammer

76 €



Размеры: XS, S, M, L, XL



100

10037

**Описание:** качественные теплые брюки soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплые брюки soft shell
- Артикулированная область коленей для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Пояс с кнопкой, ширинка на молнии
- Небольшие молнии от колена вниз
- Водо- и ветрозащитное покрытие

**Материал:** 100% полиэстер.

## 32526 Жен.разд.гоночный комбинезон RaceX

205 €



Размеры: XS, S, M, L, XL



10033

720

900

**Описание:** очень легкая и мягкая эластичная ткань, комфортно носить, ощущение «второй кожи». Предназначен для активных тренировок и соревнований.

- Аэродинамический крой
- Футболка на молнии
- Гладкие швы
- Заниженная задняя панель
- Брюки на утягивающем шнуре

**Материал:** эластичный сетчатый материал 81% полиэстер / 19% эластан.



**coop** Coop is the main sponsor of Petter Northug

## Перчатки

Компания SWIX регулярно проводит исследования и тестирования продукции с целью выявления новых инновационных тенденций по улучшению и повышению качества. Так, например, известно, что руки, а в особенности, пальцы подвергаются большему воздействию низких температур, чем другие части тела. Низкая температура кожи пальцев и рук сказывается негативно на общем тонусе мышц и всего организма в целом. Коллекция перчаток SWIX разработана как для спортсменов-лыжников, которые активно тренируются, так и для любителей неспешных прогулок. Высококачественные материалы и новые дизайнерские решения гарантируют комфортное ношение при любой погоде. Спортсмены Норвежской лыжной Ассоциации и другие знаменитые лыжники отдают предпочтение перчаткам SWIX.

**H0521 Муж.перчатки XC 1000****21 €**

Размеры: S, M, L, XL



00000

10000

90900

**Описание:** профессиональные перчатки для тренировок и соревнований.

- Анатомическая форма пальцев
- Эластичная верхняя ткань с начесом изнутри
- Искусст.кожа на ладони и пальцах, зоны усиления
- Эластичные манжеты

**H0301 Муж.перчатки Gore XC 1000****32 €**

Размеры: S, M, L, XL



10000

10024

**Описание:** профессиональные перчатки для тренировок и соревнований.

- Анатомическая форма пальцев
- Верхняя ветрозащитная ткань Gore Windstopper®
- Искусст.кожа на ладони и пальцах, зоны усиления
- Эластичные манжеты
- Махровые вставки на больших пальцах для отвода влаги наружу

**H0321 Муж.перчатки Stride****27 €**

Размеры: S, M, L, XL



10000

90002

**Описание:** профессиональные перчатки для тренировок и соревнований.

- Анатомическая форма пальцев
- Верхняя ребристая ткань со светоотражающими кантами и эластичными вставками
- Искусст.кожа на ладони и пальцах, зоны усиления
- Неопреновые манжеты



## Носки Ulvang

- Эластичные манжеты предотвращают соскальзывание носка
- Вентиляционные каналы помогают максимально эффективно отводить влагу с кожи
- Поддержка голени, более комфортное ношение
- Маркировка размера на подошве
- Плоский шов на пальцах уменьшает трение на коже
- Поддержка свода стопы, препятствует соскальзыванию носка
- Ankle Flex – спец.технология, позволяет уменьшить образование складок на сгибе ноги, более комфортное ношение

# 289 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.

- г.Абан (Красноярский край)
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ «Лидер»
- г.Агриши (Тюменская обл.)
  - МБУ «СОК «Ритм»
- г.Азнакаево (Респ. Татарстан)
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ "Юбилейный"»
- г.Алдан (Респ. Саха (Якутия))
  - Лыжная база «Снежинка»
  - ГБУ ДОД Республиканская спец. ДЮСШ
- 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.Прокуророва
- г.Волгореченск (Костромская обл.)
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»
- г.Вологда
  - ДЮСШ
- г.Волоколамск (Московская обл.)
  - МДОУ ДЮСШ
- г.Волхов (Ленинградская обл.)
  - МУС «ФЦ «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.Дивногоorsk (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.Елатьма (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.Заречный (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
  - МБУ 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» - ОЦПССК»
- 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
- п.Кизнер (Удмуртская Республика)
  - МБОУ ДОД «Кизнерская ДЮСШ»
- 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 ДЮКОФП «Виктория»
- г.Краснотурьинск (Свердловская обл.)
  - МБОУ ДОД «СДЮСШОР»
- с.Красноусольский (Респ. Башкортостан)
  - МБОУ ДЮСШ
  - МР Респ. Башкортостан
- г.Красноуфимск (Свердловская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- г.Кувандык (Оренбургская обл.)
  - ДЮСШ
- с.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.Лукуянов (Нижегородская обл.)**  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

**г.Магнитогорск (Челябинская обл.)**  
■ СДЮСШОР №4  
■ ДЮСШ №6

**г.Мантурово (Костромская обл.)**  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

**с.Марево (Новгородская обл.)**  
■ МУ Молодежный ФОЦ

**г.Марининск (Кемеровская обл.)**  
■ МБДО ДОД «ДЮСШ»

**г.Миасс (Челябинская обл.)**  
■ ДЮСШ №4

**г.Микунь (Респ. Коми)**  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Микунь»

**п.Морки (Респ. Марий Эл)**  
■ МОУ ДОД «Маркинская ДЮСШ»

**г.Москва**  
■ СДЮСШОР по зимним видам спорта  
■ ДЮСШ №12  
■ СДЮШОР по биатлону «Тушино»  
■ СДШОР «Буревестник»  
■ ДЮСШ №93  
■ ДЮСШ №101 «Тушино»  
■ ДЮСШ СК «Альфа Битца»  
■ ГБОУ ДОДСН «ДЮСШ №43»

**г.Мурманск (Архангельская обл.)**  
■ ДЮСШ №3

**г.Мытищи (Московская обл.)**  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ Мытищинского мун. р-на

**г.Набережные Челны**  
■ МАУ 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**  
■ СДЮШОР №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  
■ СДЮШОР 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 физ. 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.)**  
■ МАУ ДОД ДЮСШ

**г.Омск**  
■ ДЮСШ по биатлону  
■ СДЮСШОР №5

**г.Орел**  
■ СДЮШОР №10

**г.Орехово-Зуево (Московская обл.)**  
■ ДЮСШ «Знамя Труда»

**г.Оха (Сахалинская обл.)**  
■ ДЮСШ

**г.Переяславль (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.)**  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

**г.Рыбинск (Ярославская обл.)**  
■ ДЮСШОР №4

**г.Рязань**  
■ ДЮСШ по лыжным гонкам  
■ ГАУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец»

**г.Салехард (Ямало-Ненецкий АО)**  
■ ГАУ 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 Гонок (Полжежевский парк)  
■ СДЮШОР №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 ДЮСШ КИС

**г.Свободный (Амурская обл.)**  
■ ДЮСШ №1 города Свободного

**г.Североуральск (Свердловская обл.)**  
■ ДЮСШ

**г.Сегежа (Респ. Карелия)**  
■ МКОУ ДОД ДЮСШ №1

**п.Селенгинск (Респ. Бурятия)**  
■ МАУ 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.)**  
■ МАУ ДОД «СДЮСШОР»

**п.Сосновка (Чувашская Респ.)**  
■ ДЮСШ

**г.Сосновый 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.)**  
■ МАУ ДОД ДЮСШ УМР

**г.Удомля (Тверская обл.)**  
■ МБОУ ДОД 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.Устюжна (Вологодская обл.)**  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

**г.Уфа (Респ. Башкортостан)**  
■ ГАУ СДЮШОР  
по биатлону Республики Башкортостан

**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 ФДОСШ (отд. Лыжные гонки)

**г.Чайковский (Пермский край)**  
■ МАУДОД «ДЮСШ»

**с.Чапаново (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.Чупа (Респ. Карелия)**  
■ Чупинская районная ДЮСШ

**ст.Чурьяновка (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 «Шиловская ДЮСШ»

**п.Шипицыно (Архангельская обл.)**  
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

**г.Щелково (Московская обл.)**  
■ ДЮСШ г.Щелково

**пос.Юбилейный (Респ. Марий Эл)**  
■ МБОУ ДОД Медведевская ДЮСШ

**г.Южно-Сахалинск (Сахалинская обл.)**  
■ ДЮСШ олимпийского резерва

**г.Якутск**  
■ ГОУ «Республиканское средне-специальное училище олимпийского резерва»

**с.Якшур-Бодья (Удмуртская Респ.)**  
■ МБОУ ДОД Якшур-Бодьянская ДЮСШ

**г.Ялutorовск (Тюменская обл.)**  
■ ДЮСШ

**п.Яр (Удмуртская Респ.)**  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

**г.Яранск (Кировская обл.)**  
■ ДЮСШ

## РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ, Приморский край НП ЛК «Снегорье»	+7 924 263-3161, +7 914 729-0903
АРХАНГ ЕЛЬСК Магазины «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
БРАТСК, Иркутская обл. Кривичина Е.В.	+7 902 567-00-49, (395) 326-00-49
ВЕРХОШИЖЕМЬЕ, Кировская обл. Суслова О.Л.	(83335) 2-17-88
ВЛАДИМИР СДЮСШОР №3 им. А.Прокуровова	(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 «Барнинова 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 «НАНАРАГА»	(343) 216-14-90
«ЮВЕНТА СПОРТ»	(343) 385-01-11
ООО «Экспирочный центр имени Дементьева»	(343) 269-14-45, 266-11-67
ЗАОЗЕРСК, Мурманская обл. ДЮСШ	
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
КОГАЛЫМ, 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 ДЮКОП «Виктория»	(38535) 2-17-05
КУРГАН ЧП Степанова	(3522) 42-53-15
КЫЗЬЛ, республика Тыва Саяты Олег Барчын	+7 905 920-2448
ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край ДЮСШ №1	(39145) 2-24-96
МОЖГА, Удмуртия Магазин «АТЛЕТИК»	(34139) 3-01-50

## ПОДПИСЧИКАМ ЖУРНАЛА

В сезоне 2014-2015 гг. выйдет три номера журнала «Лыжный спорт»:

№62 — сентябрь 2014 г.

№63 — ноябрь 2014 г.

№64 — январь 2015 г.

Стоимость одного номера составляет 135 рублей, годовой подписки — 405 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
--------------------------	------	-------	-------

Расписка получателя

Сумма **Четыреста пять рублей 00 копеек**

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 г.

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)

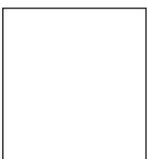
Серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

выданный " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 г.

кем \_\_\_\_\_ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан\* \_\_\_\_\_ (где, когда и по какому адресу)

и Получатель \_\_\_\_\_ (подпись)



(календ. шт. места получения)

\* ) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил \_\_\_\_\_ (дата)

(подпись)

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №62 — 135 руб.

«Лыжный спорт» №63 — 135 руб.

«Лыжный спорт» №64 — 135 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

<b>МУРМАНСК</b>	
ДЮСШ №3	(8152) 25-13-61
<b>НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, республика Татарстан</b>	
ТФ «Олимпия»	(8552) 46-96-18, 46-77-34
<b>НЕРЕХТА, Костромская обл.</b>	
ДЮСШ	(494) 317-52-85
<b>НИЖНИЙ НОВГОРОД</b>	
«Поволжье-спорт»	(8312) 78-11-99
<b>НИЖНИЙ ТАГИЛ, Свердловская обл.</b>	
«Манарага»	(3435) 41-94-53
<b>НОВОМИХУРИНСК, Рязанская обл.</b>	
Сергей Мишин	+7 915 292-50-98
<b>НОВОСИБИРСК</b>	
Сергей Черный	+7 913 947-93-05
<b>ОЗЕРСК, Челябинская обл.</b>	
КСО «Роза ветров»	(35171) 2-55-19

<b>ОМСК</b>	
Клуб лыжников «Омич»	(3812) 25-27-01
НПО «Эталон»	+7 913 605-76-92
ЧП Игнатьева М.М.	(3812) 31-35-77
<b>ПЕНЗА</b>	
ИП Лукьянов Е.М.	(8412) 23-06-12
<b>ПЕРМЬ</b>	
Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ»	(342) 257-09-45, 257-09-51
Магазин «Олимп»	(342) 212-73-66
СпортЭкипЦентр «ЗДОРОВО»	
ИП Четованов М.В.	(342) 236-76-68
МБОУДОД №3	(342) 260-50-41
<b>ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ, Камчатская обл.</b>	
л/б «Лесная»	(4152) 22-27-69
<b>РЫБИНСК, Ярославская обл.</b>	
Маг. «Элита спорта»	+7 960 533-17-73
СДЮСШОР №4	(4855) 25-47-17

<b>РЯЗАНЬ</b>	
Сергей Мишин	+7 915 292-50-98
<b>САМАРА</b>	
УСЦ «Чайка»	(846) 250-20-44
<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	
<b>РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ</b>	
Магазины «Спортивная линия»:	
Владимирский пр-кт, 61	(812) 6-444-111 (доб. 310)
Новосибирская ул. д. 2	(812) 6-444-111 (доб. 320)
Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 этаж	
	(812) 6-444-111 (доб. 330)
Магазин «Спортресурс»	(812) 535-88-69
Магазин «Mass sport»	(812) 454-69-44
<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	
<b>ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ</b>	
«ГАИС СПОРТ» Тихорецкий пр. 9, корп. 5	(812) 6-444-111
<b>САРАТОВ</b>	
ИП Аверьянова И.Е.	(8452) 58-83-48

<b>САРОВ, Удмуртия</b>	
Маг. ИП Логанов И.В.	(831) 307-63-62
<b>САЯНОГОРСК, республика Хакасия</b>	
Леонов В.П.	(39042) 2-18-20
<b>СВЕТЛЫЙ, Томская обл.</b>	
ДЮСШ	(3822) 98-17-24
<b>СУРГУТ, Ханты-Мансийский АО</b>	
Алексеев А.А.	(3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44
<b>СЫКТЫВКАР, республика Коми</b>	
СЦ «Спортсервис»	(8212) 44-88-06
Магазин «Экип-центр»	(8212) 44-59-63
«Центр спортивной подготовки сборных команд»	(8212) 43-76-31
<b>СЫСЕРТЬ, Свердловская обл.</b>	
Леонид Никитин	+7 (912) 605-83-21
<b>ТАМБОВ</b>	
Маг. «Экип-центр»	(821) 244-59-63
Маг. «ПРОбег»	(4752) 71-39-50

<b>ТВЕРЬ</b>	
ДЮСШ	(4822) 38-17-31
<b>ТОМСК</b>	
«Спортцентр»	(3822) 65-02-84
<b>ТУЛА</b>	
Маг. «Экип-центр»	(4872) 30-35-51
<b>ТЮМЕНЬ</b>	
«Экип-центр»	(3452) 49-41-41
«Манарага»	(3452) 42-46-65
Управл. по спорту и молодежной политике	(3452) 41-25-96
<b>УФА</b>	
Иноземцев Павел	+7 917 415-31-45
<b>ХАБАРОВСК</b>	
«Технология спорта»	(4212) 76-32-26
СЗЦ «Пионер»	(4212) 91-06-95
<b>ЧЕЛЯБИНСК</b>	
«Профиспорт»	+7 919 358-05-55
<b>ЧИТА, Забайкальский край</b>	
ДЮСШ	+7 914 458-17-79
<b>ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.</b>	
Счастливый Н.А.	+7 921 488-31-51
<b>ЮЖНО-САХАЛИНСК</b>	
Кулешов Александр	+7 914 756-81-33
СДЮСШОР	+7 914-768-02-20
<b>МОСКВА</b>	
ООО «Ювента-спорт»	(499) 196-31-27
СК «Кант» (м. Нагорная)	(499) 317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. Полежаевская)	(499) 943-11-54/55
ТД «Лыжный мир»	(495) 679-68-04
Магазин «Альпиндустрия»	(499) 165-90-81
ВИСТИ	(499) 904-73-00
Экип-центр	(499) 178-72-74
Магазин «Велоскаут»	(495) 265-62-65
Лыжный ЭЦ «СпортДело»	(495) 223-63-53, 603-31-81
VIP Спорт	(495) 514-78-40
Лыжный клуб «Караван»	(495) 126-52-43
Лыжный клуб «Одинец»	(495) 591-78-18
Магазин «Мульти-спорт»	(495) 767-16-61
СК «Альфа-Битца»	(495) 423-01-55

**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ**  
[www.skiline.ru](http://www.skiline.ru)  
[www.skivax.ru](http://www.skivax.ru)  
[www.uventasport.ru](http://www.uventasport.ru)

Министерство связи РФ

Ф. 112

№ \_\_\_\_\_  
(по реестру ф. 11)

№ \_\_\_\_\_  
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

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

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 405 руб. 00 коп.

Четыреста пять рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Московский банк Сбербанка России (ОАО)  
г. Москва, 119180, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109  
ООО «Издательский дом «Лыжный спорт»

О кого \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ

ТАЛОН к почтовому переводу

на 405 руб. 00 коп.

От кого \_\_\_\_\_

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес) \_\_\_\_\_

Министерство связи РФ

№ \_\_\_\_\_  
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № \_\_\_\_\_  
(по реестру ф. 11)

на 405 руб. 00 коп.

Куда ИНН 7727502172, Московский  
(почтовый индекс  
банк Сбербанка России (ОАО)  
и подробный адрес)  
г. Москва, 119180, БИК 044525225,  
к/с 30101810400000000225

Кому р/с 40702810638110105109

ООО «Издательский дом  
«Лыжный спорт»

ОТ \_\_\_\_\_ ДО \_\_\_\_\_  
(куда явится за получением и время)

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ  
Отправителю рекомендуется оплачивать доставку денег на дом адресату

20-я международная  
выставка горнолыжной  
индустрии

25-27 октября 2013

Москва

Гостинный 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](http://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, Гостинный Двор, Ильинка 4

Приглашение для профессионалов на  
[www.skibuild.ru](http://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.

