

ВСЕ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№62 2014

www.skisport.ru
www.s-events.ru

ВЫСОТА



ПОЛНАЯ ПОБЕДА!



СЕРЕБРЯНЫЕ ЭСТАФЕТЫ



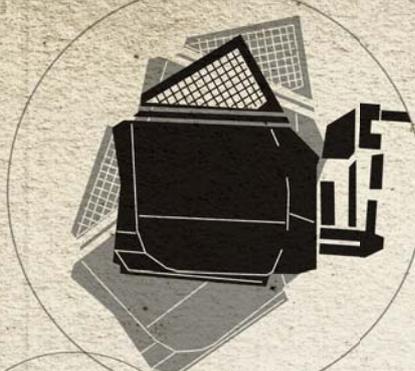
ISSN 1729-6595



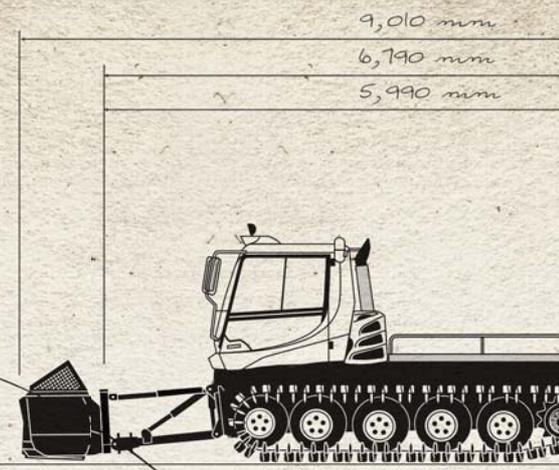
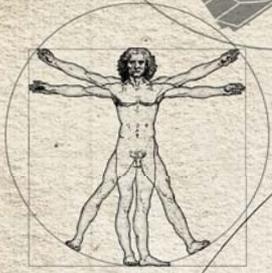
Журнал распространяется в городах: Арсеньев Архангельск Балакирево Барнаул Белово Братск Верхшижемье Владимир Вологда Воронеж Гусь-Хрустальный Екатеринбург Заозерск Ижевск Иркутск Канащ Кемерово Киржач Киров Когалым Кординск Комсомольск-на-Амуре Коржма Красногорское Курган Кызыл Лесосибирск Можга Москва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

9 771729 659008

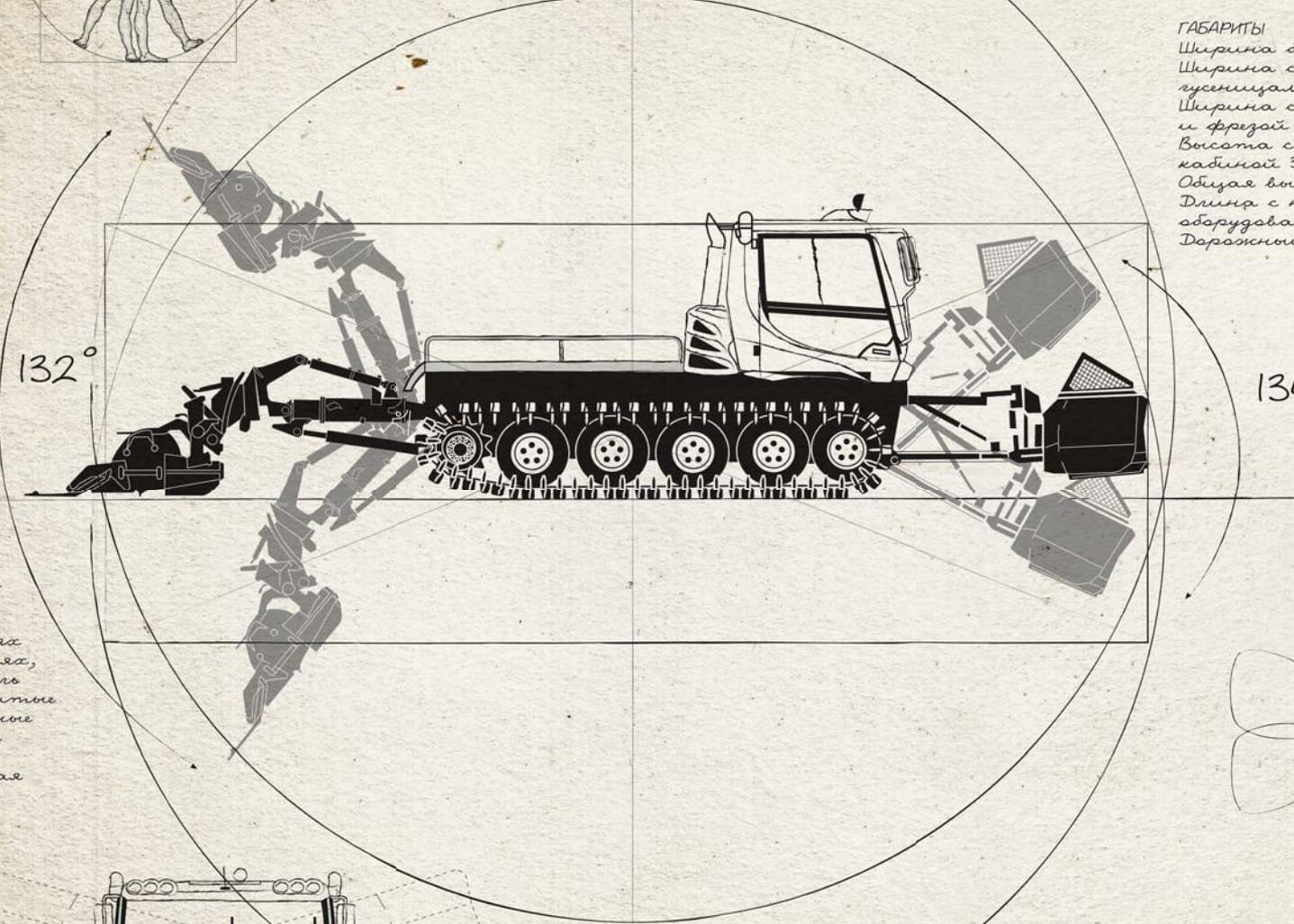
Рабочий маневренный диаметр 2600 мм
 Объем маневренного пространства 2600 мм
 Номинальная мощность EURO MOT III A / EPA TIER 3



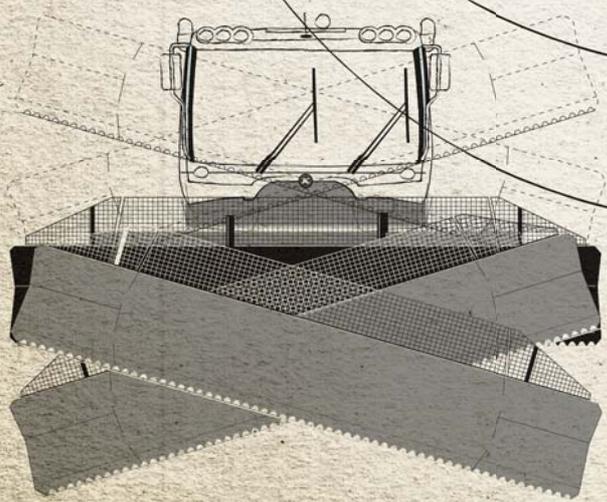
ЗАДНЕЕ НАВЕШНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 Фреза AlpiniFlex,
 фреза ParkFlex*,
 2-а, 3-а и 4-а паросная
 система нарезания лыжни*,
 VarisTrackDesigner
 "Competition",
 VarisTrackDesigner "Classic"*.



ГАБАРИТЫ
 Ширина без к...
 Ширина с кол...
 Ширина с фи...
 и фрезой Алри...
 Высота с ст...
 кабиной 3,25...
 Общая высот...
 Длина с наве...
 оборудованием...
 Дорожный п...

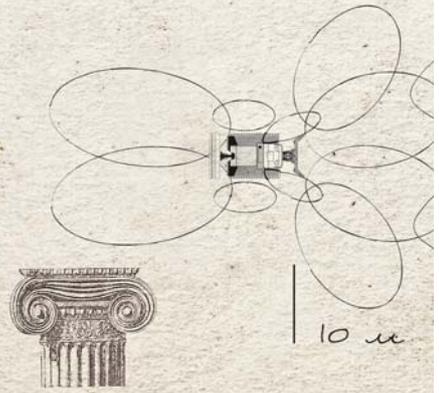


еры
) для
 рации
 в для
 ция
 тория,
 катель
 льнолитые
 шивадные
 пакт
 ение,
 артная
 аа



Боковые финишеры
 (гидравлические) для фрез,
 система фильтрации влажного
 газом для работы в закрытых
 помещениях и заповедных тер-
 риториях, фронтальной стек-
 лопакетом высокого давления, це-
 ленолитные колеса, усиленные при-
 водные колеса Магнит, пакет
 ксенонного освещения, откидная
 транспортная галерея, камера
 заднего вида, пассажирские
 кабины на 10 или 15-20 человек,
 тегель-цепные устройства.

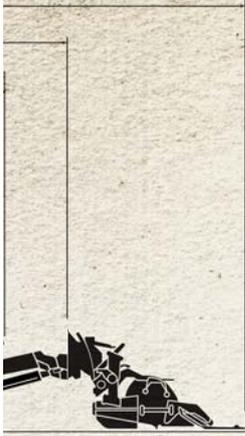
Ксенонный пак



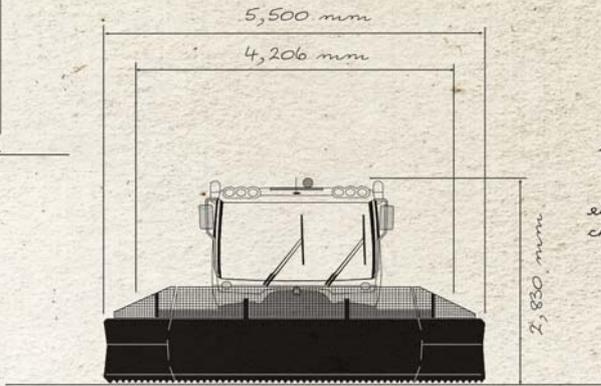
ДВИГАТЕЛЬ

Тип Cummins QSL 9
 Количество цилиндров 6
 Рабочий объем 8,9 л / 8,900 см³
 Мощность согласно ECE 112 кВт (310 л.с.)
 Макс. крутящий момент 1,519 Нм при 1,500 об/мин
 Расход топлива от 19 л/л
 Объем топливного бака 260 л
 Нормы токсичности EUROVI 111 A / EPA TIER 3

SKADO
 TECHNO



2,500 мм
 16 мм
 5,500 мм
 2,830 мм
 1,010 мм
 350 мм



ПЕРЕДНЕЕ НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 Система быстрой замены,
 12-позиционный отвальный нож,
 фронтальный универсальный снегоот-
 стыватель*, оборудование для обработки
 ледяного покрова*, косилка-кусторез*,
 ящик для транспортировки инвентаря*,
 снежной кабины*, погрузчик для отвального
 ножа*, PipeMagician*, отвальный нож
 ParkBlade*.

ВЕС
 Вес с комбинированным трактором 7,340 кг
 Макс. вес, включая навесное оборудование, 11,800 кг
 Полная нагрузка передняя трактора 6,500 кг

ИСКУССТВО Быть СОВЕРШЕННЫМ

* Позиции, доступные опционально, по желанию заказчика.

Стандартный пакет освещения



10 м | 20 м | 30 м

освещения

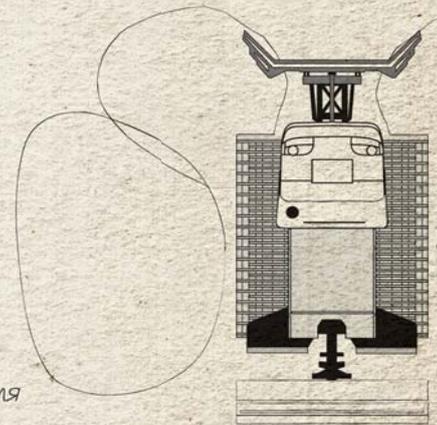


20 м | 30 м



ТОЛЬКО ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАПЧАСТИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

- Самые сроки поставки;
- Гарантия на запасные части;
- Замена поставленных запчастей при ошибочном заказе клиента;
- Гибкая система скидок;
- Отсутствие рисков, связанных с ненадежностью поставщика.



PistenBully



Подробная информация на www.pistenbully.ru

MADSHUS empower™

ВАШЕ ЛИЧНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО



Redline Carbon Skate / Classic

Nanosomic Carbon Skate / Classic

Hypersonic Carbon Skate / Classic

ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО

Откройте для себя новые возможности снаряжения с технологией Madshus empower™. Интегрированный в лыжи Madshus чип empower™ и специальное приложение для планшетов и смартфонов дадут вам уникальное преимущество над соперниками. С лыжами Madshus, подобранными с идеальной точностью именно под вас, вы сможете достичь большего.

Более подробная информация о технологии на сайте

www.madshus.com

MADSHUS

3 ПРОСТЫХ ШАГА

ИЗМЕРЕНИЕ



БИОМЕТРИЯ

Измерьте ваши основные биометрические параметры для создания персонального профиля. Уточните расположение ближайшего магазина с поддержкой технологии Madshus empower™. Обратитесь к нашему представителю в магазине для проверки ваших биометрических данных и регистрации персонального профиля.

АНАЛИЗ
ЦИРО
ВАНИЕ



ВСТРОЕННЫЙ NFC-ЧИП

С помощью чипа Madshus empower™ Intellichip, интегрированного в каждую пару гоночных лыж Madshus, вы сможете быстро подобрать себе лыжи, идеально подходящие под свой личный биометрический профиль. Вероятность того, что вам удастся превзойти свои лучшие результаты, повысится до предела благодаря чрезвычайно точному соответствию лыж Madshus вашему персональному профилю.

ОПТИМИЗАЦИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Мобильное приложение Madshus empower™ предоставляет вам возможность удобно и в деталях анализировать свои достижения для дальнейшего прогресса. Технология Madshus empower™ гарантирует идеальный подбор лыж в соответствии с вашим персональным биометрическим профилем, а также, дает вам уникальное преимущество над соперниками в форме удобного аналитического инструмента. С приложением Madshus empower™ ДНК ваших лыж всегда с вами. Теперь вы можете прогрессировать по мере анализа собранной статистики результатов.

ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



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)

РАЗДЕЛЬЕ

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)

ТРИАТЛОН

Денис Агафонов

БЕГ

вакансия

ВЕЛОСИПЕД

вакансия

WWW.S-EVENTS.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Федорова (editor@s-events.ru)

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 №3574/14



Татьяна СЕКРИДОВА,
обозреватель «Л.С.»:

ШЕДЕВР!

В том, что сочинская Олимпиада пройдет лучше всех предыдущих Игр, лично у меня не было никаких сомнений. Уж слишком многое было поставлено на карту, это, во-первых. А во-вторых, наши люди не избалованы такого рода событиями, особенно спортивно-зрелищными. Я очень хорошо помню, как в 80-е готовились к московской Олимпиаде. Как ее ждали. И каким было разочарование, когда в сце-

нарий предстоящих Игр вмешалась политика. Как потом переживала мировая спортивная элита из-за того, что ее лишили возможности выйти на эти грандиозные старты четырехлетия. И я очень опасалась того, что и перед Олимпиадой в Сочи грянет нечто подобное. Слава богу, разом восторжествовал, и людям мира дали возможность искупаться в море эмоций, спортивного соперничества и азарта.



Андрей КРАСНОВ,
главный редактор портала skisport.ru:

«КРИК ДУШИ» ОТ ЛЕГКОВА

Главным моим впечатлением от Олимпийских игр в Сочи — от всех Игр, а не только от лыжных гонок — стало выступление Александра Легкова. Причем самым большим откровением для меня стало выступление Александра не в марафоне, а в эстафете. То, как Легков прошел свой этап, останется в истории лыжного спорта навсегда: как выступление Веденина в Саппоро, как бег со сломанным ботинком Беляева в Инсбруке, как финиш Оддвара Бро и Александра Завьялова в Холменколлене, как сюрпряс Бьорна Дэли и Сильвио Фаунера в Лиллехаммере...

Он получил эстафету на, казалось, безнадежно далеком пятом месте, но сумел отыграть почти

полминуты и вернул нашу команду в борьбу, отправив на последний этап Максима Вылегжанина уже вторым. На последнем — самом длинном на круге — подъеме Легков был неустойчив, неистов, мощен, красив! После финиша он назвал это «криком души»!

Наверное, такие эмоции должен испытывать человек, который за три года до этого подвел команду в эстафете на чемпионате мира. После того, как Легков отдал лыжне всю свою душу, его победа в марафоне стала, если хотите, делом техники, логичным и правильным завершением всей Олимпиады.



Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»:

ЗА ЛЕОНТЫЧА С МИХАЛЫЧЕМ!

Думаю, ни для кого не секрет, что нынешний президент ФЛГР Елена Вяльбе, являющаяся, как известно, сторонником советской системы подготовки (единая команда, длительные централизованные сборы) всегда была противником создания отдельной группы Бургермайстера-Кнауते. Полагаю, точно так же ни для кого не является секретом причина, по которой эта группа вопреки её воле была создана и дожила до Сочи — с подачи руководителя ЦСП А.Кравцова ей была обеспечена поддержка Минспорта РФ в лице министра спорта В.Мутко.

Мутко и Кравцова можно понять: в преддверии судьбоносной для них Олимпиады они поста-

рались разложить яйца по разным корзинам. И — сработало! Не получилось у Вылегжанина с Первозчиковым, равно как не получилось у Крюкова с Каминским (я имею в виду отсутствие золотых медалей), но — получилось у Легкова с Бергермайстером и Кнауте.

И если бы это была не журналистская заметка, а тост, я обязательно поднял бы бокал за этих двух в высшей степени прозорливых мужчин, подаривших России единственное золото беговой программы Олимпиады.

За вас, мужики!



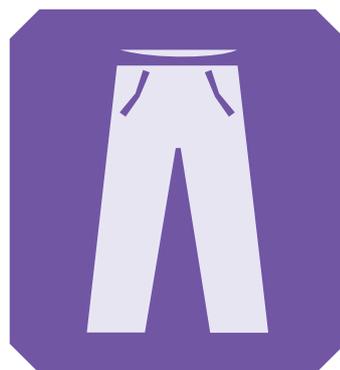
2014



ЗИМА



2015



СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**

Розничная торговля

Магазины «СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ»:

- Владимирский пр., 6/1
Тел: (812) 6-444-111 (доб. 310)
(812) 713-36-47
- Муринский парк, стр. 1
(пересечение Гражданского
и Северного пр.)
СК «Новая Арена», 1 эт.
Тел: 8-911-20-666-91
- Выборгское шоссе, 13
ТЦ «Экополис», 2 эт.
Тел: (812) 6-444-111 (доб. 330)
(812) 336-96-60

Оптовые поставки

Офис ООО «АЛЬФА СПОРТ
ПЛЮС»

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



6		ПРОТОКОЛЫ ЖЕНСКИЕ
8		ПРОТОКОЛЫ МУЖСКИЕ
12		СКИАТЛОН 30 КМ, МАСС-СТАРТ, ЖЕНЩИНЫ
14		СКИАТЛОН 30 КМ, МАСС-СТАРТ, МУЖЧИНЫ
16		СПРИНТ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, ЖЕНЩИНЫ
18		СПРИНТ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, МУЖЧИНЫ
20		Юрий КАМИНСКИЙ: МЫ СДЕЛАЛИ ПОЧТИ ВСЁ, ЧТО МОГЛИ
40		10 КМ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, ЖЕНЩИНЫ
42		15 КМ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, МУЖЧИНЫ
44		Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ: ГODOVOЙ ОБЪЁМ МАКСИМА ВЫЛЕГЖАНИНА В ОЛИМПИЙСКОМ СЕЗОНЕ УПАЛ С 11 ДО 9 ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ

52		ЭСТАФЕТА 4X5 КМ, ЖЕНЩИНЫ
54		ЭСТАФЕТА 4X10 КМ, МУЖЧИНЫ
56		Максим ВЫЛЕГЖАНИН: Я НЕ МОГ БРОСИТЬСЯ ЗА ХЕЛЛНЕРОМ И ДО ПОСЛЕДНЕГО ПРЕСЛЕДОВАТЬ ЕГО, ПОТОМУ ЧТО ОТВЕЧАЛ НЕ ТОЛЬКО ЗА СЕБЯ, НО И ЗА ВСЮ КОМАНДУ
64		КОМАНДНЫЙ СПРИНТ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, ЖЕНЩИНЫ
66		КОМАНДНЫЙ СПРИНТ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ, МУЖЧИНЫ
68		Татьяна СЕКРИДОВА: ОЛИМПИЙСКИЙ РЕВЕРС НИКИТЫ КРЮКОВА
78		30 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, МАСС-СТАРТ, ЖЕНЩИНЫ
80		50 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ, МАСС-СТАРТ, МУЖЧИНЫ
82		Александр ЛЕГКОВ: Я ПОНИМАЛ, ЧТО ОЛИМПИАДА В СОЧИ — ЭТО МОЙ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС
93		ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА ОТ КОМПАНИИ «FISCHER-МОСКВА»

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

SKADO TECHNO.....2-я стр. обложки, 1	МУЛЬТИСПОРТ.....57
MADSHUS.....2	РУККА.....59
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ.....4	МАРАФОН-ЭЛЕКТРО.....61
ЮВЕНТА СПОРТ.....10-11	ASIAGO.....63
POLAR.....25	SKIAGO.....71
ТУЛОМА.....29	MEDI.....73
GARMIN.....35	ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ.....83
SNOW STAR.....45	ТРИАЛ-СПОРТ.....85, 87, 89
KV+.....47	CRAFT.....91
РАТРАК-СЕРВИС.....49	ЛЫЖНЫЙ САЛОН.....3-я стр. обложки
АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН.....51	FISCHER.....93-116, 4-я стр. обложки

ПРОТОКОЛЫ ГОНОК

8 февраля 2014 года
скиатлон 15 (7,5+7,5) км, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	38:33.6
2	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	38:35.4
3	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	38:46.8
4	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	38:48.2
5	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	38:48.9
6	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	39:29.7
7	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	39:35.3
8	Д.Диггинс	1991	США	40:05.5
9	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	40:07.2
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	40:08.3
11	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	40:08.8
12	Э.Стивен	1987	США	40:09.6
13	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	40:09.9
14	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	40:11.4
15	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	40:11.6
16	М.Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	40:14.0
17	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	40:15.5
18	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	40:27.1
19	Б.Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	40:29.5
20	С.Линдборг	1983	ШВЕЦИЯ	40:32.4
21	С.Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ	40:32.6
22	К.Юг	1984	ФРАНЦИЯ	40:33.1
23	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	40:35.5
24	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	40:43.2
25	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	40:46.5
26	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	40:49.7
27	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	40:50.7
28	И.Хазова	1984	РОССИЯ	41:00.3
29	П.Мачушек	1985	ПОЛЬША	41:00.6
30	Д.Аграйтер	1991	ИТАЛИЯ	41:04.8
31	С.Бьорнсен	1989	США	41:09.7
32	Э.Брокер	1984	ИТАЛИЯ	41:12.6
33	А.Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	41:18.9
34	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	41:19.4
35	Ш.Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	41:20.0
36	П.Новакова	1993	ЧЕХИЯ	41:20.7
37	Т.Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	41:38.8
38	А.Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	41:44.4
39	Б.Юханссон Норгрэн	1983	ШВЕЦИЯ	41:51.0
40	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН	41:52.2
41	А.Слонова	1991	КАЗАХСТАН	41:52.8
42	Э.Нишикава	1989	КАНАДА	42:04.7
43	К.Нистад	1978	ГЕРМАНИЯ	42:08.8
44	В.Де Мартин Топранин	1987	ИТАЛИЯ	42:17.6
45	А.Шиманчак	1984	ПОЛЬША	42:22.3
46	К.Смутна	1983	АВСТРИЯ	42:32.8
47	Х.Брукс	1982	США	42:34.0
48	М.Андыбор	1987	УКРАИНА	42:42.5
49	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	42:47.2
50	Х.Ли	1984	КИТАЙ	43:17.7
51	Б.Уэбстер	1987	КАНАДА	43:25.6
52	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА	43:40.3
53	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	44:09.7
54	Ч.Ли	1981	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	44:17.2
55	А.Аммар	1986	КАНАДА	44:24.3
56	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	44:27.9
57	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН	44:29.0
58	К.Моравцова	1983	ЧЕХИЯ	44:40.8
59	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ	45:52.1
60	Т.Сара	1992	РУМЫНИЯ	46:43.0
61	К.Цетинкая	1982	ТУРЦИЯ	47:17.7

11 февраля 2014 года
спринт, свободный стиль

место	спортсмен	год рождения	страна
1	М.К.Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
2	И.Ф.Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ
3	В.Фабриан	1985	СЛОВЕНИЯ
4	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ
5	И.Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
6	С.Колдуэлл	1990	США
7	Г.Вюрих	1991	ИТАЛИЯ
8	Д.Херрманн	1988	ГЕРМАНИЯ
9	К.Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
10	С.Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
11	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
12	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ
13	Д.Диггинс	1991	США
14	Б.Юханссон Норгрэн	1983	ШВЕЦИЯ
15	М.Лаукканен	1987	ФИНЛЯНДИЯ
16	А.Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ
17	А.Цебашек	1989	СЛОВЕНИЯ
18	К.Рэнделл	1982	США
19	И.Сарджент	1988	США
20	Н.Матвеева	1986	РОССИЯ
21	Л.Ван дер Граафф	1987	ШВЕЙЦАРИЯ
22	А.Доценко	1986	РОССИЯ
23	П.Джоунс	1985	КАНАДА
24	П.Новакова	1993	ЧЕХИЯ
25	Д.Газзова	1983	КАНАДА
26	Г.Лоран	1992	ИТАЛИЯ
27	Н.Рацингер	1993	СЛОВЕНИЯ
28	Е.Шопалова	1986	РОССИЯ
29	М.-Л.Малвалехто	1983	ФИНЛЯНДИЯ
30	Х.Кольб	1991	ГЕРМАНИЯ
31	Л.Ангер	1991	ГЕРМАНИЯ
32	Д.Ман	1989	КИТАЙ
32	И.Дебертолис	1989	ИТАЛИЯ
34	М.Андыбор	1987	УКРАИНА
35	К.Нистад	1978	ГЕРМАНИЯ
36	М.Буёе	1990	ФРАНЦИЯ
37	Р.Сарасойа-Лилья	1982	ФИНЛЯНДИЯ
38	К.Грохова	1990	ЧЕХИЯ
39	А.Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
40	С.Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ
41	А.Шиманчак	1984	ПОЛЬША
42	Р.Масгрейв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
43	Х.Уидмер	1991	КАНАДА
44	Ч.Кроуфорд	1983	КАНАДА
45	К.Сердюк	1989	УКРАИНА
46	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН
47	В.Каминская	1987	БЕЛОРУССИЯ
48	Т.Оясте	1990	ЭСТОНИЯ
49	Т.Сара	1992	РУМЫНИЯ
50	И.Хазова	1984	РОССИЯ
51	Х.Ли	1984	КИТАЙ
52	Х.Эрикссон	1990	ШВЕЦИЯ
53	Н.Шварц	1993	АВСТРИЯ
54	Т.Мальчева	1983	БОЛГАРИЯ
55	Д.Котшова	1985	СЛОВАКИЯ
56	Э.Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ
57	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН
58	М.Лисогор	1983	УКРАИНА
59	И.Даускхане	1980	ЛАТВИЯ
60	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ
61	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ
62	И.Ардиаскайте	1993	ЛИТВА
63	С.Ясковец	1986	ПОЛЬША
64	П.Цакири	1990	ГРЕЦИЯ
65	Ж.Мурао	1975	БРАЗИЛИЯ
66	А.Симон	1974	ВЕНГРИЯ
67	К.Цетинкая	1982	ТУРЦИЯ

13 февраля 2014 года
10 км, классический стиль

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	28:17.8
2	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	28:36.2
3	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	28:46.1
4	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	28:48.1
5	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	28:51.2
6	Ш.Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	29:04.3
7	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	29:15.5
8	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	29:16.7
9	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	29:28.2
10	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	29:36.0
11	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	29:36.1
12	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	29:38.9
13	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	29:41.9
14	А.Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	29:52.8
15	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	29:55.7
16	С.Линдборг	1983	ШВЕЦИЯ	29:56.2
17	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	29:59.4
18	С.Бьорнсен	1989	США	29:59.7
19	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	30:01.6
20	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	30:04.5
21	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	30:06.7
22	К.Смутна	1983	АВСТРИЯ	30:13.6
23	Н.Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	30:27.0
24	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	30:33.0
25	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	30:38.5
26	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	30:43.5
27	С.Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ	30:45.8
28	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	30:48.0
29	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	31:01.0
30	Т.Антыпенко	1981	УКРАИНА	31:06.9
31	М.Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	31:07.6
32	С.Колдуэлл	1990	США	31:11.4
33	А.Цебашек	1989	СЛОВЕНИЯ	31:13.6
34	И.Сарджент	1988	США	31:15.1
35	Х.Брукс	1982	США	31:19.1
36	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН	31:20.1
37	Х.Ли	1984	КИТАЙ	31:20.7
38	Н.Шварц	1993	АВСТРИЯ	31:23.2
39	П.Мачушек	1985	ПОЛЬША	31:25.8
40	Э.Брокер	1984	ИТАЛИЯ	31:28.0
41	Б.Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	31:40.0
42	Б.Уэбстер	1987	КАНАДА	31:41.0
43	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	31:42.2
44	Д.Газзова	1983	КАНАДА	31:47.0
45	Т.Оясте	1990	ЭСТОНИЯ	31:54.3
46	А.Слонова	1991	КАЗАХСТАН	31:56.6
47	В.Майерхофер	1992	АВСТРИЯ	31:59.6
48	К.Моравцова	1983	ЧЕХИЯ	32:00.6
49	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	32:03.5
50	А.Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ	32:08.4
51	Ч.Ли	1981	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	32:16.9
52	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН	32:20.1
53	Д.Ман	1989	КИТАЙ	32:25.1
54	К.Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ	32:47.0
55	А.Аммар	1986	КАНАДА	32:48.8
56	К.Цетинкая	1982	ТУРЦИЯ	32:58.0
57	Х.Уидмер	1991	КАНАДА	33:01.9
58	М.Лисогор	1983	УКРАИНА	33:35.4
59	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ	33:42.3
60	Н.Рацингер	1993	СЛОВЕНИЯ	33:54.1
61	Э.Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ	34:30.1
62	Т.Сара	1992	РУМЫНИЯ	34:48.2
63	Э.Уотсон	1987	АВСТРАЛИЯ	34:56.0
64	К.Галстян	1993	АРМЕНИЯ	35:26.4
65	И.Даускхане	1980	ЛАТВИЯ	36:13.1
66	Р.Масгрейв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	36:18.5
67	И.Ардиаскайте	1993	ЛИТВА	36:52.1
68	М.-А.Птижан	1994	ТОГО	37:26.7
69	А.Симон	1974	ВЕНГРИЯ	38:36.7
70	О.Чинбат	1991	МОНГОЛИЯ	38:43.1
71	А.Каменич	1988	МОЛДАВИЯ	39:52.6
72	Т.Карисик	1991	БОСНИЯ И ГЕРЦ.	41:34.6
73	Ф.Резасултани	1985	ИРАН	42:31.3
74	М.Колароска	1997	МАКЕДОНИЯ	44:46.0
75	И.Ковачевич	1994	СЕРБИЯ	45:21.3

15 февраля 2014 года

эстафета 4x5 км

место	страна / спортсмен	год рождения	страна	время
1	ШВЕЦИЯ			53:02.7
	И.Ингемарсдоттер	1985		14:09.8
	Э.Викен	1989		14:02.3
	А.Хааг	1986		12:40.2
2	ФИНЛЯНДИЯ			53:03.2
	А.Кюллёнен	1987		14:21.2
	А.-К.Сааринен	1979		13:51.3
	К.Нисканен	1988		12:14.1
3	ГЕРМАНИЯ			53:03.6
	Н.Фессель	1983		14:13.4
	Ш.Бёлер	1981		13:59.9
	К.Нистад	1978		12:19.1
4	ФРАНЦИЯ			53:47.7
	О.Жан	1985		14:12.1
	С.Аймонье	1991		14:13.8
	А.Фэвр Пико	1986		12:34.5
5	НОРВЕГИЯ			53:56.3
	Х.Венг	1991		14:12.0
	Т.Йохауг	1988		14:13.5
	А.Якобсен	1987		12:34.5
6	РОССИЯ			54:06.3
	Ю.Иванова	1985		14:05.5
	О.Кузюкова	1985		14:37.2
	Н.Жукова	1992		12:34.9
7	ПОЛЬША			54:38.9
	К.Кубиньска	1985		14:37.4
	Ю.Ковальчик	1983		13:47.7
	С.Ясковец	1986		12:34.2
8	ИТАЛИЯ			55:19.9
	В.Де Мартин Топранин	1987		14:26.9
	Э.Броккар	1984		14:49.4
	М.Пиллер	1984		12:42.9
9	США			55:33.4
	К.Рэнделл	1982		14:45.2
	С.Бьорнсен	1989		14:31.8
	Э.Стивен	1987		12:44.2
10	ЧЕХИЯ			56:29.8
	Э.Врабцова-Нывлтова	1986		14:06.1
	К.Грохова	1990		15:25.3
	П.Новачова	1993		13:06.4
11	СЛОВЕНИЯ			56:37.0
	А.Щебашек	1989		14:18.2
	К.Виснар	1984		15:39.1
	Б.Иезершек	1986		12:56.1
12	УКРАИНА			56:56.1
	Т.Антыпенко	1981		15:10.6
	В.Шевченко	1975		14:55.4
	М.Анцыбор	1987		13:01.7
13	АВСТРИЯ			57:04.7
	К.Смутна	1983		14:20.3
	Н.Шварц	1993		15:36.8
	Т.Штадлобер	1993		13:08.7
14	КАНАДА			59:13.6
	П.Джоунс	1985		15:50.9
	Д.Гаязова	1983		15:09.5
	Э.Нишикава	1989		13:27.3
15	КАНАДА			14:45.9
	Б.Уэбстер	1987		14:45.9

19 февраля 2014 года

командный спринт, классический стиль

место	страна / спортсмен	год рождения	время
1	НОРВЕГИЯ		16:04.05
	И.Ф.Ёстберг	1990	
	М.Бьорген	1980	
2	ФИНЛЯНДИЯ		16:13.14
	А.-К.Сааринен	1979	
3	ШВЕЦИЯ		16:23.82
	И.Ингемарсдоттер	1985	
4	ГЕРМАНИЯ		16:24.97
	Ш.Бёлер	1981	
5	ПОЛЬША		16:35.54
	С.Ясковец	1986	
6	РОССИЯ		16:44.91
	А.Доценко	1986	
7	ШВЕЙЦАРИЯ		16:45.47
	Б.Груббер	1985	
8	США		16:48.08
	К.Колдуэлл	1990	
9	АВСТРИЯ		16:49.16
	К.Смутна	1983	
10	СЛОВЕНИЯ		16:57.98
	А.Щебашек	1989	
11	КАНАДА		Полуфинал
	П.Джоунс	1985	
12	ФРАНЦИЯ		Полуфинал
	О.Жан	1985	
13	ИТАЛИЯ		Полуфинал
	С.Аймонье	1991	
14	СЛОВАКИЯ		Полуфинал
	И.Дебертолис	1989	
15	КИТАЙ		Полуфинал
	Д.Ман	1989	
16	КАЗАХСТАН		Полуфинал
	Х.Ли	1984	
17	КАНАДА		Полуфинал
	Э.Уотсон	1987	

22 февраля 2014 года

30 км, свободный стиль, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:11:05.2
2	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:11:07.8
3	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:11:28.8
4	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	1:12:26.9
5	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:12:27.1
6	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	1:12:27.5
7	К.Юг	1984	ФРАНЦИЯ	1:12:29.5
8	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	1:12:31.6
9	С.Бонер	1982	ШВЕЙЦАРИЯ	1:12:35.0
10	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:12:37.3
11	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	1:12:40.1
12	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	1:12:41.4
13	Э.Броккар	1984	ИТАЛИЯ	1:12:42.0
14	В.Шевченко	1975	УКРАИНА	1:12:42.6
15	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	1:12:56.7
16	Д.Аграйтер	1991	ИТАЛИЯ	1:12:58.5
17	А.Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	1:13:29.4
18	К.Лахтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	1:13:37.6
19	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	1:13:46.1
20	Т.Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	1:13:50.1
21	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	1:13:52.5
22	Х.Ли	1984	КИТАЙ	1:14:01.5
23	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:14:09.0
24	Э.Стивен	1987	США	1:14:11.8
25	М.Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	1:14:44.7
26	Р.-Л.Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	1:14:51.6
27	Х.Брукс	1982	США	1:14:58.3
28	К.Рэнделл	1982	США	1:15:10.7
29	И.Газова	1984	РОССИЯ	1:15:19.2
30	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	1:15:22.1
31	Б.Иезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	1:15:35.8
32	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	1:15:46.6
33	С.Ясковец	1986	ПОЛЬША	1:15:47.6
34	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:16:18.5
35	М.Анцыбор	1987	УКРАИНА	1:16:22.7
36	Ч.Ли	1981	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	1:16:38.2
37	П.Новачова	1993	ЧЕХИЯ	1:17:49.6
38	К.Григоренко	1985	УКРАИНА	1:17:53.0
39	С.Линдборг	1983	ШВЕЦИЯ	1:18:03.9
40	Д.Диггинс	1991	США	1:18:13.0
41	П.Мачушек	1985	ПОЛЬША	1:18:44.7
42	А.Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:18:46.3
43	К.Кубиньска	1985	ПОЛЬША	1:19:57.7
44	И.Дебертолис	1989	ИТАЛИЯ	1:20:22.2
45	К.Моравцова	1983	ЧЕХИЯ	1:20:56.4
46	Б.Уэбстер	1987	КАНАДА	1:21:05.5
47	Э.Нишикава	1989	КАНАДА	1:21:38.6
48	Е.Коломина	1981	КАЗАХСТАН	1:21:50.0
49	А.Аммар	1986	КАНАДА	1:22:03.7
50	А.Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	1:23:05.6
51	Т.Осипова	1987	КАЗАХСТАН	1:23:52.6
52	Х.Уидмер	1991	КАНАДА	1:24:11.5
53	В.Малец	1990	ХОРВАТИЯ	1:24:13.4
54	Э.Уотсон	1987	АВСТРАЛИЯ	1:34:00.1

ПРОТОКОЛЫ ГОНОК

9 февраля 2014 года
скиатлон, 30 (15+15) км, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:08:15.4
2	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:08:15.8
3	М.Й.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:08:16.8
4	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:08:16.9
5	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:08:29.0
6	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:08:29.8
7	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:08:31.7
8	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:08:33.6
9	Л.Нельсон	1985	ШВЕЦИЯ	1:08:37.7
10	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:08:43.1
11	Д.Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	1:08:43.7
12	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	1:08:44.8
13	А.Сёдергрэн	1977	ШВЕЦИЯ	1:08:46.9
14	Т.Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	1:08:49.7
15	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	1:08:51.5
16	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:09:39.6
17	А.Харви	1988	КАНАДА	1:10:00.2
18	Е.Белов	1990	РОССИЯ	1:10:00.5
19	Ш.Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	1:10:02.5
20	Т.А.Иердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:10:06.7
21	Ф.Де Фабиани	1993	ИТАЛИЯ	1:10:10.7
22	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	1:10:13.3
23	М.Семёнов	1986	БЕЛОРУССИЯ	1:10:13.3
24	И.Бабииков	1980	КАНАДА	1:10:14.6
25	И.Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	1:10:22.0
26	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:10:22.4
27	М.Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:10:52.1
28	Й.Бауманн	1990	ШВЕЙЦАРИЯ	1:10:52.3
29	Р.Клара	1982	ИТАЛИЯ	1:10:56.3
30	М.Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	1:11:00.1
31	Е.Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:11:05.6
32	С.Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	1:11:12.0
33	С.Долитович	1973	БЕЛОРУССИЯ	1:11:28.1
34	Н.Хоффман	1989	США	1:11:28.1
35	П.Новак	1982	ЧЕХИЯ	1:11:28.5
36	Т.Бинг	1990	ГЕРМАНИЯ	1:11:32.9
37	Л.Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:11:34.1
38	М.Кречмер	1981	ПОЛЬША	1:11:47.6
39	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	1:11:52.6
40	И.Перрия Буато	1985	ФРАНЦИЯ	1:12:04.5
41	Э.Бьорнсен	1991	США	1:12:42.3
42	Ф.Хэлыг	1991	ЛИХТЕНШТЕЙН	1:12:47.8
43	И.Магал	1977	ЧЕХИЯ	1:12:49.5
44	Г.Киллик	1989	КАНАДА	1:13:16.1
45	С.Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	1:13:16.6
46	Б.Грегг	1984	США	1:13:26.3
47	П.К.Пепене	1988	РУМЫНИЯ	1:13:36.2
48	С.Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	1:13:39.7
49	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ	1:13:40.4
50	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:13:47.2
51	М.Мёллер	1980	ДАНИЯ	1:14:05.1
52	В.Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	1:14:12.0
53	К.Фримен	1980	США	1:14:34.6
54	А.Лазуткин	1983	БЕЛОРУССИЯ	1:14:39.4
55	М.Старостин	1990	КАЗАХСТАН	1:15:36.6
56	А.Гридин	1988	БОЛГАРИЯ	1:15:44.7
57	Х.Гутьеррес	1985	ИСПАНИЯ	1:16:01.0
58	В.Ксю	1987	КИТАЙ	1:16:53.3
59	К.Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ	1:17:00.4
60	П.Клиш	1992	ПОЛЬША	1:17:18.5
61	К.Смит	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:17:37.1
62	А.Егоян	1990	АРМЕНИЯ	1:17:44.5
63	Я.Антолец	1990	ПОЛЬША	1:18:18.8
64	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ	1:19:31.5
65	А.Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ	1:20:00.1
66	В.Стролиа	1992	ЛИТВА	1:20:37.2
Дисквалифицирован за нарушение антидопинговых правил:				
8	И.Дюрр	1987	АВСТРИЯ	1:08:32.0

11 февраля 2014 года
спринт, свободный стиль

место	спортсмен	год рождения	страна
1	У.В.Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
2	Т.Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
3	Э.Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
4	А.Глёрсен	1986	НОРВЕГИЯ
5	С.Устюгов	1992	РОССИЯ
6	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ
7	Б.Тритшер	1988	АВСТРИЯ
8	А.Петухов	1983	РОССИЯ
9	Э.Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
10	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
11	Ф.Пеллегрини	1990	ИТАЛИЯ
12	А.Гафаров	1987	РОССИЯ
13	Н.Крюков	1985	РОССИЯ
14	Р.Жей	1991	ФРАНЦИЯ
15	Д.Хоффер	1983	ИТАЛИЯ
16	С.Миранда	1985	ФРАНЦИЯ
17	К.Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ
18	Э.Ньюэлл	1983	США
19	А.Харви	1988	КАНАДА
20	Т.Чарнке	1987	ГЕРМАНИЯ
21	М.Юльхя	1989	ФИНЛЯНДИЯ
22	Й.Киндши	1986	ШВЕЙЦАРИЯ
23	Х.Вурм	1984	АВСТРИЯ
24	В.Нюссиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ
25	Н.Чеботько	1982	КАЗАХСТАН
26	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ
27	С.Хэмилтон	1987	США
28	К.Сун	1988	КИТАЙ
29	Э.Масгрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
30	С.Гайяр	1986	ФРАНЦИЯ
31	И.Венцль	1984	ГЕРМАНИЯ
32	Т.Бинг	1990	ГЕРМАНИЯ
33	Р.Рагозин	1993	КАЗАХСТАН
34	А.Пентсинен	1986	ФИНЛЯНДИЯ
35	С.Айзенлауэр	1990	ГЕРМАНИЯ
36	Л.Вальяс	1988	КАНАДА
37	Д.Нёклер	1988	ИТАЛИЯ
38	Т.Кус	1980	США
39	Э.Бьорнсен	1991	США
40	Б.Грос	1990	ФРАНЦИЯ
41	Д.Козышек	1983	ЧЕХИЯ
42	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
43	Ю.Микконен	1990	ФИНЛЯНДИЯ
44	Э.Нинци	1990	ИТАЛИЯ
45	Ю.Онда	1980	ЯПОНИЯ
46	М.Хауке	1992	АВСТРИЯ
47	Й.Хедигер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
48	М.Семёнов	1986	БЕЛОРУССИЯ
49	А.Разым	1986	ЧЕХИЯ
50	Р.Перехода	1987	УКРАИНА
51	Р.Ранкель	1990	ЭСТОНИЯ
52	П.Круммель	1982	ЭСТОНИЯ
53	Д.Кокни	1989	КАНАДА
54	М.Мёллер	1980	ДАНИЯ
55	Ф.Беллингэм	1991	АВСТРАЛИЯ
56	Д.Кершоу	1982	КАНАДА
57	С.Газурек	1990	ПОЛЬША
58	Д.Волотка	1985	КАЗАХСТАН
59	С.Селлис	1987	ЭСТОНИЯ
60	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ
61	А.Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ
62	К.Смит	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
63	М.Петрович	1988	СЕРБИЯ
64	А.Гридин	1988	БОЛГАРИЯ
65	П.К.Пепене	1988	РУМЫНИЯ
66	П.Мльнар	1988	СЛОВАКИЯ
67	М.Старега	1990	ПОЛЬША
68	Ф.Д.Припици	1995	РУМЫНИЯ
69	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ
70	В.Стролиа	1992	ЛИТВА
71	Я.Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ
72	С.Биргиссон	1988	ИСЛАНДИЯ
73	М.Шабо	1990	ВЕНГРИЯ
74	А.Аггелис	1993	ГРЕЦИЯ
75	С.Оглао	1984	ТУРЦИЯ
76	Р.Смркович	1991	СЕРБИЯ
77	В.Пинцару	1992	МОЛДАВИЯ
78	Д.Дамьяновски	1981	МАКЕДОНИЯ
79	К.Петерс	1985	ЛЮКСЕМБУРГ
80	Л.Рибела	1980	БРАЗИЛИЯ
81	О.Красовский	1994	УКРАИНА
82	М.Плакалович	1991	БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА
83	Р.Шаад	1993	ШВЕЙЦАРИЯ
84	Х.Фернандез	1986	ЧИЛИ
85	К.Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ

14 февраля 2014 года
15 км, классический стиль

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	38:29.7
2	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	38:58.2
3	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	39:08.5
4	И.Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	39:08.7
5	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	39:28.6
6	К.А.Йесперсен	1983	НОРВЕГИЯ	39:30.6
7	А.Бессмертных	1986	РОССИЯ	39:37.7
8	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	39:42.4
9	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	39:43.2
10	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	39:46.9
11	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	39:49.9
12	Э.Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	40:02.8
13	М.И.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	40:07.4
14	Й.Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	40:08.5
15	Л.Нельсон	1985	ШВЕЦИЯ	40:08.8
16	Д.Япаров	1986	РОССИЯ	40:10.7
17	С.Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	40:14.4
18	П.Гульберг	1990	НОРВЕГИЯ	40:14.5
19	С.Волженцев	1985	РОССИЯ	40:15.0
20	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	40:17.8
21	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	40:22.8
22	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	40:27.8
23	М.Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	40:28.0
24	Й.Бауманн	1990	ШВЕЙЦАРИЯ	40:33.2
25	Е.Белов	1990	РОССИЯ	40:36.8
26	Т.Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ	40:41.3
27	Ф.Хэлыг	1991	ЛИХТЕНШТЕЙН	40:41.5
28	В.Нюссиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	40:52.6
29	М.Кречмер	1981	ПОЛЬША	40:58.7
30	Ф.Де Фабиани	1993	ИТАЛИЯ	41:00.8
31	Н.Хоффман	1989	США	41:02.7
32	Д.Нёклер	1988	ИТАЛИЯ	41:11.9
33	Н.Чеботько	1982	КАЗАХСТАН	41:14.1
34	Е.Величко	1987	КАЗАХСТАН	41:16.4
35	Д.Кершоу	1982	КАНАДА	41:17.1
36	М.Пеллегрини	1989	ИТАЛИЯ	41:20.1
37	Э.Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	41:29.6
38	Э.Бьорнсен	1991	США	41:44.7
39	И.Бабииков	1980	КАНАДА	41:49.2
40	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	41:49.8
41	В.Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	42:06.3
42	А.Карп	1985	ЭСТОНИЯ	42:16.5
43	А.Бакшайдер	1992	ФРАНЦИЯ	42:21.7
44	Э.Масгрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	42:25.7
45	К.Таммъярв	1989	ЭСТОНИЯ	42:27.7
46	С.Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	42:39.1
47	Б.Грегг	1984	США	42:42.0
48	Ф.Пасини	1980	ИТАЛИЯ	42:42.3
49	А.Лазуткин	1983	БЕЛОРУССИЯ	42:45.1
50	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ	42:45.4
51	П.Мльнар	1988	СЛОВАКИЯ	42:50.3
52	К.Фримен	1980	США	42:54.8
53	С.Долитович	1973	БЕЛОРУССИЯ	42:55.4
54	Е.Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	43:02.2
55	С.Газурек	1990	ПОЛЬША	43:06.7
56	С.Миранда	1985	ФРАНЦИЯ	43:22.5
57	М.Хауке	1992	АВСТРИЯ	43:23.4
58	М.Мёллер	1980	ДАНИЯ	43:29.7
59	М.Семёнов	1986	БЕЛОРУССИЯ	43:36.0
60	Э.Дадич	1993	ХОРВАТИЯ	43:38.8
61	Р.Ранкель	1990	ЭСТОНИЯ	43:38.9
62	П.К.Пепене	1988	РУМЫНИЯ	43:39.4
63	Х.Гутьеррес	1985	ИСПАНИЯ	43:43.9
64	П.Клиш	1992	ПОЛЬША	43:51.6
65	Г.Киллик	1989	КАНАДА	44:04.8
66	М.Старега	1990	ПОЛЬША	44:07.1
67	К.Смит	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	44:14.7
68	Й.Хванг	1993	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	44:34.8
69	О.Красовский	1994	УКРАИНА	44:35.4
70	В.Стролиа	1992	ЛИТВА	45:08.0
71	С.Оглао	1984	ТУРЦИЯ	45:16.0
72	К.Сун	1988	КИТАЙ	45:28.2
73	А.Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ	45:36.2
74	С.Биргиссон	1988	ИСЛАНДИЯ	45:44.2
75	К.Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ	45:46.5
76	Ф.Беллингэм	1991	АВСТРАЛИЯ	46:16.4
77	М.Петрович	1988	СЕРБИЯ	46:42.2
78	М.Шабо	1990	ВЕНГРИЯ	47:01.3
79	С.Сейд	1987	ИРАН	47:16.1
80	Б.Болд	1991	МОНГОЛИЯ	48:29.6
81	Д.Дамьяновски	1981	МАКЕДОНИЯ	48:34.9
82	Я.Роситер	1987	ИРЛАНДИЯ	48:44.6
83	Ф.П.Чичеро	1983	АРГЕНТИНА	49:11.3
84	Т.Мёрфи	1981	БЕРМУДЫ	49:19.9
85	Н.Икбал	1983	ИНДИЯ	55:12.5
86	Д.Шерна	1969	НЕПАЛ	55:39.3
87	Р.Карселен	1970	ПЕРУ	1:06:28.9

16 февраля 2014 года

эстафета 4x10 км

место	страна	спортсмен	время
1	ШВЕЦИЯ		1:28:42.0
		Л.Нельсон	1985 23:16.5
		Д.Рикардссон	1982 22:59.6
		Ю.Улссон	1980 21:00.4
		М.Хеллнер	1985 21:25.5
2	РОССИЯ		1:29:09.3
		Д.Япаров	1986 23:43.8
		А.Бессмертных	1986 23:13.6
		А.Легков	1983 20:33.4
		М.Вылегжанин	1982 21:38.5
3	ФРАНЦИЯ		1:29:13.9
		Ж.М.Гайяр	1980 23:26.1
		М.Манифика	1986 23:13.6
		Р.Дювиар	1983 20:55.4
		И.Перрия Буато	1985 21:38.8
4	НОРВЕГИЯ		1:29:51.7
		Э.Рённинг	1982 23:42.8
		К.А.Йесперсен	1983 23:36.1
		М.И.Сундбю	1984 20:56.8
		П.Нортуг	1986 21:36.0
5	ИТАЛИЯ		1:30:04.7
		Д.Нёклер	1988 23:41.5
		Д.Ди Чента	1972 23:16.3
		Р.Клара	1982 21:00.4
		Д.Хофер	1983 22:06.5
6	ФИНЛЯНДИЯ		1:30:28.4
		С.Яухоярви	1981 23:16.8
		И.Нисканен	1992 22:59.3
		Л.Лехтонен	1987 22:09.7
		М.Хейккинен	1983 22:02.6
7	ШВЕЙЦАРИЯ		1:30:33.8
		К.Перль	1984 23:38.0
		Й.Бауманн	1990 23:34.0
		Р.Фишер	1981 21:49.1
		Т.Ливерс	1983 21:32.7
8	ЧЕХИЯ		1:30:36.8
		А.Разым	1986 23:43.5
		Л.Бауэр	1977 22:49.9
		М.Якс	1986 21:25.2
		Д.Козишек	1983 22:38.2
9	ГЕРМАНИЯ		1:31:18.8
		Й.Филбрих	1979 23:53.3
		И.Тайхманн	1979 23:18.5
		Т.Анггерер	1977 21:32.9
		Х.Дотцлер	1990 22:34.1
10	ЭСТОНИЯ		1:32:52.6
		К.Таммъярв	1989 24:17.2
		А.Кярп	1985 23:53.3
		А.Рехемаа	1982 22:13.0
		Р.Ранкель	1990 22:29.1
11	США		1:33:15.1
		Э.Ньюэлл	1983 24:34.3
		Э.Бьорнсен	1991 23:56.8
		Н.Хоффман	1989 21:37.4
		С.Эмилтон	1987 23:06.6
12	КАНАДА		1:33:19.0
		Л.Вальяс	1988 24:16.1
		И.Бабилов	1980 23:56.9
		Г.Киллик	1989 22:04.6
		Д.Кокни	1989 23:01.4
13	КАЗАХСТАН		1:34:11.9
		Д.Волотка	1985 23:50.1
		С.Черепанов	1986 24:28.7
		Е.Величко	1987 22:44.2
		М.Старостин	1990 23:08.9
14	БЕЛОРУССИЯ		1:34:40.1
		М.Семёнов	1986 24:20.6
		А.Лазуткин	1983 25:13.2
		А.Иванов	1980 22:27.8
		С.Допидович	1973 22:38.5
15	ПОЛЬША		1:35:46.5
		М.Кречмер	1981 24:04.1
		С.Газурек	1990 24:35.5
		М.Старега	1990 22:42.9
		Я.Антолец	1990 24:24.0
16	ЯПОНИЯ		1:35:46.5
		Х.Миядзава	1991 25:17.8
		К.Йошида	1987 24:54.3
		Н.Нарусе	1984 23:31.2
		А.Лентинг	1990

19 февраля 2014 года

командный спринт, классический стиль

место	страна	спортсмен	время
1	ФИНЛЯНДИЯ		23:14.89
		И.Нисканен	1992
		С.Яухоярви	1981
2	РОССИЯ		23:15.86
		М.Вылегжанин	1982
		Н.Крюков	1985
3	ШВЕЦИЯ		23:30.01
		Э.Йонссон	1985
		Т.Петерсон	1988
4	НОРВЕГИЯ		23:33.55
		У.В.Хаттестад	1982
		П.Нортуг	1986
5	ШВЕЙЦАРИЯ		23:35.90
		Д.Колонья	1986
		Дж.Колонья	1990
6	США		23:49.95
		С.Эмилтон	1987
		Э.Бьорнсен	1991
7	ГЕРМАНИЯ		23:57.02
		Х.Дотцлер	1990
		Т.Чарнке	1989
8	КАЗАХСТАН		24:01.38
		Н.Чеботько	1982
		А.Полторанин	1987
9	ЧЕХИЯ		24:01.83
		М.Якс	1986
		А.Разым	1986
10	ФРАНЦИЯ		Полуфинал
		С.Миранда	1985
		Ж.М.Гайяр	1980
11	ИТАЛИЯ		Полуфинал
		Ф.Пеллегрино	1990
		Д.Нёклер	1988
12	КАНАДА		Полуфинал
		Д.Кершоу	1982
		А.Харви	1988
13	ЯПОНИЯ		Полуфинал
		Х.Миядзава	1991
		Ю.Онда	1980
14	ЭСТОНИЯ		Полуфинал
		П.Куммель	1982
		Р.Ранкель	1990
15	ПОЛЬША		Полуфинал
		М.Кречмер	1981
		М.Старега	1990
16	АВСТРИЯ		Полуфинал
		Х.Вурм	1984
		М.Хауке	1992
17	СЛОВАКИЯ		Полуфинал
		П.Пльнар	1988
		М.Байччак	1976
18	РУМЫНИЯ		Полуфинал
		Ф.Д.Припици	1995
		П.К.Пепене	1988
19	БОЛГАРИЯ		Полуфинал
		А.Гридин	1988
		В.Цинзов	1986
20	УКРАИНА		Полуфинал
		Р.Перехода	1987
		О.Красовский	1994
21	АВСТРАЛИЯ		Полуфинал
		Ф.Беллингэм	1991
		К.Уотсон	1989

23 февраля 2014 года

50 км, свободный стиль, масс-старт

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:46:55.2
2	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:46:55.9
3	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:46:56.0
4	М.И.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:46:56.2
5	С.Допидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	1:47:09.5
6	Р.Дювиар	1983	ФРАНЦИЯ	1:47:10.1
7	А.Седергрэн	1977	ШВЕЦИЯ	1:47:13.0
8	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:47:19.6
9	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	1:47:27.3
10	И.Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	1:47:27.5
11	Р.Клара	1982	ИТАЛИЯ	1:47:28.6
12	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:47:31.3
13	И.Перрия Буато	1985	ФРАНЦИЯ	1:47:31.7
14	М.Байччак	1976	СЛОВАКИЯ	1:47:34.4
15	М.Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	1:47:35.0
16	Д.Хофер	1983	ИТАЛИЯ	1:47:35.7
17	М.Семёнов	1986	БЕЛОРУССИЯ	1:47:36.0
18	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:47:39.7
19	А.Харви	1988	КАНАДА	1:47:40.9
20	И.Бабилов	1980	КАНАДА	1:47:41.8
21	Т.А.Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:47:43.5
22	Р.Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	1:47:44.2
23	Л.Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:47:48.7
24	Б.Тритшер	1988	АВСТРИЯ	1:47:51.7
25	Ф.Де Фабини	1993	ИТАЛИЯ	1:47:51.8
26	Н.Хоффман	1989	США	1:48:04.3
27	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:48:21.6
28	Г.Киллик	1989	КАНАДА	1:48:22.4
29	П.Новак	1982	ЧЕХИЯ	1:48:41.0
30	Т.Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	1:48:49.9
31	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	1:48:51.3
32	К.А.Йесперсен	1983	НОРВЕГИЯ	1:49:21.3
33	И.Рохо	1990	ИСПАНИЯ	1:49:21.9
34	М.Старостин	1990	КАЗАХСТАН	1:49:34.1
35	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:49:49.7
36	Т.Бинг	1990	ГЕРМАНИЯ	1:49:56.1
37	М.Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:50:00.5
38	К.Главатских	1985	РОССИЯ	1:50:33.4
39	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	1:51:03.4
40	А.Пайффер	1987	ГЕРМАНИЯ	1:51:31.5
41	А.Гридин	1988	БОЛГАРИЯ	1:51:41.7
42	Э.Лессер	1988	ГЕРМАНИЯ	1:51:55.8
43	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:52:01.6
44	А.Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:52:22.1
45	М.Мёллер	1980	ДАНИЯ	1:52:32.7
46	А.Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:52:52.9
47	Х.Гутьеррез	1985	ИСПАНИЯ	1:53:02.5
48	Е.Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	1:53:07.4
49	К.Таммъярв	1989	ЭСТОНИЯ	1:53:23.0
50	М.Петрович	1988	СЕРБИЯ	1:53:35.1
51	Б.Грегг	1984	США	1:55:02.3
52	И.Магал	1977	ЧЕХИЯ	1:56:28.7
53	Э.Мастрейв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:57:08.9
54	С.Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	1:57:24.2
55	Е.Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:58:10.6
56	Д.Кокни	1989	КАНАДА	1:59:16.6
57	К.Фримен	1980	США	1:59:46.7
58	Э.Дадиц	1993	ХОРВАТИЯ	2:02:35.5
59	А.Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ	2:04:45.6
60	В.Ксю	1987	КИТАЙ	2:08:02.0

ЮВЕНТА СПОРТ

ЮС

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Беговые лыжи для спорта – самый главный наш товар. Мы представляем лыжи марок Atomic, Fischer, Salomon – не только модели из каталогов, но и овеянные легендами «спортсмен» – лыжи, выпускаемые малыми тиражами для спортсменов, по заказу, на специфические условия, например – влажную лыжню. Верхние модели лыж можно подобрать индивидуально под рост и вес спортсмена, на разные погодные условия.



START®

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

Мы предлагаем функциональное бельё, носки, перчатки, флисы, разминочную одежду, комбинезоны, ветрозащиту, пуховки от ведущих мировых производителей: Löffler, KV+, Fischer, Swix Briko, Odlo, Salomon, Bjørn Dæhlie, Craft.

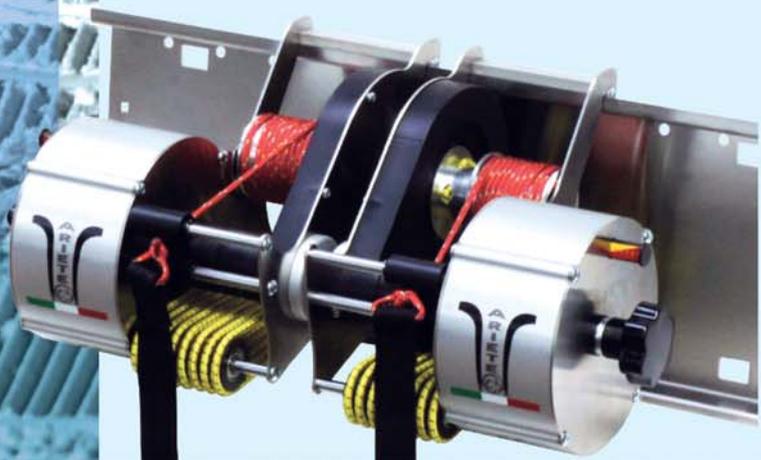


ЭКИПИРОВОЧНЫЙ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ И ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

-10% в день рождения!
Специальные цены для спортсменов!
ДИСКОНТНАЯ КАРТА

Всегда широкий выбор парафинов, мазей и порошков, как и полный набор инструментов и сервисного оборудования.

Всегда в продаже универсальные тренажеры Спорт-Стар Мастер и ARIETE



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



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

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.



В Сервис-центре "ЮВЕНТА СПОРТ" установлена машина MANTEC WORLD CUP для нанесения структуры на лыжи от итальянской фирмы SVECOM. Уникальные структуры под все погодные условия, которые раньше были доступны только спортсменам - профессионалам, теперь доступны и Вам!

адреса магазинов:

“ЮВЕНТА СПОРТ” Москва

ЛЫЖИ, АТЛЕТИКА

Москва, ул. Максимова д. 10

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

ВЕЛОСПОРТ

Москва, ул. Маршала Новикова д. 7

Телефон: (499) 728-6165

“ЮВЕНТА СПОРТ” Пермь

Пермь, ул. Орджоникидзе д. 14

Телефон: (342) 257-0945, 257-0951

“ЮВЕНТА СПОРТ” Екатеринбург

Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 175.

Телефон: (343) 385-0111

www.uventasport.ru



8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины



8 февраля 2014 года
скиатлон, 15 (7,5+7,5) км
масс-старт, женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	38:33.6
2	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	38:35.4
3	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	38:46.8
4	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	38:48.2
5	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	38:48.9
6	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	39:29.7
7	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	39:35.3
8	Д.Диггинс	1991	США	40:05.5
9	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	40:07.2
10	М.Ишида	1980	ЯПОНИЯ	40:08.3
11	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	40:08.8
12	Э.Стивен	1987	США	40:09.6
15	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	40:11.6
17	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	40:15.5
24	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	40:43.2

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 6



Reuters

БЬОРГЕН



Reuters

8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sочи.ru
2014

9 февраля 2014 года
скиатлон 30 (15+15) км
масс-старт, мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:08:15.4
2	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:08:15.8
3	М.Й.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:08:16.8
4	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:08:16.9
5	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:08:29.0
6	Ж.М.Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:08:29.8
7	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:08:31.7
8	М.Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:08:33.6
9	Л.Нельсон	1985	ШВЕЦИЯ	1:08:37.7
10	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:08:43.1
11	Д.Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	1:08:43.7
12	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	1:08:44.8
18	Е.Белов	1990	РОССИЯ	1:10:00.5

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8



Reuters



ВЯЧУЛОЛОЖ

8 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ

10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ

30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ

50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

11 февраля 2014 года
спринт, свободный стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	М.К.Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
2	И.Ф.Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ
3	В.Фабян	1985	СЛОВЕНИЯ
4	А.Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ
5	И.Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
6	С.Колдуэлл	1990	США
7	Г.Вюрих	1991	ИТАЛИЯ
8	Д.Херрманн	1988	ГЕРМАНИЯ
9	К.Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
10	С.Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
11	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
12	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ
20	Н.Матвеева	1986	РОССИЯ
22	А.Доценко	1986	РОССИЯ
28	Е.Шаповалова	1986	РОССИЯ

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 6



ФАЛЛА



Reuters

8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

11 февраля 2014 года
спринт, свободный стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	У.В.Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
2	Т.Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
3	Э.Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
4	А.Глёрсен	1986	НОРВЕГИЯ
5	С.Устюгов	1992	РОССИЯ
6	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ
7	Б.Тритшер	1988	АВСТРИЯ
8	А.Петухов	1983	РОССИЯ
9	Э.Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
10	П.Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
11	Ф.Пеллегрино	1990	ИТАЛИЯ
12	А.Гафаров	1987	РОССИЯ
13	Н.Крюков	1985	РОССИЯ

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8





ДАТТЕСТАД

Reuters



И. Захаров

Юрий КАМИНСКИЙ:

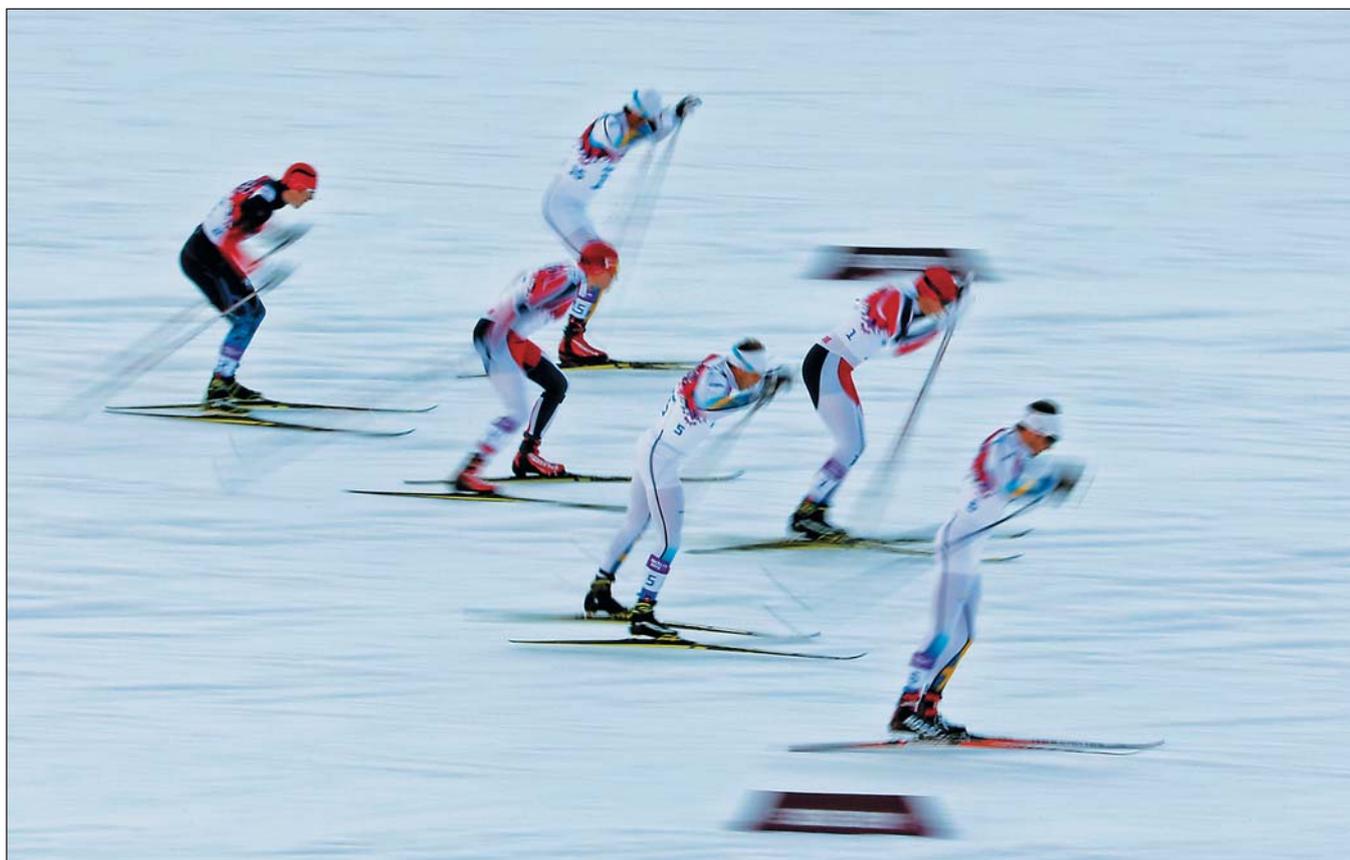
МЫ СДЕЛАЛИ ПОЧТИ ВСЕ, ЧТО МОГЛИ

За несколько последних лет спринтеры приучили нас к тому, что их выступления на мировой арене становятся самыми яркими и захватывающими. Казалось бы, еще совсем недавно на Олимпиаде в Ванкувере мы рукоплескали двойному успеху в индивидуальном спринте классическим стилем Никиты Крюкова и Александра Панжинского и с нетерпением ждали того, что в Сочи мы увидим как минимум повторение ванкуверского успеха. И на то были все основания, ведь буквально год назад, на чемпионате мира в итальянском Валь ди Фиемме, Никита Крюков и Алексей Петухов — подопечные Юрия Каминского и Михаила Девятьярова — завоевали целых два золота в обоих видах спринтерской программы.

Увы, ожиданиям сбыться не было суждено, хотя шансы на золото у наших спринтеров были и в индивидуальном, и в командном спринте. И шансы вполне обоснованные. Однако завоевать на сочинских Играх им удалось лишь одну медаль — серебряную — в командном спринте классическим стилем, где в дуэте с нашим прославленным спринтером Никитой Крюковым бежал дистанционщик Максим Вылегжанин. Любители лыжных гонок наверняка помнят, с каким горьким привкусом оказалось это серебро...

О коллизиях спринтерской борьбы на сочинской лыжне мы беседуем со старшим тренером спринтерской команды Юрием Михайловичем Каминским.





— Результат, конечно, нас не устроил. Сказать, что мы были разочарованы, значит, не сказать ничего, — говорит Юрий Каминский. — Впрочем, лично у меня было некоторое предчувствие того, что у нас могут быть проблемы в коньковой гонке, потому что в предшествовавших стартах не было той стабильности, которая нужна для высокого результата. Однако при благоприятном стечении обстоятельств все российские спортсмены могли бороться в спринте за медали, особенно Сергей Устюгов. Во всяком случае, были такие надежды, поскольку наша январская контрольная тренировка показала, что он хорошо себя чувствует в горах.

— Но ведь после Ванкувера именно Алексей Петухов счи-

тался чуть ли не главным претендентом на «золото» в Сочи?

— Мы пытались все эти годы подготовить Алексея, создать в нем такой запас психологической прочности, чтобы он мог побеждать. К сожалению, этого не получилось. Была, конечно, надежда и на Крюкова, поскольку за последние пару лет он достаточно хорошо подтянул свободный стиль, выиграл в Валь ди Фиемме в паре с Петуховым «золото» в командном спринте свободным стилем. Хорошие аэробные качества, которые мы усилили при подготовке к этому сезону, позволяли ему надеяться на выход в финал. А уж в финалах он редко остается без медали. Но, увы, повлиял случай, или опять же не хватило запаса проч-

ности, раз он запнулся за лыжу Антона Гафарова и не сумел пройти в полуфинал...

— Вы считаете, что Никита в четвертьфинале допустил тактическую ошибку?

— Конечно — в тот момент, когда он выпустил вперед Халфварссона. Не надо было этого делать. Тем более, как говорил потом Никита, да и мы увидели это по пульсограммам, он шел в том момент даже ниже уровня ПАНО и с большим запасом прошел подъем. Крюков решил, что у него достаточно сил, чтобы потом внизу, на скорости, на последних 200 метрах и на финишной прямой, как обычно, проскочить всех соперников по забегу... Увы, получилось так, что его закрыли на спуске, да еще и тормознула эта заминка с Гафаровым. В итоге Никита оказался в проигрышной ситуации на финише.

— Наверное, в ситуации, когда двое наших спортсменов выходили в один четвертьфинал, можно было попробовать использовать командную тактику? Или такой вариант вами не просчитывался?

— Что значит «сработать командой»? Закрыть Хаттестада? Да, такая задача перед ребятами стояла. Они должны были не дать ему выйти вперед, поскольку по скоростным качествам он — один из самых быстрых спортсменов на сегодняшний день. Но, видимо, понимая, что наши будут пытаться его нейтрализовать, он сразу же вышел вперед.

Его пример ведения гонки на всех этапах очень показательен — норвежец пытался исключить все случайности! Хотя для него это абсолютно не свойственно. Впрочем, в последнее

После Олимпийских игр в Ванкувере Алексей Петухов был главной надеждой российской сборной на Олимпиаде в Сочи. Именно «под Петухова» проектировался сочинский спринтерский круг, и за год до

Игр Алексей продемонстрировал отличную готовность, завоевав в паре с Никитой Крюковым золотые медали чемпионата мира. Однако на главном старте четырехлетия турнирный путь Алексея завершился на стадии полуфинала.

▲ фото: Reuters



время он бежит именно таким образом. Раньше, когда Хаттестад выигрывал Кубок мира, в 2008-2009 годах, тактически он бежал достаточно вариативно: мог как выходить вперед, так и держаться в забегах сзади, а потом резко выходить вперед на финише... На Олимпиаде в Сочи он явно на финиш не рассчитывал. Старался решить все вопросы задолго до конца дистанции.

Еще одно мое многолетнее наблюдение: четвертьфиналы на Олимпийских играх и чемпионатах мира по остроте борьбы практически равны полуфиналам на этапах Кубка мира. Здесь не бывает проходных забегов. И нашим спортсменам мы об этом неоднократно говорили, чтобы они на четвертьфинал выходили с таким настроем, как будто это их последний забег. Тем не менее опытный лыжник-спринтер бережется в забегах по максимуму, понимая все трудности, которые возникают в горных соревнованиях, а в сочинских — особенно, поскольку мы провели здесь несколько сборов, тестировались, делали углубленные

обследования... И все мы: как тренеры, так и спортсмены понимали, какие лимитирующие факторы существуют для каждого из них. И каждый знал, где и сколько он может потратить сил, и сколько их надо сэкономить...

— **Спортсмены вашей группы или вообще все?**

— Нашей, конечно. За остальных я не могу говорить.

— **Я специально спросила об этом, потому что было много обсуждений у нас на веб-сайте «Лыжный спорт» относительно того, что Сергей Устюгов работал на своих этапах не слишком экономно... Ведь надежда на то, что он прорвется к медали, была у всех. Но в финале было видно, что Сергей уже не слишком резко заходил в предпоследний подъем. И на деревянных ногах ехал тот злополучный спуск, где попал в завал... В чем была его ошибка?**

— Самая главная ошибка Сергея заключалась в том, что он

Коварство спринтерской трассы заключалось в том, что жесткие участки постоянно чередовались с мягкими, скорость на смене участков резко изменялась, спортсменов дёргало, и не каждый после этого мог устоять на ногах. Такая ситуация была не только в забегах, но и в прологе, где гонщики стартуют по одиночке. На фото — китайского спортсмена после падения относят на носилках к тому месту, где ему можно будет оказать медицинскую помощь. Кстати, по словам Юрия Каминского, падения во время пролога очень сильно разбили трассу, и даже несмотря на то, что перед финальными соревнованиями её снова укатали тяжелой техникой, эти места все равно очень быстро пришли в ужасное состояние.

▲ фото: Reuters

дважды: в четвертьфинале и в полуфинале — сделал слишком мощные ускорения, которые, несомненно, происходили в зоне гликолиза. И за время, отведенное до финала, просто не смог восстановиться. Но как это ни странно, он уже который раз наступил на одни и те же грабли. Ведь еще в январе, когда мы проводили контрольную тренировку, пусть в режиме спринтерской эстафеты, у Устюгова также к последнему забегу не получилось восстановиться, и он не смог показать желаемого результата. Сам себе на этом по-

следнем этапе очень сильно проиграл по времени. Причем сработал там по абсолютно такому же сценарию, как затем и на Олимпиаде: совершал ускорения, пытался оторваться, и на третий раз его уже не хватило... Понятно, что на контрольной тренировке ребята бежали классикой, поскольку мы в тот момент прикидывали варианты эстафетного состава на Олимпиаду. Но выводы-то из той ситуации следовало бы сделать.

— **Молодо-зелено...**

— Тем не менее такие эпизоды надо хоть как-то анализиро-

вать! Впрочем, Олег Перевозчиков потом подтвердил, что дал Устюгову задание на финал отрываться сразу. Но у него, как мы видели, это не получилось. В финале собрались спортсмены достаточно быстрые и резкие: тот же Хаттестад, Петерсон, Йонссон... Эмиль, кстати, вначале тоже пробовал «дергаться»... Потом, правда, как мы говорим, «встал», и, видимо, плюнув на все, спокойно докатывался до финиша.

Такие реактивные ускорения в горах, которые совершал Сергей, даром не проходят. Но на следующих стартах уже не в горах, а на этапе Кубка мира в Фалуне, у него получилась аналогичная ситуация: квалификацию и два забега Устюгов прошел довольно легко, а в финале опять ничего не смог сделать... Это еще раз говорит о том, что у него даже на равнинных стартах в прошедшем сезоне иногда западал четвертый повтор.

— Ну, в Сочи можно что-то списать на случайность и падение...

— Трудно сказать, сумел бы Сергей, если бы не падение, в этом состоянии сразаться на финише за медаль... Глядя на того же Хаттестада, было видно, что он вел борьбу очень вдумчиво. Даже если и уходил вперед, то делал это достаточно экономно, плавно, без лишних рывков, по-спринтерски... В отличие от Устюгова, который делал все рывки резко, сильно закипячивая свои мышцы, подрывая возможности своей функциональной системы...

По моему мнению, если бы Сергей еще в четвертьфинале постарался сэкономить силы, провел забег поспокойнее, не выигрывая пять метров на финише у второго спортсмена и десять — у третьего, когда можно было спокойно держать отрыв в метр-два, у него было бы значительно больше шансов сразаться в финале за медаль, в том числе и за золотую...

— Он, похоже, поймал кураж, и купался в ощущении



собственной силы, не особенно задумываясь о последствиях...

— А зря! В спринте нужно держать ухо востро. Можно сравнить тактику Устюгова на сочинской Олимпиаде и Панжинского — в Ванкувере, поскольку они были примерно в одном возрасте. Александр вел свои забеги куда более вдумчиво и грамотно, хоть и выигрывал, начиная с пролога. Он не выходил первым, хотя легко мог это делать. И было четко видно, что в четвертьфинале Саша берегся, не растрачивал силы на промежуточную победу. А когда выходил вперед, делал небольшой отрыв и достаточно легко его поддерживал.

— Мне кажется, это уже элементы спринтерских университетов, которыми могут не владеть дистанционщики, к которым причисляет себя Сергей Устюгов...

— Вполне возможно, что в дистанционной команде, где тренировался Сергей, не особенно прорабатывали детали спринтерской контактной борьбы, тактики ведения гонки. Мы в своей группе этим вопросом уделяем достаточно много внимания.

Велась ли такая работа с Сергеем — мне трудно судить. Но

Борьбу в одном из четвертьфинальных забегов ведут швейцарец Йори Киндши и немец Тим Чарнке, которому на этой Олимпиаде будет суждено стать злым гением Никиты Крюкова и всей российской команды.

▲ фото: Иван Захаров

большой искушенности в этом вопросе в его тактике бега я не увидел. Ну а поскольку в этом плане он несколько отстает, оттого и бросается в ускорения, теряя голову. И ему, и его нынешним наставникам, как мне кажется, об этом стоит задуматься, если у них есть намерение продолжать соревноваться в спринте.

— Еще одна драматическая история, разыгравшаяся в коньковом спринте на Играх, была связана с вашим подопечным Антоном Гафаровым. Многие болельщики очень искренне сопереживали ему после падения, когда он на сломанной лыже и со сломанными палками пытался доехать до конца дистанции, не сходил с трассы... Вы, в свою очередь, еще в Сочи заметили: то, что он пытался двигаться к финишу на сломанной лыже, не самый главный героизм в истории с Антоном. Так в чем же этот героизм заключался?

— Прежде всего, в том, что Антон Гафаров, несмотря на постоянные проблемы со спиной,

на протяжении нескольких лет упорно тренировался, чтобы выйти на этот старт на Олимпиаде и бороться за высокий результат. По тому состоянию, в котором находилась его спина, ему нужно было сделать операцию еще в прошлом году. Но из-за подготовки к Олимпиаде он решил хирургическое вмешательство отложить и прооперировался только нынешней весной, надеюсь, вполне успешно.

— А что у него было со спиной? Помню, еще прошлым летом, когда я побывала у вас на сборе в Вуокатти, из-за болей Антон не все тренировки выполнял вместе с остальными ребятами вашей команды...

— Эта проблема у него еще с детско-юношеского спорта. Спина болела, но ее не лечили. В итоге ситуация оказалась достаточно запущенной. Мы как могли в течение нескольких лет ему облегчали работу с утяжелителями и на силовых тренажерах. Но все равно травма так или иначе давала о себе знать. Антон, постоянно преодолевая боль, продол-



Четвертьфинальный забег. Никита Крюков пока держится вторым вслед за будущим победителем Улоу Вигеном Хаттестадом. Затем в поисках более жёсткой лыжни Никита пропустит вперед шведа Калле Халфарссона и партнера по команде Антона Гафарова, о лыжу которого зацепится перед самой финишной прямой и не сможет пройти в следующий круг. Время Никиты станет третьим из тех, кто не прошел в полуфиналы напрямую, в то время как лаки-лузерами могут стать только двое. Итог: обидное 13-е место, а ведь продолжи Никита борьбу, неизвестно, как сложилась бы судьба медалей в этом виде программы.

▲ фото: Иван Захаров

жал тренироваться. На многих тренировках наблюдал, как он, стиснув зубы, продолжал работать, и никогда в тренировочном процессе не просил поблажек. И на вопрос «Как ты?» всегда отвечал: «Сойдет...» И хотя с ним регулярно работал наш доктор, помогал массажист, я понимал и видел, что на многие тренировки он выходил с болью. Перед его силой воли я преклоняюсь. Именно то, что Антон с такой серьезной травмой продолжал упорно тренироваться и готовиться к Олимпиаде, считаю если не героизмом, то как минимум серьезным мужским поступком.

Когда во время полуфинала в Сочи Антон упал во время гонки,

он порвал связку в районе позвоночника, которая держит мышцу спины. И с этой травмой добред до финиша в состоянии аффекта. На этом Олимпиада для него закончилась. Увы...

— **Все помнят, что Антон Гафаров отобрался на Олимпиаду в Сочи одним из первых, причем на классическом спринте, на этапе Кубка мира в Куусамо.**

— И сразу же создал нам кучу проблем (*смеется*). Мы не предполагали, что там отберется именно он, да еще в

классике. Во-первых, мы хорошо понимали, что Антон все-таки не «горняк». И мы с ним за тот период, что он готовился в составе спринтерской группы, пытались преодолеть эту проблему как минимум три года. Мы добились того, что в четвертьфинале и полуфинале ему удавалось проходить дальше. Перед Играми он и в Давосе был в полуфинале (чуть-чуть не хватило, чтобы выйти в финал). И уже там он показывал себя вполне достойно и получил право стартовать на Играх в индивидуальном спринте свободным стилем. А вот для спринтерской эстафеты было явно видно, что проблемы не решены. И вопрос «могут ли они



▲ фото: Иван Захаров

решиться?» оставался. Хотя в аэробных качествах мы его все-таки подтянули. Тем не менее индивидуальный спринт для Гафарова оставался все-таки более предпочтительным, поскольку там паузы для отдыха и восстановления между забегами намного больше, чем в командных гонках... Поэтому его участие в командном спринте было под огромным вопросом.

Что же касается тех стартов, где он выступал, по его собственным ощущениям, он чувствовал себя вполне хорошо. Лично у меня не было оснований ему не доверять. А если оценивать то состояние, в котором он находился во время Олимпиады в Сочи, то оно было лучшим за все время, которое я его знаю. Уверен, если б ему удалось пройти в финал, Антон мог бы бороться за медаль. Да и вдвоем с Устюговым им было бы легче управлять забегом, бороться в позиционном плане и решать серьезные задачи.

— **А что все-таки помешало Алексею Петухову реализовать свой горняцкий потенциал на сочинской трассе? Во время экпресс-интервью, которые транслировались ТВ, он сам говорил о том, что проблема была в жесткости трассы, что его дергало на спусках...**

— Алексей старался максимально сэкономить силы как в четвертьфинале, так и в полуфинале. Он думал, прежде всего, о том, как он будет бороться за медаль. Поскольку задача перед ним стояла только такая. В полуфинале он решил обойтись малой кровью. Ведь и в четвертьфинале Лёша не хотел напрягаться. Но когда ускоряться начал Устюгов, ему все-таки пришлось потратить больше сил, чем он планировал. Но в

Сергей Устюгов и Алексей Петухов лидируют в своем четвертьфинальном забеге, в котором наши гонщики уверенно займут первое и второе места.

▲ фото: Иван Захаров

четвертьфинале он прошел, в общем-то, беспрепятственно. А в полуфинале совершил ряд тактических ошибок — возможно, под влиянием этих снежных условий, на которые он как раз и жаловался в телеинтервью.

Петухов не очень быстрый гонщик. И при таких вязких условиях трассы ему взорваться сложнее, чем, скажем, тому же Устюгову. Он, конечно, пытался выйти на подъеме, но его все время закрывали. А финишная прямая — не его козырь. Всё, что он мог бы сделать, он должен был делать на подъеме.

Повлияла на результат еще и его зависимость от многих обстоятельств. Возможно, на него сильно давил тот факт, что мы рассчитывали на его медаль. Да мы этого и не скрывали — об этом несколько лет говорили. Тем более, тогда в основной команде еще не было Устюгова, и главные надежды были связаны именно с Петуховым — он как раз тот лыжник, который очень хорошо чувствует себя в горах,

на сложных дистанциях (читай на подъемах). Но случилось так, что все время до его старта (последние две недели, которые наша группа находилась на Олимпиаде) мы готовились на жестком снегу и на жесткой трассе. А буквально накануне резко потеплело. Алексей, к сожалению, не сразу приспосабливается к изменению снежных условий. Но это не значит, что он не мог бороться. Если бы он оказался в финале, то вполне смог сражаться за медаль, поскольку от забега к забегу скорость у всех немножко падала. Тем более что в его спринтерской биографии бывали ситуации, когда он после 20-х мест в прологе попадал в финал и занимал призовые места.

— Теперь, я думаю, самое время поговорить о том, что удалось и что не удалось сделать в подготовке к Олимпийским играм в Сочи?

— Если говорить об индивидуальном спринте, то мы были

очень осторожны в плане прогнозов относительно наших спортсменов, кроме, пожалуй, Петухова, поскольку все остальные лыжники у нас скоростно-силового профиля. И аэробные качества у них похуже. Крюкову, правда, эти качества, позволяющие бороться в условиях среднегорья, нам удалось подтянуть. Поэтому при определенных условиях на него тоже можно было рассчитывать. И это понятно, поскольку на прошлогоднем чемпионате мира он вполне успешно справился с коньковой работой в командном спринте, который проходил также на высоте, правда, несколько меньшей, чем та, на которой располагались трассы Олимпиады. Именно поэтому мы старались построить подготовку таким образом, чтобы она смогла повлиять на совершенствование всех тех качеств, которые будут нужны в конкретных условиях Сочи. Естественно, перед этим провели тестирование...

Мне хотелось начать всю эту работу ещё с 2011 года. Но тогда

не получилось по ряду организационных причин. А вот в 2012 году мы смогли проверить схему подготовки к Сочи. У нас было четыре экспериментальных группы, которые из разных мест съезжались к будущим олимпийским трассам. Таким образом, нам удалось определить, в каких горах, на какой высоте, какая методика будет лучше на этапе непосредственной подводки к олимпийским стартам. В этом тестировании участвовали спортсмены из второго состава.

Затем, в 2013 году, сразу после чемпионата мира, пожертвовав некоторыми этапами Кубка мира, мы буквально через день провели недельный сбор в Сочи, правда, в условиях острой акклиматизации (первой волны). Определили индивидуальные реакции именно на сочинскую высоту каждого из трех спортсменов, которые на тот момент имели шансы попасть в олимпийскую команду — Крюкова, Петухова и Панжинского. Антон Гафаров по итогам этого

РЕКЛАМА

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Новые модели POLAR V800 и M400 для мультиспортивных тренировок

- встроенный GPS датчик
- датчик пульса H7 Bluetooth
- функции Smart Coaching
- новые тесты
- русскоязычное меню и web-сервис Polar Flow



Подробности на www.polar-russia.ru

Заказ: www.fitnessdom.ru
т.: +7 (495) 988 7601



В женском спринте, как и в мужском, было множество падений, вызванных состоянием трассы.

◀ Фото: Reuters

функционального состояния, по пульсометрии — ребята были в хорошем состоянии.

— Как вы считаете, тот недочет при подготовке трассы на спуске, где все падали в индивидуальном спринте свободным стилем, был организационным? В одном из ваших интервью накануне стартов вы говорили, что ответственные за подготовку трасс специалисты обещали чуть ли не перед каждым забегом заново укатывать лыжню, чтобы обеспечить высокий уровень подготовки... На деле же ничего этого не было!

— Как объясняли ответственные за трассу люди, их специальные машины с катками были рассчитаны на свежий снег. А в условиях старого мокрого снега они не годились. Из-за случившейся оттепели нужно было укреплять трассу, посыпая ее селитрой. Но получилось так, что машины для распыления селитры, которые были закуплены, также не могли работать в том мокром и вязком снегу, поскольку система распыления селитры зависела от того, как крутится укатывающий валик. А в том снегу этот валик не крутился вообще. И селитру не могли посыпать равномерно. Пришлось рассыпать ее руками. В итоге тоже

Олимпийская чемпионка в спринте Майкен Касперсен Фалла и серебряный призер Йнговильд Флюгстад Ёстберг утешают свою подругу по команде Норвегии Астрид Якобсен, занявшую четвертое место. Накануне Олимпийских игр, уже находясь в Сочи, Астрид узнала о смерти своего брата, но решила продолжить выступления на Играх.

◀ Фото: Reuters

сезона кандидатом в команду не рассматривался.

После проделанной тестовой работы у нас было четкое понимание того, чего каждому из них не хватает. И, исходя из этого, в тренировочном процессе старались внести изменения, которые могли повлиять на улучшение этих качеств, прежде всего связанных с аэробной производительностью. И вся тренировочная деятельность, естественно, была подстроена под сочинские соревнования.

— Хотелось бы все-таки уточнить, почему после чем-

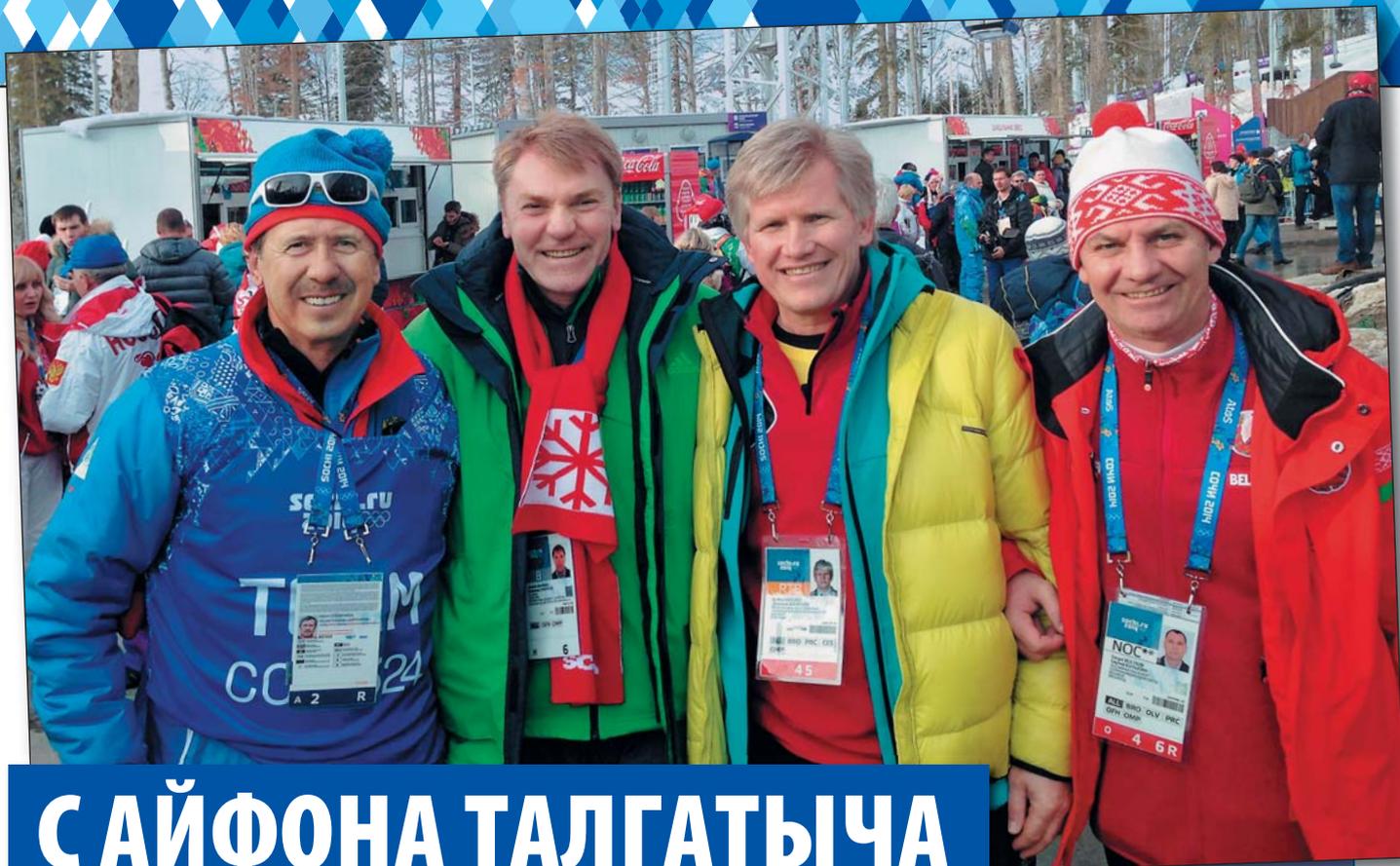
пионата мира в Сочи не тестировался Гафаров?

— Поскольку Антон не участвовал в чемпионате мира в Валь ди Фиемме, он уехал к себе в Ханты-Мансийск, где продолжал подготовку к следующим стартам Кубка мира.

Не могу сказать, что мы этот предсочинский подготовительный период отработали суперидеально. По окончании Олимпиады в Сочи свою подготовку мы много анализировали вместе с аналитическим центром ЦСП. Тем не менее каких-то серьезных системных ошибок,

по всем оценкам, мы не совершили. Что можно было бы еще сделать — так все это по мелочам, по тем небольшим просчетам, связанным с порядком стартов в подводящий период, что то слегка скорректировать. Но принципиально на состояние спортсменов они вряд ли могли повлиять. По всем параметрам наши спринтеры подошли к главным стартам Олимпиады в состоянии близком к наилучшему. Не берусь говорить про наилучшее, потому что оно пока не доказуемо. Но по многим параметрам, таким как, например, биохимия крови, по оценкам





САЙФОНА ТАЛГАТЫЧА

Мы повстречались с олимпийским чемпионом Калгари, тренером мужской спринтерской сборной России Михаилом Талгатовичем Девятьяровым на открытии спортивной базы лыжного клуба имени Наседкина в посёлке Цюрупы Московской области. А мы как раз в эти дни работали над выпуском специального номера журнала «Сочи-2014», что вы держите в руках.

Я спросил его:

— У тебя нет никаких фоток из Сочи для журнала? Ты ничего там не снимал?

— Да нет, — пожал плечами Талгатыч и задумался. Потом достал из кармана телефон — как раз стивдэжбосковский айфон — и, включив его, показал:

— Разве только вот эти?

На айфоне обнаружили три фотки, сделанные, совершенно очевидно, полупутом, мимоходом, вынутым из кармана телефоном.

— А ты сможешь мне прислать их потом — мне нужно понять, какого они у тебя разрешения, подойдут ли они для полиграфии?

— Да я тебе их прямо сейчас и отправлю, — ответил Талгатыч и, введя мой адрес электронной почты в соответствующее поле, нажал на клавишу «Отправить». Айфон, коротко свистнув, отправил фотки в полёт. Но я успел заметить, что Михаил отправил мне облегчённые, адаптированные для Интернета версии.

— Э, нет, так дело не пойдёт, мне нужны исходные, максимально тяжёлые версии — сможешь такие прислать?

— Да не вопрос.

И Талгатыч, выбрав опцию «отправить в фактическом размере», отправил мне уже более тяжёлые снимки.

* * *

Дома, посмотрев исходные данные фотографий, подивился их качеству. Представьте себе — любой из этих снимков мы могли бы запросто поставить на целую страницу (и даже с большим запасом). Ещё вчера представить себе такое было невозможно — вот ведь до чего техника дошла...

Иван ИСАЕВ

На верхнем снимке — встретившиеся в Сочи старые товарищи по сборной СССР — лыжники и биатлонисты. Все как на подбор — олимпийские чемпионы. Слева направо: Михаил Девятьяров, Владимир Смирнов, Дмитрий Васильев и Сергей Булыгин.

А на нижнем снимке — вместе с Куртом Матсом — одним из самых первых менеджеров «Kneissl», работавшим со сборными командами разных стран с середины 70-х годов прошлого века. Михаил Девятьяров познакомился с Куртом чуть позже — в 80-х годах, когда начал триумфально выступать за сборную СССР.





Падение Антона Гафарова в полуфинальном забеге и завершение им дистанции на сломанной лыже стали для многих болельщиков символом олимпийского духа и одним из самых ярких впечатлений от Игр в Сочи. Однако Юрий Каминский в первую очередь отмечал то, что Гафаров готовился к сезону и отобрался на Игры, преодолевая постоянную боль из-за травмы спины.

▲ фото: Reuters

▼ фото: Иван Захаров



сделали это не везде и неравномерно. Да еще и селитра оказалась не та, которая нужна. Оттого даже на подъемах где-то встречались жесткие куски, а где-то мягкие... И между спортсменами шла тактическая борьба еще и за участки лыжни, которые были более жесткими. Спортсмены уже знали, где такие участки, и старались выбирать. В частности, Крюков, когда пропустил вперед Халфварссона, как раз искал место, где лыжня была пожестче.

Как выяснилось позже, рабочие по трассе верхушку спуска засыпали селитрой, а в середине и внизу этого не сделали. И тот кусок, где все падали, как раз и оказался не засыпанным. Да еще был изрядно разрыт падениями в прологе. После квалификационного раунда спуск, естественно, выровняли. Но поскольку снег был очень мягким, он после каждого забега быстро снова превращался в кашу. Тот же Гафаров говорил, что даже не понял, как он упал и почему. Единственное, что почувствовал, что одна лыжа была у него на жестком снегу, а вторая ушла, как в песок. Получается, что именно эта лыжа его и затормозила, он не смог выровняться, его развернуло, раз он так серьезно сломал лыжу... Вообще, скажу вам, такого количества паде-

ний я давненько не видел на международных гонках!

— *Понятно, что после такого ералаша на индивидуальном спринте был проведен серьезный «разбор полетов», ведь впереди еще была командная спринтерская гонка классическим стилем, где наша команда считалась главным фаворитом, ведь за нее выступал самый быстрый «классик» спринта, олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира Никита Крюков, а также победитель предолимпийского командного спринта в Сочи Максим Вылегжанин. Если можно, расскажите, как формировалась эта команда? Все помнят, что год назад, когда наши дистанционщики Дмитрий Япаров и Максим Вылегжанин на этапе Кубка мира в Сочи выиграли спринтерскую эстафету, многие горячие головы стали говорить о том, что именно в этом составе ребята должны выступить на Олимпиаде... Что вы думали по этому поводу? И как родился дуэт Вылегжанин-Крюков?*

— Все дело в том, что группа Олега Перевозчикова на том этапе Кубка мира оказалась в почти идеальном состоянии. В то вре-

После окончания дистанции Антона встречает массажист сборной России по лыжным гонкам Валерий Иванович Попов.

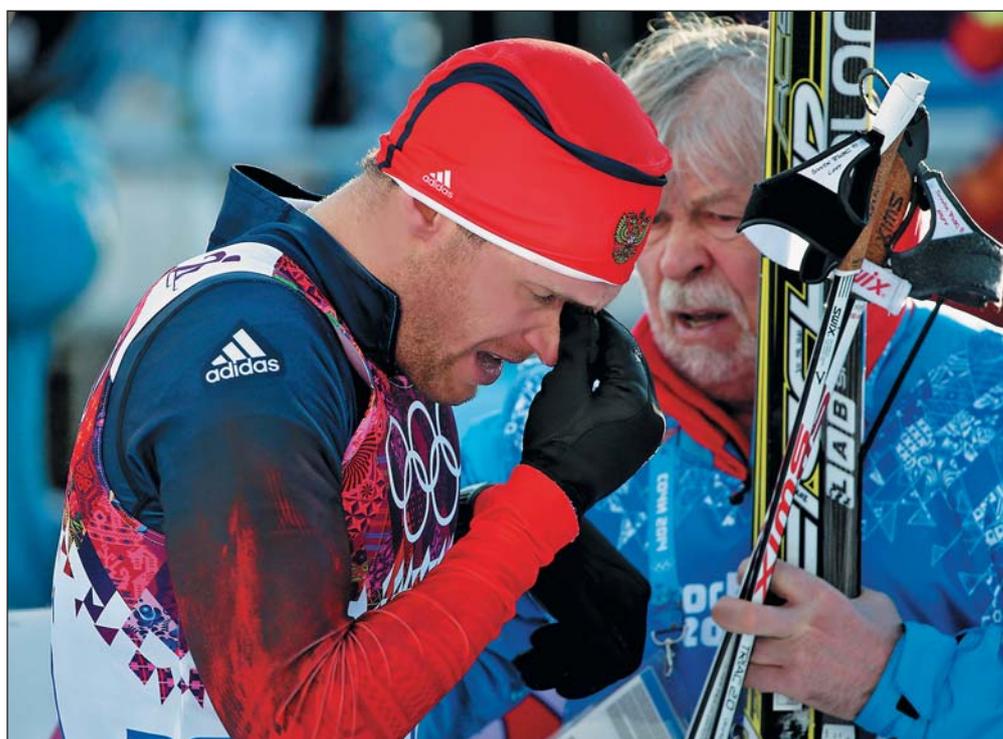
фото: Reuters

мя как мы, да и многие другие лыжники из мировой элиты, рассматривали тот старт как проходивший перед чемпионатом мира. А еще как тестовый, на котором можно было проверить разные варианты подготовки, смазки лыж и тому подобное.

Если говорить о нашей группе, то у нас было недостаточно времени для акклиматизации (ребята выступали на 11-й день, а это «яма»), плюс в тот день были проблемы со смазкой... Кстати, за день до этого, хоть это тоже не самый лучший день для гонок, они бежали индивидуальный спринт, и там выглядели и чувствовали себя получше. Они были в финале. Хотя и тот день был не самым лучшим для гонок, что как раз и помешало им показать более высокий результат. Но то, что дошли до финала — меня вполне устраивало. Тем более по Крюкову, поскольку это был спринт свободным стилем.

— Поясните, пожалуйста, на какие дни в горах приходятся «ямы»? И в какие дни лучше соревноваться или выполнять большую нагрузку?

— Считается, что наиболее негативное состояние в горах приходится на первую неделю. Причем, многие отмечают особенный спад физического состояния на 2-3, а также 5-7 дни. Кроме того, плохое состояние у



большинства спортсменов может быть на 10-11 дни. Хотя встречаются спортсмены, мы их называем «горняками», которые после 5-6 дней акклиматизации чувствуют себя в горах хорошо.

— Понятно. Тогда давайте вернемся к спринтерской эстафете.

— Спринтерская эстафета практически во всех странах формируется, я думаю, примерно одинаково. На последний этап обычно ставится спортсмен, обладающий спринтерскими навыками: не важно, спринтер он или дистанционщик. Главное, чтобы он имел навыки тактической борьбы и достаточно хорошо бежал спринт. На последнем этапе надо уметь мощно финишировать. На первый же этап стараются подобрать

спортсмена, умеющего достаточно хорошо выдерживать высокую дистанционную скорость. А в идеале — умеющего сработать на отрыв, а это уже дистанционные возможности спортсмена.

— Но именно так работал Петухов в Валь ди Фиемме...

— Да, хотя, к большому сожалению, на заключительном этапе у Алексея это получилось не до конца — шел снег, мешая скольжению. Он делал небольшой отрыв на подъеме, но на спуске его накатывали. Тем не менее Алексей на всех этапах управлял Никиту первым. И самое главное, на последний этап — в голове группы.

— Вы достаточно давно поняли, что условия соревно-

ваний в Сочи будут специфическими. И соответственно заранее начали к ним готовиться. К спринтерской эстафете какая-то специальная работа велась?

— Да, конечно. Мы готовились на классику в том же ключе, что и на свободный стиль — в аэробном плане, повышая мощность спортсменов. И хотя мы допускали такой вариант, что вторым в этой гонке может бежать дистанционщик, мы и своих спринтеров готовили к командному спринту. Мы даже организовали подготовку дублирующего состава, пригласив в спринтерскую группу Ивана Гуляева и Никиту Ступака, которые за год до этого на чемпионате России в Сыктывкаре неплохо показали себя в спринтерской эстафете.

тулома
спортивная книга

КНИГИ ОТ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ МИРОВОГО УРОВНЯ

tuloma.ru



МАГДАЛЕНА НОЙНЕР История великой биатлонистки

Занимательная биография вновь заставит вас пережить самые яркие мгновения карьеры Нойнер: от ее первых шагов в спорте до прощального чемпионата мира в Рупольдинге в 2012 году. Вы узнаете, как симпатичная девчонка из Вальгау шла к мировой славе, почему у нее столько фанатов, какое влияние оказывали на нее журналисты и спонсоры и как высока была цена этой славы. Книга содержит снимки, многие из которых ранее не публиковались.



интернет-магазин
www.tuloma.ru

Где купить Москва: Ювента-спорт (499) 196-04-97, СК Кант (499) 317-61-01, Спортивная пресса (495) 608-80-84, ОКР (495) 637-66-23; Санкт-Петербург: Спортивная линия (812) 644-41-11, Mass-sport (812) 318-32-97, Maxi-sport (952) 227-38-81; Екатеринбург: Тим-спорт (343) 260-93-93; Тюмень: Экип-центр (3452) 49-41-41; Калининград: Интеллект-технологии (929) 167-72-01



Ула Виген Хаттестад лидирует в полуфинальном забеге, преследуемый Маркусом Хеллнером и Теодором Петерсоном. Этой же компанией они стартовали и в финале.

▲ Фото: Иван Захаров



У Ступака был даже абсолютно лучший результат. Мы надеялись, что сможем за год подтянуть этот дуэт до мирового уровня. Думали, что и Александр Панжинский сможет в аэробе прибавить, чтобы поувереннее чувствовать себя на сочинской высоте, мы с ним специально много работали в этом направлении.

— Но Панжинского в сентябре опять «срубил» гайморит...

— Да. В итоге получилось, что еще перед Валь ди Фиемме у него сильно упала гемоглобиновая масса. А потом в середине сентября, на сборе в Вуокатти, он снова заболел гайморитом. Уехал в Москву, сделал операцию, к середине октября вылез, но восстанавливался дол-

го, потому что аэробные качества были подсажены из-за приема антибиотиков. А они у него и так были не самым сильным звеном.

— Тем не менее в командном спринте на этапе Кубка мира в Асиаго Панжинский здорово отработал одновременноными ходами в команде с Крюковым.

— Там действительно был только одновременный бесшажный ход, который мы за последние годы очень сильно подтянули. И высота для него не критическая — всего 1.000 метров над уровнем моря. Поэтому в Асиаго его аэробных качеств на выполнение поставленной перед ним задачи хватило сполна. Вот если бы в Сочи была такая же высота, то, возможно, в эстафете победил бы Панжинский.

— Прочитала в одном из интервью Панжинского, что он был чуть ли не в депрессии от того, что не попал в олимпийскую команду...

— Саша очень остро переживал, когда не отобрался на контрольной тренировке в Сочи. И для него это стало если не трагедией, то катастрофой точно. Состояние у него было депрессивным. Несколько дней он вообще ни с кем не разговаривал.

На третий день я вытаскивал его на беседу. Постарался убедить, что винить в первую очередь нужно только себя. И на самом деле, он и сам был в этом немножко виноват, ведь с теми заболеваниями, что последние два года его преследовали, можно было разобрататься раньше. Тогда мы обошли бы эту проблему стороной, и шансов на попадание в команду было бы намного больше. Также не могу назвать непреодолимой для него проблему гор.

— И как вытаскивали его из этого состояния?

— Лучшее средство от самых глубоких переживаний — это работа. Через тренировки, через соревнования он потихоньку из этого непростого состояния вышел. И уже вполне достойно смотрелся на этапе Кубка мира в Драммене.

— Кстати, что случилось в Драммене? После победы в прологе и в забегах он почему-то не вышел в финал. И нигде не было объяснения тому, что там произошло...

— В очередной раз нашего спортсмена дисквалифицировали. Как нам объяснили, за нарушение стиля. Но решение это было очень спорным, потому что способ ведения гонки и подготовки трассы были такими, что снимать там можно любого. Да и не только там. Практически везде, где спортсмены ведут гонку даблполингом. Вместо того чтобы ужесточать требования к трассам и делать их такими, чтобы у спортсменов не было возможности преодолевать их только одновременным ходом, дирекция Кубка мира применяет к спортсменам карательные меры. А в случае с Панжинским, я убежден, это было политическое решение. Может быть, связанное с Украиной. Потому что за Сашей следом ехал Халфварссон, который сделал значительно больше полуконьковых движений. Если у Саши их было одно-два, то у Халфварссона — пять-шесть. Причем, когда я смотрел повторы, то увидел, что

И. Захаров



практически каждого спортсмена можно было снимать с соревнований за нарушение стиля.

Уверен, такие предвзятые решения судей будут продолжаться до тех пор, пока не будет унифицирована система судейства, которая зависит в лыжных гонках от произвола так называемых служителей фемиды. Как я уже говорил, ни один наш протест, поданный в обозримом прошлом, не был удовлетворен.

— Известно, что окончательно состав спортсменов, которые представили страну в командном спринте, определился на контрольной тренировке в Сочи. Можно узнать подробнее, как она проходила?

— Крюков в этой контрольной не участвовал, так как его кандидатура уже была утверждена. В контрольном старте участвовали Гафаров, Панжинский, Вылегжанин, Япаров и Устюгов. Проходил старт в режиме спринтерской эстафеты. Ребята бежали этап с общего старта. Потом 4 минуты ждали. На следующий этап выходили с гандикапом: сначала стартовал первый по итогу первого забега, а затем все остальные с отставанием от лидера по результату финиша на том же

первом этапе. И так три забега. Выиграл Вылегжанин.

— А что остальные?

— Гафаров выбыл из борьбы первым. При всем том прогрессе, который он демонстрировал в этом сезоне, Антон совсем не горный гонщик. И ему явно не хватало времени, чтобы восстановиться между забегами. Это все-таки не индивидуальный спринт, где паузы на отдых намного больше, даже перед финалом.

Насчет Япарова у меня еще в начале декабря появились какие-то внутренние сомнения. Я видел, как он вел 10-километровую гонку в Куусамо: сначала лидировал, потом резко сдал. Это говорило о том, что со скоростной выносливостью у него есть проблемы. Кроме того, зная его одновременный ход, я понимал, что на финише это тоже может стать проблемой. И еще было внутреннее предчувствие, что результаты, показанные в начале сезона — это его пик. А второй раз выйти на него вряд ли получилось бы. И потом, уже на Олимпиаде, мои опасения подтвердились.

— Вы были в курсе, как готовился к командному спринту Вылегжанин?

Сочи легендарен своими климатическими контрастами: вверху — море снега, внизу — пальмы. Субтропики...

▲ фото: Георгий Дубенецкий

— Мы с Олегом Перевозчиковым вели разговоры о том, какие нюансы было бы желательно учесть в подготовке спринтерской группы, которая тренируется в дистанционной команде. Кроме того, там работает такой изощренный тактик, как Коля Мориллов, который ранее в течение двух с половиной сезонов готовился в нашей группе и был знаком со всеми нашими наработками. Поэтому я не видел необходимости еще как-то туда вмешиваться.

— Не было сомнений относительно того, что Максим Вылегжанин не успеет восстановиться к командному спринту и будет недостаточен свежим после тех гонок, которые он отбежал до этого старта в дистанционных видах олимпийской программы? Все-таки ему пришлось серьезно выложиться на 30-километровом скиатлоне, где он до последних метров в спринтерской манере сражался с Мартином Сундбю, да и после большой эстафеты, где он также выложился по макси-

муму, ведь у российской команды был шанс побороться за золотую медаль...

— Сомнения, конечно, присутствовали. Были два фактора: во-первых, это текущее состояние Вылегжанина, и оно зависело не просто от того, как он подойдет к Олимпийским играм, но и от того, как он пройдет эти старты... А во-вторых, были еще опасения относительно того, что он захочет стартовать еще и в 15-километровой «разделке» классикой. К счастью, он на этот старт не вышел, поэтому я считал, что всё находится в допустимых границах. И еще меня беспокоил такой момент, что у Максима не получилось хорошей подготовки к спринтерской эстафете. Наверное, эти нюансы и сыграли свою негативную роль в том, что он на своем заключительном этапе немножко отстал от лидеров на финише и передал Крюкову эстафету не на первых ролях, как было нужно.

— Мне показалось, что он слишком потратился на своем



Сергей Устюгов в олимпийском спринте показывал фантастические скорости. Сначала он стал вторым по итогам квалификации, уступив лишь Хаттестаду, затем уверенно выиграл четверть- и полуфинальные забеги, а вот в главном забеге дня его подстерегла неудача. На спуске его лыжи попали под упавшего прямо перед ним Маркуса Хеллнера, что закончилось для Сергея падением, поломкой инвентаря и потерей шансов на медаль Олимпийских игр.

▲ фото: Reuters

вались, поскольку знали его силу, особенно на подъемах.

— Но разве прошлогодний успех Вылегжанина, выигравшего с Япаровым предоллимпийский этап Кубка мира в Сочи с огромным преимуществом над второй командой, не был устрашающим фактором?

— Думаю, что к тому преимуществу все отнеслись достаточно спокойно. Особенно после того, что произошло с ними на чемпионате мира. Да даже не оглядываясь на мировой чемпионат, как я уже говорил, я очень спокойно отнесся к тому результату... Хотя были горячие головы, которые предлагали того же Вылегжанина на командный спринт коньковым стилем ставить в команду в Валь ди Фиемме.

— Если вернуться к последнему этапу Никиты Крюкова на Олимпиаде, он заведомо пошел на этап с легкой отдачей, или она проявилась по ходу гонки?

— Там получилась двойная ситуация. С одной стороны, конечно, смазчики поступили неправильно. Когда Никита настраивался на гонку и был весь в себе, они обратились к нему с вопросом, надо ли чуть подмазать лыжи? Как они утверждают, он сказал, что не надо. А Никита говорит, что этого не помнит. Вероятно, он в тот момент ответил на автомате, не вникая в смысл брошенной фразы. Надо было все-таки спрашивать у него о работе лыж, как только он финишировал после своего второго забега, а не спустя какое-то время, после того как он отошел от смазочного стола. То есть даже такие мелочи надо продумывать заранее. И в будущем такие вещи допускать уже будет непозволительно. Ошибки надо учитывать.

— Есть ли у вас какие-то претензии к самому Крюкову по прохождению последнего этапа?

— Если исходить из состояния трассы и той смазки, кото-

втором этапе, когда принял очень мощный рывок на подъеме и передал Никите эстафету с излишним отрывом... По сути, это была та же ошибка, что и у Устюгова в забегах...

— Конечно... Хотя перед ним стояла задача дергать группу и стараться передавать эстафету первым, чтобы Крюков комфортно вел тактическую борьбу, а не доставал соперников. Но необходимо было, все-таки, экономить силы на заключитель-

ный этап. Вышел первым на подъеме — и этого достаточно. Нужно было просто доехать до финиша первым, не стараясь уходить в отрыв, разрывать группу... Тем не менее я считаю, что Максим свою задачу-минимум выполнил неплохо.

— Вы перед стартом обговаривали с Максимом нюансы борьбы в командном спринте?

— Общая задача была сформулирована давно. А в нюансы я, естественно, не вмешивался, по-

скольку не знал его текущего состояния. И конкретных задач по этапам: на этом надо отрываться, а на этом беречься — не оговаривал. Конечно, если бы оба спортсмена готовились у одного тренера, было бы проще ставить перед обоими стратегические задачи. Как, к примеру, было с Петуховым и Крюковым на чемпионате мира. Я точно знал, что Алексей готов настолько, что может в нужный момент и в нужном месте разорвать группу или натянуть, заставить соперников поработать... К тому же многие Петухова побаи-



рая у него была, он все сделал почти идеально. И правильным было то, что он не кинулся сразу за немцем и финном вдогонку, видя, что они чуть побыстрее начали свой этап. Хорошо было и то, что он чуть отпустил их на первом подъеме от стадиона, а потом постепенно подтягивался. Конечно же, он чувствовал, что лыжи у него едут получше, чем у них. Поэтому Никита и подкатился к ним вплотную на спуске. И когда соперники начали ускоряться, как он говорит, чувствовал в себе достаточно сил, чтобы их обойти. Но, когда он попытался это сделать на подъеме, не позволила отдача. Я стоял как раз там и видел это. Никита делал два-три шага и следовал

На Олимпийских играх в Сочи работало огромное количество снимающей братии из самых разных стран мира. Возможно, и какие-то фотографии, из тех, что опубликованы в данном номере нашего журнала, сняты именно в тот момент, когда был сделан этот снимок.

фото: Иван Захаров ►

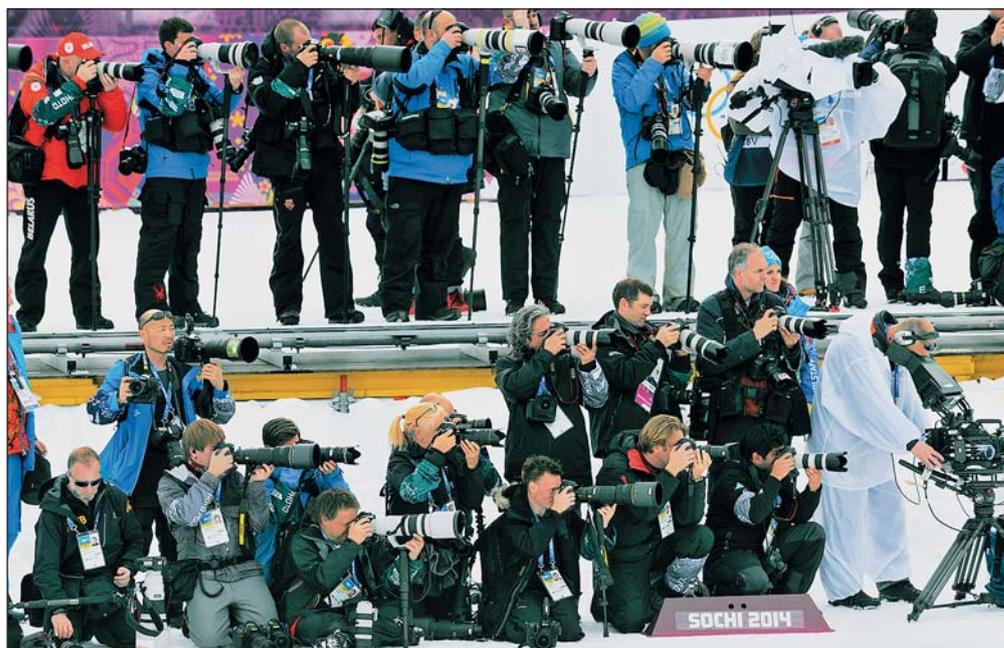
Бронзовая медаль Олимпийских игр практически сама упала в руки Эмилу Йонссону. С самого старта финального забега он фактически отказался от борьбы, и лишь падение на спуске трех соперников позволило Эмилу подняться на пьедестал чести. После финиша швед был настолько утомлен, что ему потребовалась помощь партнеров по команде и персонала.

▲ фото: Reuters

прострел лыж, сбой в держании. А это сразу же проигрыш в метр. Тем не менее Крюков сумел остаться с соперниками вровень.

На спуске, однозначно, он накатил бы обоих. Единственное, если б знал, что ему под ноги рухнет Чарнке, стоило бы чуть при-

тормозить (*смеется*)... Лучше б он проиграл тогда метр на спуске и потом накатил, чем балансировал на грани фола. Даже отско-





чить на дальнюю лыжню у него в то мгновение не было возможности, поскольку та лыжня была почти не накатана, и лыжи по ней плохо ехали. Пришлось бы еще лишний раз перестраиваться...

— **Проблем с трассой, как на индивидуальном спринте здесь уже не было?**

— Нет. И нужную селитру нашли, и везде, где надо было, укрепили...

— **То есть гром грянул, перекрестились, и сделали все как надо?!**

— Да. К сожалению, это по нашему.

— **На ваш взгляд, как бы разворачивались события на финише, если бы финн не свалил немца на повороте, и последний не рухнул бы Никите Крюкову под ноги?**

— Естественно, мы этот вопрос просчитывали: что было бы, если бы немец не упал? Логично было просчитать, с какой скоростью двигались спортсмены по дистанции на момент падения. Мы сделали это. И оказалось, что у Крюкова была скорость на 5 процентов выше, чем у Ухоярви. А это значит, что на

Ула Виген Хаттестад, кажется, просто не верит своему счастью. Перед прошлыми Олимпийскими играми в Ванкувере норвежец считался непревзойденным королем спринта. В 2008 и 2009 годах он выигрывал спринтерский Кубок мира, на чемпионате мира 2009 года в Либереце выиграл индивидуальный и командный спринты, но на самих Играх не сумел добраться до медалей. В следующем олимпийском четырехлетии Хаттестад выглядел уже не так ярко. В сущности в его активе были лишь серебряные медали командного спринта на чемпионате мира в Холменколлене в 2011 году, и казалось, что лучшие годы 32-летнего норвежца уже позади. Но в год Олимпиады он сумел вновь взять спринтерский мировой Кубок и самое главное — золотую медаль Олимпийских игр — высшее достижение в карьере любого спортсмена.

▲ фото: Reuters

отрезке до финишного поворота он имел все шансы объехать финна естественным образом. И на поворот выехал бы или чуть впереди, или в худшем случае — вровень. Но, исходя из того, что переключение с низкой стойки, в которой спортсмены катятся со спуска, расталкивание на одновременный ход — это самое первое резкое движение, Крюков всегда делает очень мощно, мы уверены, что Никита еще бы и отъехал от соперника как минимум на полметра-метр. И тогда вопрос финиша был бы чисто техническим — удержать полученное преимущество. Насколько всем известно, до сего момента еще никому не удавалось, выйдя за Крюковым на финишную прямую, выиграть у него на финише.

Теперь что касается того, сколько Крюков потерял в результате падения ему в ноги немца. Мы просчитали, что на этом Никита потерял порядка трех се-

кунд, не считая того, что этот сбой повлиял и на мышечные ощущения. Включились мышцы-стабилизаторы, которые вовремя среагировали на ситуацию и позволили Никите устоять. Но чтобы устоять, ему пришлось потратить достаточно много сил. Может еще и какие-то мышцы потянул, внеся дисбаланс в плане нервно-мышечных взаимодействий, что потянуло за собой сбой во всех системах... Скорость движения на спуске у него упала сразу на 30 процентов. Для того чтобы не отстать от финна, Никите пришлось резко взвинтить темп, что он и сделал. Но, когда входил в вираж, набранная скорость погасилась. И получилось, что этот рывок оправдал себя лишь частично, при этом отобрал слишком много сил, которых, скорее всего, ему и не хватало на финишной прямой.

— **Для многих остается загадкой, как он вообще сумел**

устоять в этой экстремальной ситуации?

— Сумел, потому что весь предшествовавший подготовительный сезон мы устраивали специальные тренировки, когда ребята нашей группы разыгрывали контактную борьбу на спусках, скатывались с гор, толкая друг друга и тренируя сохранение равновесия в экстремальных ситуациях. Вся эта работа была направлена на повышение устойчивости. Мы предполагали, что на Олимпиаде борьба будет жесткой. Да и в течение всего сезона Крюков несколько раз попадал в такие ситуации, когда ему приходилось проходить участки трассы на одной ноге, когда его прижимали к краю, выталкивали... И он везде умудрялся устоять. В этом сезоне у него не было чистых падений, как говорится, по собственной вине. Упал лишь в Лахти, когда его зацепил соперник. Хотя бы-

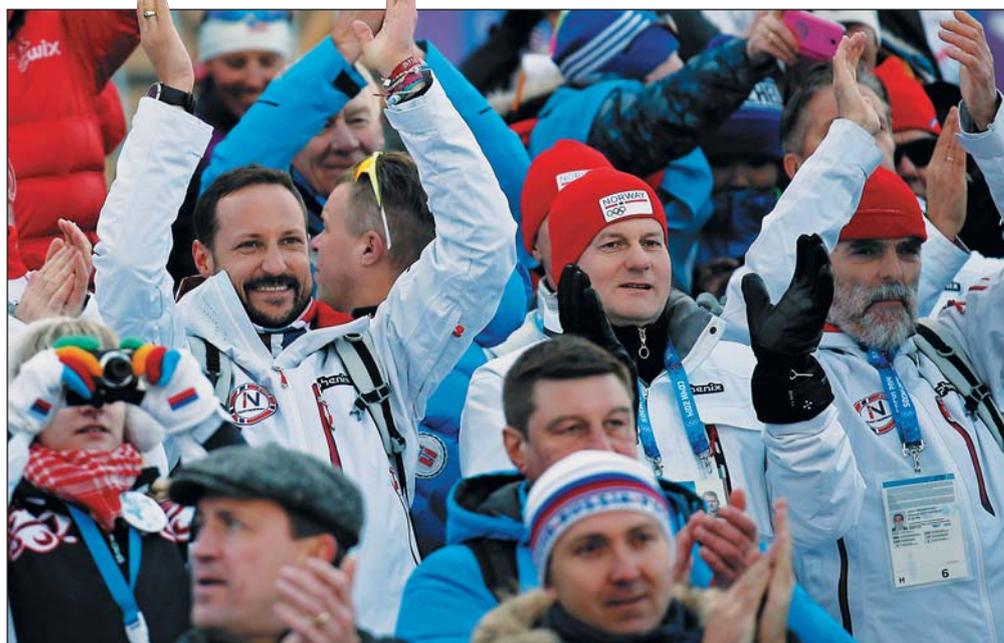
Кронпринц Норвегии Хокон поддерживает соотечественников, которые в этот день выиграли для своей страны две золотые и одну серебряную медали.

фото: Reuters

ло время, когда Никита по 4-5 раз падал на соревнованиях в течение сезона.

— *Скорее всего, в тот момент, когда Крюков был на грани падения, а потом бросился вдогонку, на какое-то мгновение он потерял присущее ему хладнокровие, контроль над ходом борьбы и именно из-за этого резко рванул за финном?*

— Если б в этом момент он действовал хладнокровно, и постепенно набирал скорость, даже чуть дальше отпустив Яухоярви, он бы так резко не закислился, а имел возможность выбрать обрзовавшееся отставание чуть позже...



— *Момент падения Чарни-ке происходил на ваших глазах?*

— Нет. Я стоял на последнем подъеме. И с него не было видно той части спуска, которая была за поворотом. Видел, как они зашли на поворот, а потом силь-

но удивился тому, что Крюков, который шел вслед за финном, отстал от него в конце спуска. Хотя я знал, что лыжи у Никиты едут лучше...

Но в этот же момент ребята сказали по рации, что произошло. И все-таки я надеялся, что

шанс у него есть. Да и Никита, судя по тому, что он боролся до конца, на это рассчитывал.

Еще одну злую шутку с ним сыграл тот факт, что расстояние между лыжниками на финишной прямой было больше, чем обычно. Как правило, на всех между-

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)

GARMIN

12+

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN В МОСКВЕ

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

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

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

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

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

ТРЦ «Мега», Екатеринбург

В КРАСНОЯРСКЕ

ТРЦ «Июнь»



Благодаря работе тандема Юрий Каминский — Михаил Девятьяров в спринтерских дисциплинах россияне привозят медали с каждого крупного мирового форума начиная с Олимпиады в Ванкувере. В Канаде были золото и серебро Крюкова и Панжинского и бронза Петухова-Морилова, в Холменколлене — бронза Крюкова-Панжинского, в Валь ди Фиемме — два золота: Крюкова и Крюкова-Петухова. В Сочи у спринтерской группы также получилось взять медаль: серебро в паре с Максимом Вылегжаниным в командном спринте взял Никита Крюков.

▲ фото: Иван Захаров

тельно. И сразу же был разбор этого случая, независимо от подаваемых протестов. Но если мы с чем-то не согласны, мы подаем протест, причем, не обязательно сразу. В течение 48 часов, потом апелляцию... Там можно было бороться достаточно долго. Но по тому решению, которое судьи уже приняли, было ясно, что у нас вряд ли что-то получится. Шансов почти никаких не оставалось.

— Так нарушение всё-таки было?

— Конечно. Когда один соперник проезжает другому по лыжам — это всегда нарушение. Больше того, могу сказать, что многие знакомые финны, которые смотрели Олимпиаду по телевизору, были абсолютно уверены, что за такое нарушение финскую команду должны были снять с соревнований. Даже на этом уровне все понимали, что их соотечественник нарушил правила.

— И всё же непонятно, почему судьи обошлись так лояльно с финном... Крюкова ведь в Давосе за куда меньшее нарушение сняли с гонки...

— Кстати, там вообще не было ни от кого никаких протестов. Члены жюри просмотрели запись и приняли такое решение. Там даже Брандсдаль подошел к Крюкову и извинился — мол, из-за меня тебя сняли!..

Но если посмотреть статистику, в спринтерских гонках, по-моему, ни на одном чемпионате мира и ни на одной Олимпиаде не было ни одного удовлетворенного протеста. То, что они вынесли финну предупреждение, говорит о том, что косвенно они признали нарушение правил. Однако если было нарушение, которое повлияло на результат — по правилам должна была быть дисквалификация. Но судьи решили по-другому. Спросите почему? Не знаю.

— Удивительно, что никак не смог повлиять на решение по дисквалификации за нарушение правил главный

народных соревнованиях одна лыжня от другой на финишной прямой находится на расстоянии 60-70 сантиметров. На сочинском же лыжном стадионе была достаточно широкая поляна. И до начала соревнований, пока мы тренировались на трассе, там было шесть лыжней. А к гонке сделали только четыре лыжни на финишной прямой на расстоянии 90 сантиметров. И когда Крюков перестраивался (это было видно на повторе), у него произошел сбой, поскольку момент перестроения с лыжни на лыжню доведен до автоматизма, спортсмен выполняет его без акцентирования внимания. Из-за этого опять была потеря как минимум в метр, а то и больше. А ведь в тот момент Никита почти догнал финна — между ними было меньше чем полсекунды. Остался короткий финиш, около 20-25 метров, и, скорее всего, всё

могло решиться в разножке. Обычно за счет филигранного исполнения этого элемента Никита выигрывает у соперников не менее двух-трех десятых секунды.

— А еще у Крюкова телескопическая нога...

— (смеется) Да, и у него одна из лучших разножек в мире. И если б не этот сбой при перестроении с лыжни на лыжню, ему удалось бы подхвять вплотную, оставался шанс пару десятых секунды на разножке зацепить. А из-за этого сбоя как раз последний шанс и рухнул...

— Ну, а финиш вы уже, конечно, видели?

— Видел. И расстроился, конечно. Потом сразу пошел в нашу смазочную кабину. А на встречу мне Анатолий Иванович

Шмигун — поздравляет с золотой медалью.

«С какой золотой медалью?» — спрашиваю у него.

«Да, — говорит, — сто процентов даю, что финна сейчас снимут... Я смотрел на мониторе в кафе, там явно было нарушение!»

Я схватил рацию, стал вызывать Юрия Анатольевича Чарковского, просил передать Елене Вяльбе, чтобы подавали протест. Они мне ответили, что сейчас подают протест немцы — они с ними уже разговаривали. И все замерло в ожидании. А через полчаса получили ответ... Оказалось, что протест немцы подали совсем не о том...

Но в принципе, техдеlegates и судьи в этом году внедрили такую практику, что они сами просматривают ход гонки и принимают какие-то решения. А там было падение, поэтому момент просматривался особенно тща-



судья соревнований Вячеслав Веденин...

— Судейство в спринте было организовано так, что над главным судьёй стоял директор Кубка мира Пьер Миньере, который, в общем-то, и принимал решения. А по голосованию в том совещании, насколько мне известно, только двое из пяти членов жюри проголосовали за дисквалификацию.

— Я думаю, эта дискриминация, и особенно по отношению к нашим спортсменам, которых на международных стартах наказывают чаще всего, будет происходить до тех пор, пока наша страна не будет серьезно представлена в FIS.

— Сейчас наша федерация готовит ряд шагов в этом направлении. В технический комитет планируют ввести Вячеслава Веденина, владеющего иностранным языком и достаточно образованного специалиста.

Многочисленный обладатель спринтерского Кубка мира Эмил Йонссон долгое время считался неудачником крупных мировых форумов: чемпионатов мира и Олимпиад, на которых он неизменно оставался без медалей. Однако в Сочи ему воздалось за все предыдущие невзгоды: сначала в личном спринте он неожиданно-негаданно заехал на пьедестал после массового завала на спуске, а потом и в команде опередил в борьбе за бронзу немца Тима Чарнке, который шел с отрывом от шведской команды, но не устоял на ногах после столкновения с финном перед самой финишной прямой.

▲ фото: Иван Захаров

В Ванкувере, когда была ситуация с падением в квалификации Петры Майдич, было же судьями принято решение в пользу спортсменки о допуске ее в забег, хотя по результату квалификации из-за падения она туда не вышла. Но поступили по-человечески и разрешили спортсменке бежать в четвертьфинале. В Сочи же некорректное прохождение трассы финном вообще было явной помехой для результата сразу двух команд. А нарушитель тем не менее оказался с золотой медалью.

— Какие первые слова вы сказали Никите, когда увидели его, расстроенного, после финиша?

— Слова, честно говоря, не помню. Конечно же, какое-то время спустя мы с ним всё обсудили. И пришли к выводу: во-первых, хорошо, что не упал сам; и во-вторых, получилось так, как получилось. И серебряная медаль — это все-таки медаль, пусть и с привкусом горечи. А судьба золота зависела уже не от нас, а от решения судей.

— Вообще, после такого рокового стечения обстоятельств хочется сказать: «Надо идти в Храм...»

— Да уж и в Храм ходили... На самом деле шлейф каких-то досадных неудач тянулся за Никитой весь нынешний сезон.

Причем не от него зависящих. И даже на выигранной гонке в Нове Место его так прижимал к ограждению Йонссон, что он чуть не вылетел с трассы: на одной ноге еле устоял и проехал. А до этого была сломанная палка на командном спринте в Асиаго...

— Никита долго отходил от этого стресса?

— Мы поговорили с ним несколько раз накоротке, потом затянули всякие олимпийские формальности и официальные встречи, так что глобально обсудить происшедшее возможности долго не представлялось. Потом у нас было достаточно много времени на общение



в «Русском доме», когда ждали чествования медалистов, и мы еще раз проговорили эту ситуацию с падением немца ему в ноги, что так досадно не повезло... И Никита уже достаточно спокойно на все реагировал. Он вообще достаточно спокойный человек.

— **Если сравнить ваши две Олимпиады: к какой из них — к Ванкуверу или к Сочи — готовиться было сложнее, где было больше трудностей, затраченных эмоций, куража?**

— На подготовку перед Ванкувером у нас было всего два года. Вернее, даже фактически год, потому что мой первый год работы со сборной командой был втягивающим, посвященным знакомству со спортсменами, попыткам определить правильную линию тренировочного процесса... Получилось, что мы двигались в правильном направлении, раз результат получился таким успешным.

При подготовке к Ванкуверу мы больше шли на интуиции. У нас было значительно меньше знаний. А когда меньше зна-

ешь — меньше переживаешь, меньше волнуешься...

— **Большие знания рожают большие проблемы — гласит известная мудрость...**

— Да уж: многие знания — многие печали! *(смеется)* А если сравнивать, могу сказать самое главное: при подготовке ни к Ванкуверской, ни к Сочинской Олимпиадам мы не допустили никаких серьезных ошибок. По дороге к Сочи мы уже более осознанно строили тренировочный процесс. И все было правильно спланировано. Об этом говорит и состояние ребят. К сожалению, реализовать его в максимально высокий результат не позволили определенные нюансы.

— **Подводка ребят к олимпийским стартам была разная?**

— Разная. И, кстати, перед Ванкувером вероятность снижения результатов из-за неправильных методических решений была выше. Там чисто интуитивно я какие-то из заранее запланированных тренировок

Этот спринт сложился для Петтера Нортуга так же неудачно, как и все сочинские Игры. Он добрался до полуфинала и в итоговом протоколе оказался на 10-й строчке. Для многих других этот результат казался бы превосходным, особенно после такой тяжелой подготовки к сезону (Нортуга постоянно преследовали болезни). Но для человека, поднимавшегося на прошлой Олимпиаде в этом виде программы на пьедестал почета, этот результат успехом не стал.

▲ фото: Иван Захаров

изменил или вообще отменил. В итоге мы не ошиблись. А если бы я не внес коррективы, получилась бы, что мы шли на небольшой перебор в нагрузках.

Сейчас, перед Сочи, мы уже обладали совсем другим знаниями, был организован куда более качественный контроль за спортсменами при помощи аналитического центра ЦСП. И четко понимали, что перебрать в нагрузке уже не сможем никак.

— **Каково ваше психологическое состояние после Олимпиады: опустошение или облегчение?**

— После Ванкувера, конечно, была эйфория. Во-первых, первая для всех нас Олимпиада. Во-вторых, очень успешная: наша группа завоевала полный

комплект медалей... После Сочи было и некоторое опустошение, и разочарование...

— **Но обиды на судьбу не было?**

— Нет, не было. Все, что могли, мы сделали. А вышло — как вышло...

А вообще, если подводить итог сочинской Олимпиаде, могу сказать, что мы постарались сделать всё, что от нас зависело. Почти всё, что мы запланировали, мы выполнили. А негативный опыт, как известно, лучше всего нас и учит. Вокруг нас было много людей, которые нам помогали, что называется, от чистого сердца и делали для нас всё что могли. И так же, как и мы, все были расстроены, что у нас не получилось золотой ме-

дали. Но лично я могу сказать, что еще раз такое четырехлетие по подготовке как тренер уже не выдержу. Чисто психологически по количеству работы не смогу уже повторить. Это было очень тяжело. Мы мобилизовались и два года отработали, забыв обо всем: о семьях, о друзьях, даже о различных конфликтах, возникающих в процессе работы... Именно поэтому, если так готовиться еще раз — я сразу говорю себе: «Нет! Я не смогу».

С другой стороны, конечно, с позиции опыта всё может быть гораздо спокойнее. Думаю, что с такой самоотдачей лично у меня работать больше не получится. Наверное, у каждого человека есть какой-то психоэмоциональный пик. И в моей работе, скорее всего, этот пик пришелся на сочинскую Олимпиаду. Я даже подумывал о том, чтобы уйти из сборной команды...

— **С какими мыслями вы вступаете в новый сезон?**

— О чемпионате мира в Фалуне! Хотя, по большому счету, на сегодняшний день нами выиграно все, кроме Кубка мира в спринтерском зачете. Хочется задуматься об этой цели. Впрочем, для российской системы, так уж повелось, как для спортсменов, так и для тренеров, чемпионат мира много важнее. Поэтому для Кубка мира остается последующий сезон. И цель эта, я думаю, вполне реальная, поскольку в былые годы Петухов у нас был вторым в общем зачете, а Крюков — третьим... Значит, они способны бороться и за высший трофей, если целенаправленно к этому готовиться. Думаю, и Антону Гафарову это по силам — он достаточно универсальный спринтер, способный бороться за медали. Во всяком случае, мне как российскому тренеру очень бы хотелось, чтобы кто-то из россиян выиграл Малый Хрустальный глобус в спринтерском зачете.

Татьяна СЕКРИДОВА,
май 2014 г.



ЗНАЧКИ

Коллекционирование и обмен значками на Олимпийских играх давно стало международным увлечением, хобби, болезнью — назовите это как хотите. Во всех странах мира есть люди, ожидающие этого своего часа. Они заранее бронируют отели и делают, если нужно, необходимые визы, но главное — они заготавливают значки. Они везут с собой в столицу очередной Олимпиады два или три увесистых чемодана со значками своей страны, которым в ближайшие две недели предстоит быть обменными на самые различные значки других стран. Иногда они даже успевают ходить и на соревнования, но часто им бывает просто не до этого, настолько плотным и насыщенным получается у них каждый «обменный» день из этих двух недель.

В итоге они уезжают с Игр всё с теми же двумя или тремя увесистыми чемоданами, в которых уложены несколько сотен (а может быть — и тысяч?) уже совершенно иных значков, изготовленных в самых различных уголках планеты.

В этом нет бизнеса и в этом нет никакого финансового смысла — они развезут потом свои значки у себя дома по стенам, с удовольствием будут показывать их друзьям и знакомым и... Будут снова ждать своего часа. Через два года, уже на летней Олимпиаде, уже совсем в другом городе и другой стране вы обязательно встретите их снова...

Иван ИСАЕВ,
фото: Георгий ДУБЕНЕЦКИЙ

8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

13 февраля 2014 года
10 км, классический стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Ю.Ковальчик	1983	ПОЛЬША	28:17.8
2	Ш.Калла	1987	ШВЕЦИЯ	28:36.2
3	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	28:46.1
4	А.-К.Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	28:48.1
5	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	28:51.2
6	Ш.Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	29:04.3
7	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	29:15.5
8	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	29:16.7
9	Х.Венг	1991	НОРВЕГИЯ	29:28.2
10	К.Лактеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	29:36.0
11	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	29:36.1
12	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	29:38.9
13	О.Кузюкова	1985	РОССИЯ	29:41.9
17	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	29:59.4

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 6



Reuters

КОВАЛЬЧУК



Reuters

8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

14 февраля 2014 года
15 км, классический стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	Д.Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	38:29.7
2	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	38:58.2
3	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	39:08.5
4	И.Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	39:08.7
5	Л.Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	39:28.6
6	К.А.Йесперсен	1983	НОРВЕГИЯ	39:30.6
7	А.Бессмертных	1986	РОССИЯ	39:37.7
8	А.Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	39:42.4
9	А.Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	39:43.2
10	М.Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	39:46.9
11	Х.Дотцлер	1990	ГЕРМАНИЯ	39:49.9
12	Э.Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	40:02.8
16	Д.Япаров	1986	РОССИЯ	40:10.7
19	С.Волженцев	1985	РОССИЯ	40:15.0

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8

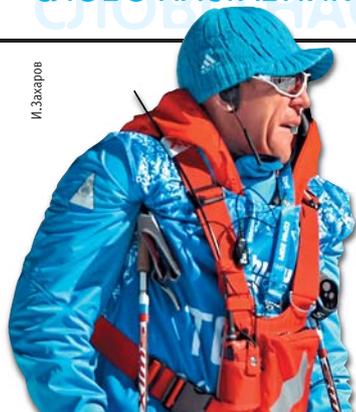


Reuters

КОЛОДЦА



Reuters



Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ:

ГОДОВОЙ ОБЪЕМ МАКСИМА ВЫЛЕГЖАНИНА В ОЛИМПИЙСКОМ СЕЗОНЕ УПАЛ С 11 ДО 9 ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ

Итоги выступления сборной России на главном старте олимпийского четырехлетия подвел старший тренер мужской дистанционной команды Олег Орестович Перевозчиков, воспитанники которого завоевали пять серебряных медалей: Александр Бессмертных, Дмитрий Япаров и Максим Вылегжанин вместе с Александром Легковым взяли серебро в эстафетной гонке, и ещё две серебряные медали Вылегжанин выиграл в командном спринте и марафоне.

— Довольны ли вы тем результатом, который показали ваши спортсмены на Олимпийских играх?

— Я не удовлетворен выступлением нашей команды на

Олимпийских играх, потому что задачи, которые перед нами ставились, были выполнены лишь частично. Большую часть того, что мы запланировали, воплотить в жизнь нам не удалось, на что были как объективные, так и

субъективные причины. Тренировочную работу мы выполнили от и до, и сейчас, проведя анализ, можем говорить о том, что где-то мы, может быть, переборщили, но по каждому спортсмену надо говорить индивидуаль-

но. Ведь на протяжении четырех лет, которых я работаю главным тренером, у нас ни разу не было такого, чтобы всех готовили, как говорится, под одну гребенку. Всегда был индивидуальный подход. Поэтому я и говорю, что





**Оборудование
для подготовки
лыжных трасс**



**Тяжёлые
прицепные
устройства
для многолетнего
ежедневного
профессионального
использования**



**Отгрузка
по всей
России**

www.snow-star.ru

**Телефон в Москве
(495) 220 6949**

Приглашаем к сотрудничеству дилеров
snow-star@inbox.ru

у кого-то перед Олимпиадой были переработки, у кого-то — недоработки. Из-за этого и неудовлетворенность.

— **Тогда давайте поговорим о каждом конкретном спортсмене, хотя бы об основных: Вылегжанине, Япарове, Бессмертных, Устюгове, Белове...**

— Начнем с последнего — Белова. В прошлом году он сделал намного меньший объем работы чем тот, что мы с ним же проводили три года назад. Причиной этому стали проблемы со здоровьем. Когда мы стали подводить итоги олимпийского сезона, мы подсчитали, что Женя пропустил 42 полноценных тренировочных дня по состоянию здоровья. Было ясно, в чем проблема, и в период межсборья надо было серьезно отнестись к ней и как следует вылечиться. А у нас получалось, что спортсмен приезжал на следующий сбор в том же состоянии, в каком уезжал с предыдущего. Это значит, что работа не велась, что требования к себе, к своему здоровью изначально были снижены.

— **О каком недомогании идет речь? Простудное заболевание или какая травма?**

— Никаких травм у него не было. Проблема была в ОРЗ. Сначала появились легкие симптомы, но потом они стали усиливаться, изо дня в день ситуация стала усугубляться, и если не удавалось с ней справиться на начальном этапе, то потом это было сделать намного труднее.

— **В целом понятно. А что остальные?**

— Мы с Вылегжаниным и Устюговым спустились в олимпийскую деревню к первой гонке, а Япаров и Бессмертных оста-

лись на Хмельёвских озерах, где у них была запланирована одна серьезная подводная тренировка. Однако накануне работы выпало очень много снега, и хорошо укатать лыжню не удалось. Тем не менее, ребята выполнили нагрузку в полном объеме, и со слов Япарова я понял, что полностью от этой нагрузки отойти ему не удалось. Конечно, надо было с учетом погодных условий эту тренировку чуть сократить, но получилось, как получилось. Только в этом я вижу причину его не самого яркого выступления на Играх. Конечно, может быть, и психологически ему было тяжело — перед первой гонкой ответственность давила очень сильно, был небольшой мандраж. Возможно, и это повлияло. Состояние у него было нормальное, на пик формы Дима вышел как раз к Олимпиаде.

Что касается Бессмертных, то за три-четыре дня до старта под вопросом было само его участие в Олимпийских играх. На следующий день после приезда в Сочи у него стало першить горло, и мы даже стали думать о том, чтобы заменить его на другого спортсмена. Но затем, вроде бы, наметилась тенденция к выздоровлению, и в день гонки он себя чувствовал нормально. Сложно сказать, был бы он в призах, если бы не это ОРЗ, но выступил бы он точно лучше.

Если говорить об Устюгове, то он не всегда выполнял тренерскую установку. Молодой он ещё: амбиций много, желания много, но из-за своей неопытности он и поплатился.

— **Что вы имеете в виду, когда говорите, что Устюгов не выполнял ваших установок?**

— Я имею в виду тактическое ведение борьбы в гонке.

— **Какие конкретно задачи вы ставили перед ним в спринте?**

— До финала он всё делал правильно, но в финале надо было менять тактику, потому что соперники у него были очень опытные и уже поняли,

как он ведет себя по дистанции. И в финале спринта они сразу взвинтили темп, поэтому Сергею не удалось реализовать ту тактику, которую он с успехом реализовывал в предыдущих забегах: сначала отсидеться за спинами, а потом резко выйти вперед. Сказалось ещё и то, что победители первого полуфинального забега, в котором упал Антон Гафаров, отдыхали на семь минут дольше, потому что Антон очень долго доходил до финиша. У Сергея было намного меньше времени для восстановления, а ведь это горы, где значима каждая минута.

— **Устюгов в своих интервью по ходу сезона говорил, что считает себя лыжником-универсалом и хочет бегать в том числе и дистанционные гонки, однако вы поставили его только на спринт. С чем это связано?**

— Его задачей в этом году было завоевать медаль именно в спринте. Шансов сделать это в дистанционной гонке у него было намного меньше. Всю подготовку в течение сезона мы вели с акцентом на спринт. Понимаете, если бы индивидуальная гонка на Играх проводилась свободным стилем, то мы бы рассматривали Сергея как одного из кандидатов и готовили бы его к ней, но так как классический стиль — это не его конек, то мы решили сконцентрироваться на спринте. На этапах Кубка мира зачастую дистанционная и спринтерская гонки шли одна за другой, и чтобы Сергей лучше выступил в спринте, мы на длинную гонку его не заявляли. А во-вторых, у нас на дистанции есть более сильные спортсмены, особенно в классике...

— **И так получилось, что именно в классической гонке не выступили оба наших лидера: Легков и Вылегжанин. Почему так произошло?**

— Потому что на этой гонке мы дали шанс выступить всем тем, кто претендовал на участие в классических этапах эстафеты.

Финишную черту в красивом шпегате пересекает бронзовый призер гонки швед Даниэль Рикардссон.

Фото: Reuters



Это Волженцев, Бессмертных, Белов и Япаров. И между собой они определяли, кто победит эстафету. Это первый момент. Второе, мы хотели сохранить силы для следующих дистанций тем же Легкову и Вылегжанину, потому что горы есть горы, и накрывает там очень сильно. Все, я думаю, видели, как накрыло норвежца Сундбю в эстафете. Если бы нашим лидерам пришлось бежать все гонки, они не выдержали бы, это сто процентов. Результаты Легкова и Вылегжанина на полтиннике это подтверждают. Они бежали олимпийскую программу выборочно, и сумели завоевать медали, а те их соперники, которые бежали всю программу, остались за пределами пьедестала почета. Была бы в Сочи равнина — это был бы другой разговор, но в горах всю программу бежать им было нельзя.

— Но ведь тот же Легков выиграл 15 км классикой на последнем перед Играми эта-

пе Кубка мира. Он был бы в этой гонке реальным претендентом на медали...

— Шансы у него были, я это не отрицаю. Да и Вылегжанин говорил мне, что победит все дистанционные гонки, но уже по ходу Игр мы с ним пришли к выводу, что ему необходимо отдохнуть. Ведь одно дело хотеть, другое — мочь. По Легкову я ничего сказать не могу, его тренеры сами приняли решение, что классику он не победит. На мой взгляд, из тех же самых соображений, которые я сейчас привел.

— Кто принимал решение о составе команды на эстафетную гонку?

— Тренерский совет.

— Кто в него входил?

— Те, кто работал с мужчинами. Я, Рето Бургермайстер, Данил Акимов, Эдуард Михайлов.

— Приоткройте, пожалуйста, для наших читателей дверь на тренерскую кухню. Какие вами обсуждались варианты состава команды?

— В основном обсуждений не было. Мы сразу планировали тот состав, который и вышел в итоге на старт: Япаров, Бессмертных, Легков и Вылегжанин. Единственное, что Черноусов у нас был запасным, и если бы с кем-то что-то произошло, то этап можно было бы поменять. А так без всяких споров и дебатов мы к этому решению пришли.

— А почему кандидатура Ильи Черноусова, который блестяще провел скиатлон и, несмотря на досадные проблемы при замене инвентаря, занял высокое пятое место, не рассматривалась на один из коньковых этапов?

— Олимпиада — это самый ответственный старт в жизни

Президент ФЛГР Елена Вяльбе «гонит» по дистанции одного из лидеров российской команды Юлию Чекалеву. Юлия заняла в женской классической гонке на 10 км 11-е место, но не стала лучшей среди россиянок.

Высокий седьмой результат показала вчерашняя юниорка Наталья Жукова, опередившая большинство гонщиц мировой элиты.

▲ фото: Росс Бартон

каждого спортсмена и каждого тренера. Доводов у нас было много. Например, мы решили поставить Япарова и Бессмертных на классические этапы, потому что именно этим составом мы выиграли единственную в сезоне эстафету на этапе Кубка мира в Лиллехаммере. Во-вторых, мы дали возможность классистам отобраться в эстафету в 15-километровой гонке непосредственно на Играх в Сочи. В-третьих, Япаров занял высокое

KV+

TORNADO

ПУТЬ К ПОБЕДЕ

четвертое место в классической гонке на том же предолимпийском этапе Кубка мира в Тоблахе, где победил Легков, причем по ходу гонки у него тогда было падение. Следующий момент: нам нужен был финишер, и именно у Максима Вылегжанина, которого мы поставили на последний этап, есть необходимые для финишного спурта качества. С Черноусовым мы несколько раз бегали эстафету: на финишной прямой он ни разу у всех своих соперников не выиграл. Да и в 30-километровом сочинском скиатлоне Илья проиграл Вылегжанину на финише.

— Были ли сделаны какие-то изменения в подготовке спортсменов с расчетом на то, что Олимпийские игры проходили в среднегорье?

— Подготовку к Играм мы моделировали годом раньше: у нас в Сочи прошли предолимпийская неделя, чемпионат России, Финал Кубка России. Мы учли все нюансы и никаких существенных корректировок по сравнению с предыдущими годами не делали. Эта схема подготовки типична, единственное, что нами было опробовано, это то, на какой день лучше спускаться, чтобы показать максимальный результат на гонках. Мы проводили тренировки в Сочи, на Хмелевских озерах, и от туда выезжали на этапы Кубка мира в Чехию, Польшу, Италию. А особенностью подготовки в этом сезоне было то, что мы ушли от тех больших объемных тренировок, которые мы выполняли в предыдущие годы. Это было сделано для того, чтобы не бежать на фоне такого сильного утомления, как было раньше.

— Что вы имеете в виду под объемными тренировками?

— Если в прошлом году у того же Вылегжанина годовой объем тренировок составил 11.000 км, то в этом году он сделал только 9.000. Подчеркну, что длительные тренировки, направленные на развитие выносливости — не важно, общей

или специальной — сохранились в том же объеме, потому что без этой работы никуда. А вот поддерживающие, скажем так, рядовые, тренировки действительно сократились.

— Когда начинался сезон, еще не было известно, кто победит за нашу команду в спринтерской эстафете. Потенциальными кандидатами были и некоторые спортсмены, тренирующиеся в вашей группе. Вы как-нибудь учитывали в подготовке возможность их участия в данной гонке, где нужны хорошие спринтерские качества?

— Действительно, из моей группы, кроме Вылегжанина, в спринтерскую эстафету рассматривались Сергей Устюгов и Дмитрий Япаров, и в подтверждение этому мы провели контрольную тренировку во время сбора на Хмелёвских озерах в начале января. Там и стало ясно, кто будет бежать эстафету, а кто будет запасным. Выиграл контрольную Вылегжанин, Крюков в ней не участвовал, а резервным спортсменом на Игры стал Устюгов.

— То есть всё-таки Устюгов, а не Япаров, вместе с которым Максим Вылегжанин победил в спринтерской эстафете на предолимпийском этапе Кубка мира в Сочи за год до Игр?

— Да, именно Устюгов. Там, правда, формат контрольной тренировки был не тот, который хотелось бы. Может быть, и это повлияло. Формат определял Юрий Михайлович Каминский, а мы только участвовали.

— А каков был этот формат?

— Это была не эстафета, а каждый забег проходил в формате общего старта.

— Вы уже несколько раз упоминали название «Хмелёвские озера». Расскажите, пожалуйста, об этом месте чуть подробнее.



Мартин Сундбю
победитель Тур де ски
обладатель Кубка мира сезона 2013-2014

Список магазинов-партнеров -
на сайте KV+ Россия www.kvplus.ru



Старший тренер дистанционной сборной Олег Орестович Перевозчиков и тренер спринтерской команды олимпийский чемпион Калгари-88 Михаил Талгатович Девятьяров.

◀ фото: Иван Захаров

далом. А так это типичное нарушение правил, за которым следует дисквалификация.

— **Какова была тактика наших спортсменов в марафонской гонке на 50 км? Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой гонке.**

— Тактика в 50-километровой гонке — это вопрос очень сложный. Конечно, что-то можно обсудить и спланировать заранее, но так, чтобы вести гонку чисто по сценарию, не получается никогда. На то есть много причин: это и текущее состояние спортсмена, и работа лыж, и тактика и состояние соперников. Правда, в последние годы соперники, как правило, предпочитают разбираться между собой на последних километрах, поэтому главная задача гонщика в марафоне — сохранить как можно больше сил к тому моменту, когда начнутся разборки. Для этого нужно идти, контролируя гонку, вовремя питаться, не прогадать со сменой лыж. Кто будет свежее к финишу, тот и окажется в той группе, которая будет разыгрывать медали.

После четвертого места на чемпионате мира в Холменколлене в 2011 году Станислав Волженцев по праву считался одним из лучших специалистов классического стиля в России. Однако из-за травмы он не смог отобраться на чемпионат мира 2013 года в Валь-ди-Фиемме, а на Олимпийских играх в Сочи принял участие в единственной гонке — 15 км классическим стилем — где показал 19-й результат, став третьим среди россиян и не попав в эстафету.

◀ фото: Reuters

— Это место находится на высоте 1700 метров. Ещё когда я был тренером юниорской команды, мы ходили туда с ребятами в поход. Тогда и зацепился за него. Там есть небольшой частный отельчик на пять комнат, куда отдыхающие приезжают покататься на горных лыжах в выходные дни. Там есть свой ретрак и небольшой подъемник. За год до Олимпиады мы связали с хозяином этого отеля и договорились о том, что будем проводить там сборы и определили необходимые нам условия. Всё это было успешно соблюдено. Единственное, мы не знали, как эта высота повлияет на выступления спортсменов, но, как я уже говорил, мы с успехом опробовали это на этапах Кубка мира и внутрироссийских соревнованиях. На Кубке мира была победа в спринтерской эстафете на этапе в Нове Место и четвертое место в классической гонке в Тоблахе, что мы расценили как

успех. Добираться на озера, конечно, непросто: надо сначала ехать три километра по тяжелой горной дороге на внедорожнике, а затем, когда начинается снег, пересаживаться на ретрак или снегоход.

— **То есть можно сказать, что это было наше российское ноу-хау?**

— Можно сказать и так. Самым важным здесь было то, что климатические условия этого места полностью совпадали с условиями на Олимпиаде. Ведь это плато, где мы готовились, хорошо видно олимпийский лыжно-биатлонный комплекс: он находится на соседнем хребте. Переезд в олимпийскую деревню у нас занимал всего час: надо было спуститься с горы и затем сразу подняться на другую гору.

— **Как вы оцениваете результаты первой гонки Игр —**

30-километровой скиатлона? Прошу вас поподробнее остановиться на эпизоде, который случился в самом конце гонки, когда норвежский гонщик подрезал Максима Вылегжанина в финишном створе.

— Мы очень рассчитывали на эту гонку, но первая гонка ответственная для всех, и все готовится именно к первой гонке. Я считаю, что подошли к ней неплохо. Единственное, что, возможно, у нас был небольшой просчет в тактике на последних километрах. Но и соперники были достойные, что тут говорить-то?

Что касается происшествия на финишной прямой, то за подобные эпизоды на всех без исключения гонках этапов Кубка мира однозначно шла дисквалификация. Но, видимо, организаторы побоялись взять на себя такую ответственность, побоялись, что первая же гонка на Олимпийских играх закончится скан-





Ратрак-сервис

127411, г. Москва
Дмитровское шоссе, д. 157, стр. 9
тел.: +7 (499) 709-98-16, +7 (499) 709-94-76
тел/факс: +7 (499) 941-17-55
info.ratrak@gmail.com
www.ratrakservice.com

 SUPERSNOW

TECHNOLOGY THAT CARES FOR SNOW



automatic
700



Генерация снега на высоком уровне - Supersnow 700A

www.supersnow.eu





Норвежец Крис Андре Йесперсен обгоняет перуанца Роберто Карселена, занявшего в гонке последнее место (перуанец проиграл победителю около получаса, то есть в среднем около двух минут на каждом километре). Сам же Крис Андре, из-за жаркой погоды вышедший на старт в комбинезоне с обрезанными рукавами и штанинами, занял в этой гонке высокое шестое место, уступив чемпиону Дарио Коломье ровно минуту.

◀ Фото: Reuters

я думаю, один. Их не устроила наша система подготовки: или я как тренер, или взаимоотношения в коллективе. То, что они мне назвали в качестве причины, я даже повторять не буду, потому что это детский лепет, формальность, чтобы поставить меня в известность и начать готовиться в другой команде.

— Начало подготовительного сезона пропустит и Максим Вылегжанин...

— Максим пропускает первые сборы по семейным обстоятельствам, хочет больше времени проводить с семьей. И потом он настолько взрослый, опытный и чувствующий свой организм спортсмен, что я знаю — тот план, который мы с ним составляем и обсуждаем, он выполнит как надо. Именно, как надо, а не как написано, потому что план не догма, и каждая следующая тренировка теснейшим образом связана с предыдущей, зачастую по ходу работы приходится корректировать и сам план, и нагрузки. Но я точно знаю, что он с этим справится сам, и никакой надсмотрщик ему не нужен.

— Подходящие ли для этого условия есть в Ижевске, где Максим планирует тренироваться?

— Да, для небольшой группы спортсменов там можно найти нормальные условия.

Беседовал Андрей КРАСНОВ,
июнь 2014

— Ставила ли нашим спортсменам задачу работать командой?

— Я всё время говорю, что лыжные гонки — это не велоспорт, где можно сесть на колесо, где можно протащить партнера и тем самым помочь ему. В лыжах, во-первых, надо, чтобы помощник был приблизительно того же уровня, что и тот, кому он помогает, а, во-вторых, как в лыжах тащить? Тащить кого-то своего — это значит тащить весь караван, всех гонщиков, которые вышли на старт.

— Тем не менее, в массовых марафонских гонках командная тактика успешно применяется...

— Дело в том, что там больше равнины, там действительно можно идти за спиной, в потоке. А в подъем как ты пойдешь в потоке? Да и лыжи в отличие от велосипедов у всех по-разному работают.

— Довольны ли вы результатами своих воспитанников и тем, как они воплотили в жизнь те указания, которые вы им давали?

— Например, у Константина Главатских не получилось удержаться в группе, потому что он зашел на пит-стоп, поменял лыжи, а оказалось, что они плохо работают. А если бы мы ставили ему задачу кого-то тащить, того же Вылегжанина? Он после смены лыж выпал из обоймы — и

всё! Максиму бы пришлось идти одному. Я не говорю, что мы не ставим каких-то мелких задач по помощи партнерам, но в любом случае, они не так сильно влияют на результат, как это сейчас часто пишут в прессе. Ещё ни разу не было, чтобы такая схема сработала от и до.

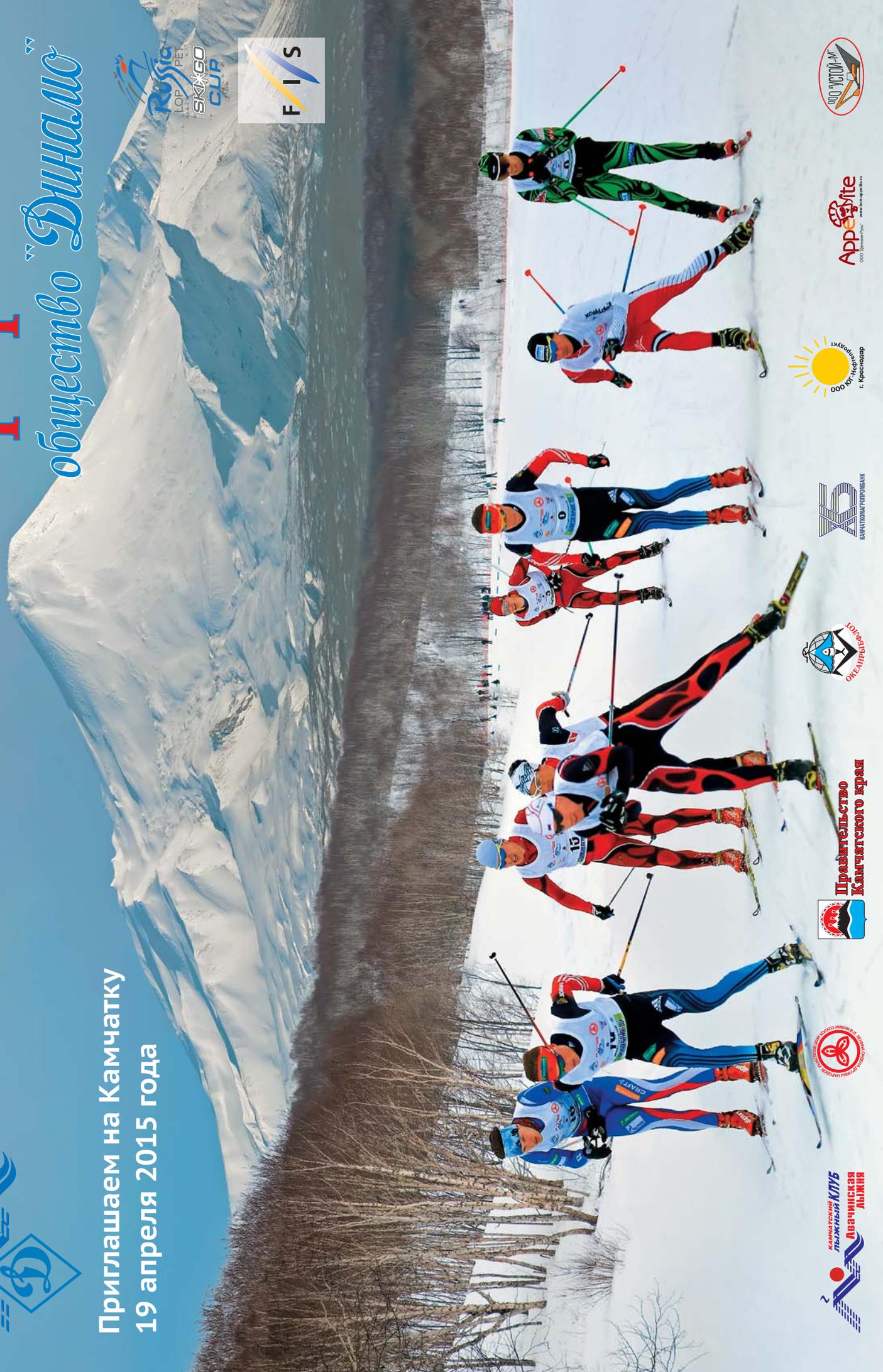
— После окончания олимпийского сезона из вашей группы ушли Сергей Устюгов и Евгений Белов. С чем это связано, как будете дальше строить с ними взаимоотношения, работать?

— Работать я с ними уже не буду, а отношения, надеюсь, сохранятся. Причины ухода они называли разные, но корень у них,

22й Авачинский марафон 2015

общество "Динамо"

Приглашаем на Камчатку
19 апреля 2015 года



8 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ

10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ

30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ

50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

15 февраля 2014 года

эстафета 4x5 км
женщины

место	страна	спортсмен	год рождения	время
1	ШВЕЦИЯ			53:02.7
		И.Ингемарсдоттер	1985	14:09.8
		Э.Викен	1989	14:02.3
		А.Хааг	1986	12:40.2
	Ш.Калла	1987	12:10.4	
2	ФИНЛЯНДИЯ			53:03.2
		А.Кюллёнен	1987	14:21.2
		А.-К.Сааринен	1979	13:51.3
		К.Нисканен	1988	12:14.1
	К.Лахтеенмяки	1990	12:36.6	
3	ГЕРМАНИЯ			53:03.6
		Н.Фессель	1983	14:13.4
		Ш.Бёлер	1981	13:59.9
		К.Нистад	1978	12:19.1
	Д.Херрманн	1988	12:31.2	
6	РОССИЯ			54:06.3
		Ю.Иванова	1985	14:05.5
		О.Кузюкова	1985	14:37.2
		Н.Жукова	1992	12:34.9
	Ю.Чекалева	1984	12:48.7	

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7



Reuters

ШВЕДТЯ



8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

16 февраля 2014 года
эстафета 4x10 км
мужчины

место	страна	спортсмен	год рождения	время
1	ШВЕЦИЯ	Л.Нельсон	1985	23:16.5
		Д.Рикардссон	1982	22:59.6
		Ю.Улссон	1980	21:00.4
		М.Хеллнер	1985	21:25.5
2	РОССИЯ	Д.Япаров	1986	23:43.8
		А.Бессмертных	1986	23:13.6
		А.Легков	1983	20:33.4
		М.Вылегжанин	1982	21:38.5
3	ФРАНЦИЯ	Ж.М.Гайяр	1980	23:26.1
		М.Манифика	1986	23:13.6
		DUVILLARD Robin	1983	20:55.4
		И.Перрия Буато	1985	21:38.8
4	НОРВЕГИЯ	Э.Рённинг	1982	23:42.8
		К.А.Йесперсен	1983	23:36.1
		М.Й.Сундбю	1984	20:56.8
		П.Нортуг	1986	21:36.0

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9



Reuters

ШВЕЦИЯ



Максим ВЫЛЕГЖАНИН:

Я НЕ МОГ БРОСИТЬСЯ ЗА ХЕЛЛНЕРОМ

И ДО ПОСЛЕДНЕГО ПРЕСЛЕДОВАТЬ ЕГО,
ПОТОМУ ЧТО ОТВЕЧАЛ НЕ ТОЛЬКО
ЗА СЕБЯ, НО И ЗА ВСЮ КОМАНДУ



Reuters



За прошедший олимпийский цикл Максим Вылегжанин ни разу не вернулся с крупных мировых форумов с пустыми руками: с чемпионата мира в Холменколлене он привез два серебра за скиатлон и марафон, из Валь-ди-Фиемме — эстафетную бронзу. А на Олимпийских играх в Сочи Максим завоевал целых три медали — и снова серебряных, которых с учетом серебра, завоеванного в 2009 году на чемпионате мира в Либереце, в его коллекции стало уже шесть штук. И между прочим приезжать с каждого мирового форума с медалями из России, кроме Вылегжанина, удавалось только одному лыжнику — олимпийскому чемпиону Ванкувера Никите Крюкову, в паре с которым Вылегжанин и завоевал в Сочи одну из своих серебряных наград. В момент подготовки номера уже было известно, что Максим решил продолжить выступать на высшем уровне еще четыре года, поэтому мы искренне желаем ему завоевать, наконец, долгожданное золото, которое он уже давно заслужил своим трудолюбием и упорством. А пока предлагаем вам рассказ Максима о прошедших Играх и подготовке к ним.



— Как прошла ваша подготовка к Олимпийским играм и чем она отличалась от подготовки к предыдущим крупнейшим турнирам: чемпионатам мира и Олимпиаде в Ванкувере?

— Глобально подготовка не сильно отличалась от той, что мы проводили в предыдущие годы. Характер работы был тот же самый.

— Бралось ли в расчет при подготовке то, что сочинские Игры проводились на коварной высоте?

— Я бы не сказал, что высота в Сочи какая-то коварная — олимпийская трасса по высоте не особенно отличалась от тех мест, где мы обычно бегаем. У нас много соревнований проходит на высоте, и сказать, что в Сочи всё было кардинально по-другому, нельзя. Фактически это были те же самые соревнования, только проходящие один раз в четыре года.

— Поэтому и накатанную подготовку менять не пришлось?

— Да, как я и сказал, кардинально мы ничего не меняли. Может быть, по ходу сезона мы вносили небольшие коррективы. Когда форма подходила, мы её немного «гасили», тормозили.

— В Сочи вы участвовали в соревнованиях по командному спринту. Для вас это был первый опыт на крупнейших турнирах...

— Да, но ведь я участвовал в этой дисциплине и в этапах Кубка мира, и во всероссийских соревнованиях, так что для меня это был привычный старт.

Старт эстафетной гонки. Первыми с поляны уходят норвежец Элдар Рённинг (№1) и швед Ларс Нельсон (№2). Россиянин Дмитрий Япаров (№3) также держится в головной части группы.

▲ фото: Reuters



— Но отразилось ли это как-то на вашей подготовке? Может быть, вы стали делать больше спринтерской работы? Планировали бежать командный спринт на Играх в Сочи еще перед сезоном, или это решение созрело уже зимой?

— За год до Олимпиады на предолимпийской неделе мы с Дмитрием Япаровым сумели победить в спринтерской эстафете, и тогда было видно, что дистанционщики на этой трассе имеют преимущество над спринтерами, так как трасса реально тяжелая. Поэтому я очень хотел и планировал выступить в этой дисциплине и на Олимпийских играх. И да, мы делали под эту гонку определенную работу, готовились к выступлению в ней.

— Что именно это была за работа?

— Это и ускорения, и работа в подъем, и определенные силовые тренировки. Конечно, нельзя сказать, что эта работа принесла свои плоды именно в спринте. Она оказалась полезной и в скиатлоне, и в эстафете, и в марафоне. Летом я уже приблизительно знал, в каких дисциплинах бу-

Российский болельщик был, есть и будет одним из самых эмоциональных в мире.

▲ фото: Георгий Дубенецкий

ду выступать на Олимпийских играх. Небольшая неопределенность была только как раз по командному спринту, она сохранилась до зимы, но когда в январе я выиграл отборочную контрольную тренировку, стало понятно — я побегу. Также я готовился к пятнашке классикой, на эстафете был готов бежать не только коньковый, но и классический этап, но уже на Олимпиаде было принято решение сохранить силы и отказаться от участия в классической гонке.

Хотя её я тоже хотел бежать и был к этому готов.

— То же самое решение принял со своим тренером и Александр Легков, и получилось, что на классической гонке у нас некому стало бороться за медали...

— Как некому? Команда у нас большая! Да, мы с Легковым эту гонку не бежали, но бежало достаточно много сильных спортсменов, которые могли если

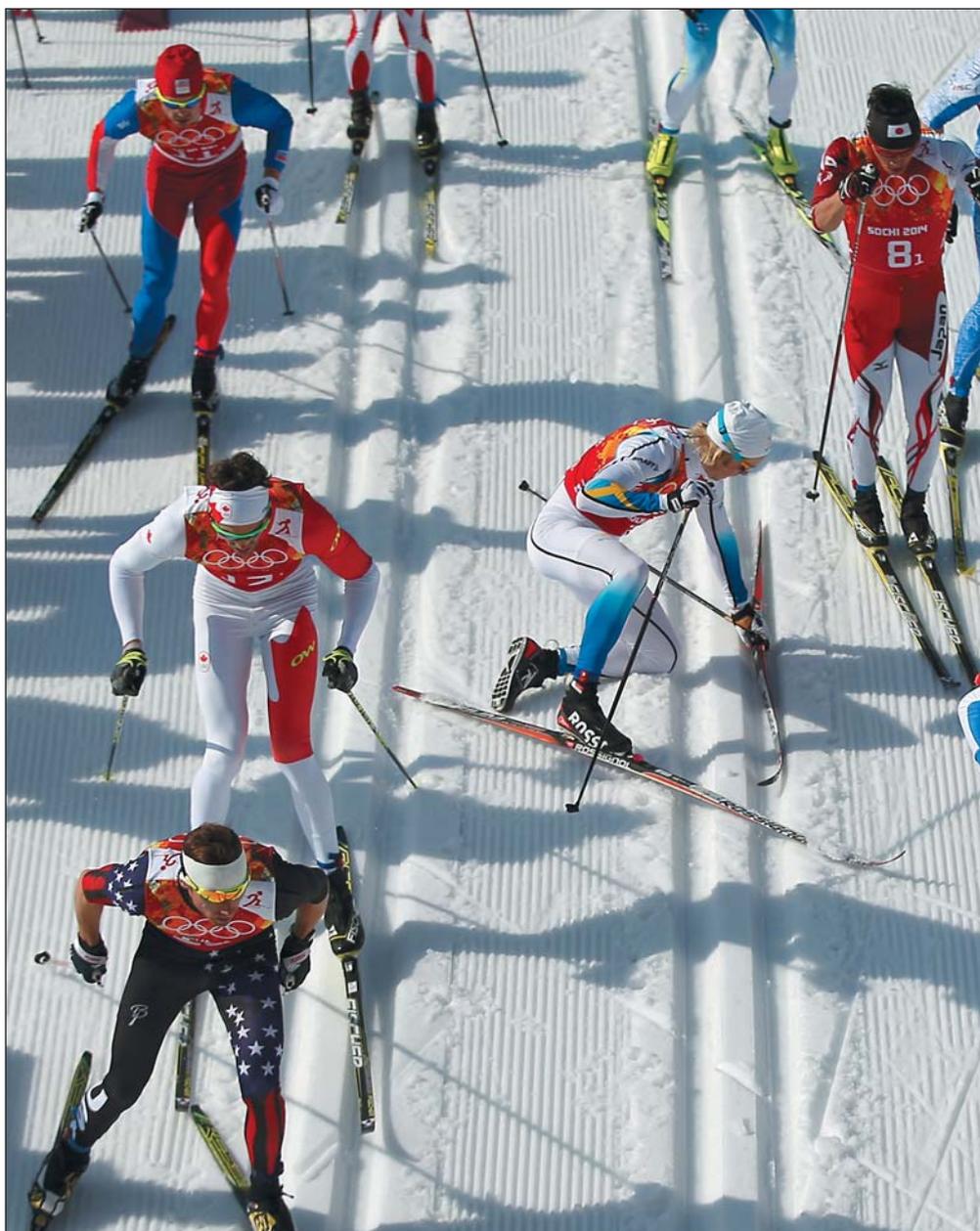
экипировочный центр **MULTI-SPORT** официальный представитель **PELTONEN** PELTONEN FOR XC-BINDING в России

Официальный дилер **PELTONEN**
ROSSIGNOL ATOMIC SALOMON

Цеховые лыжи. Подбор по весу.
Экипировка спортсменов и команд.

ROSSIGNOL **R** **S** **salomon** **ATOMIC** **PELTONEN**
KAY **OW SWIX** **FISCHER** **alpina** **Rei** **ROTTEFELLA**

www.multi-sport.su (495) 767-16-61
г. Москва, ул. Самаринская, д. 2 (м. Тульская, м. Шаболовская)



следний подъем. Я думал, что последний подъем крутой, тяжелый и там можно будет легко перестроится на выгодную позицию. Но как показала эта гонка и последующие гонки на этих Играх, кто первым выходит с этого подъема, тот в итоге и выигрывает гонку, поэтому очень важно было занять перед его началом выгодную позицию. Мне этого сделать не удалось, и с подъема я выходил только на четвертой позиции. Ну а то, что произошло на финише, я думаю, все, кто интересуется лыжными гонками, видели сами. Там было нарушение, и факт этого нарушения был признан судейским корпусом. Однако наказание за это нарушение было не таким жестким, как обычно: Сундбю получил не дисквалификацию, а просто желтую карточку.

— Тем не менее, большинству болельщиков это решение судей показалось несправедливым, так как данное нарушение напрямую повлияло на исход гонки...

— А большинству каких болельщиков это показалось несправедливым? Российских? Конечно! Они ведь болеют за меня, и мне это, кстати, очень и очень приятно. Но ведь норвежские болельщики болеют за Сундбю, и, я думаю, они считают, что всё было правильно.

— На самом деле, это не совсем так. Через некоторое время после гонки к нам в редакцию пришло письмо от одного из норвежских фанов, который извинялся перед вами и перед всеми россиянами за поведение своего спортсмена. Так что и среди норвежцев есть те, кому честная борьба важнее, чем медали любой ценой.

— Можно мне переслать это письмо? Я бы с интересом его прочитал.

— Да, конечно, мы с удовольствием перешлем вам его. Скажите, эта упущенная на финише медаль не стала для вас обескураживающим

Эта неудача с падением и потерей лыжи не помешала шведу Ларсу Нельсону выиграть первый этап эстафеты и внести весомый вклад в итоговую победу шведских лыжников.

▲ фото: Reuters

не выиграть, то как минимум побороться за медали.

— Перед Играми какой-то подводный сбор вы проводили? Где он проходил? Когда приехали на Олимпийские игры?

— По моему опыту участия в предыдущих Олимпийских играх, рано туда лучше не приезжать. Дело в том, что там очень слож-

но тренироваться, и поэтому в этот раз мы до последнего тренировались там же в Сочи, но не в олимпийской деревне, а на базе на Хмелёвских озерах.

— Что это за место?

— Оно расположено неподалеку от олимпийской деревни, приблизительно на такой же высоте, на соседнем хребте. Оттуда даже было видно олимпийские трассы. Там есть несколько домиков, которые наша команда практически полностью занимала. Для нас специально профилировали и готовили трассу, на которой можно было проводить полноценные тренировки. Условия там хорошие, мне там очень

понравилось, и когда после скиатлона у меня до следующей гонки был большой перерыв, я снова вернулся на Хмелёвские озера, чтобы дальше готовиться.

— Это место использовала только российская команда, или там были и иностранцы?

— Там была только наша команда.

— Как для вас сложилась первая гонка на Олимпийских играх (скиатлон)?

— Я подошел к этой гонке в хорошем состоянии, и всё шло по запланированному мною сценарию, пока мы не поехали по-



www.rukka.com
vk.com/rukka_ru

финская лыжница Кертту Нисканен



моментом? Всё-таки была возможность уже в первый день Игр завоевать медаль и снять большой груз ответственности с плеч...

— Конечно же хотелось, но эту медаль я проиграл сам. Просто в финишном створе надо было быть впереди норвежца — и всё, тогда он не смог бы меня подрезать. Обидно было бы наоборот идти впереди и упустить медаль на последних метрах. А Сундбю, видимо, каким-то шестым чувством понимал, что это его последний шанс взять олимпийскую медаль на этих Играх, и сделал для этого всё. Так в итоге и получилось: больше медалей в Сочи он не завоевал.

— Удалось ли отвлечься от олимпийской суеты и качественно потренироваться во время довольно большого перерыва между скиатлоном и эстафетой?

— Да, как я уже говорил, я вернулся на Хмельёвские озера, и это, на мой взгляд, было

очень правильным решением. Я бы с удовольствием уезжал туда после каждой гонки, но так как потом они шли достаточно часто — каждые два дня — а дорога туда всё-таки занимает довольно много времени, пришлось больше туда не возвращаться и жить в олимпийской деревне.

— Сколько времени занимала дорога?

— Надо было спуститься, потом ехать на машине, потом на еще одной машине-вездеходе в гору, затем пересаживаться на снегоход. В сумме это занимало несколько часов. Не очень много, но организационно сложно, очень много транспорта приходится менять, и поэтому сильно устаешь.

— Понравилось ли вам в Олимпийской деревне? Какие там были условия проживания, обстановка?

— Да, мне всё понравилось, номер был удобный, всё работа-

Александр Легков, только что выдавший на третьем этапе свой ставший уже легендарным «крик души» — феноменальный рывок на последнем подъеме — передает эстафету Максиму Вылегжанину вторым. Максим сумеет сохранить статус кво и принесет нашей сборной серебряные медали — первые медали наших лыжников на Играх.

▲ Фото: Reuters

ло, никаких претензий ни к чему не было.

— Можете сравнить условия в Сочи с теми, которые были на Олимпийских играх в Ванкувере?

— В Сочи всё было расположено очень компактно. Если в Ванкувере, чтобы потренироваться, до трассы надо было добираться на транспорте, то здесь и трасса, и столовая — всё было в шаговой доступности. Это, конечно, очень удобно. В Канаде мы жили в коттеджах по 10 человек, и было тесновато, а в России у нас были отдельные комнаты на двух человек, никто никому не мешал, и это тоже большой плюс.

— С кем вы жили в комнате?

— С Дмитрием Япаровым.

— В эстафете ваш этап обычно второй. Когда узнали, что на Олимпийских играх будете финишировать?

— Уже летом я стал думать о том, что мне надо будет бежать последний этап. На этапе Кубка мира в Лиллехаммере мы опробовали этот вариант, всё прошло удачно, мы выиграли, опередив на финише норвежцев. После этого было практически решено, что и на Играх на последнем этапе буду бежать я.

— Но не было ли у вас тревоги за классические этапы? Всё-таки наш лучший классик Александр Бессмертных в 15-километровой гонке еле

попал в десятку сильнейших, а Дмитрий Япаров был и во все 16-м...

— Да, но классическая гонка — это соревнования с раздельным стартом, а эстафета — масс-старт, поэтому была надежда, что в эстафете ребята выступят лучше. Конечно, я ожидал от них большего. Думал, что на первом этапе мы не отстанем, на втором, если и отстанем, то совсем немного на финише, и в таком случае, конечно, был бы совсем другой расклад. Но как их было не поставить, если они и до Олимпиады, и непосредственно на Играх доказали, что являются лучшими классистами России? Они честно заслужили своё право и доказали, что достойны быть в эстафетной команде. На что они были готовы, так и пробежали.

— Как для вас сложился ваш четвертый этап эстафеты?

— Конечно, хотелось уходить на этап не догоняющим, а в лидирующей группе. В таком случае, скорее всего, на дистанции бы шла тактическая борьба, а судьба гонки решилась бы в финишном створе. Тут же пришлось начинать работать с самых первых метров, догонять. Разрыв между мной и шведом Маркусом Хеллнером был в районе 12-15 секунд, но как я ни старался, приблизиться к нему не получалось: он шел с такой же скоростью, как и я, или даже чуть выше. После первого круга я понял, что достать шведа не смогу, подпустил к себе француза и ехал вместе с ним практически до финиша. На финише у меня осталось больше сил, чем у соперника, и я довольно просто с ним разобрался. Конечно, можно было пытаться до последних метров догонять Хеллнера, но это горы, и в таком случае на последнем круге можно было просто встать и оставить всю команду вообще без медалей. Так как я отвечал не только за себя, но и за всю команду, то по ходу гонки принял такое решение: отка-



Профессиональная оптика. С подобной камерой не побегаешь вдоль трассы — она очень тяжёлая. Поэтому с такими аппаратами фотографы работают на определенной точке, со штатива, выдавая большое количество качественных снимков, сделанных телевизионным объективом. Обратной стороной медали становится тот факт, что все снимки с этой точки получаются однотипными. Поэтому, «отбомбившись» на каком-то месте, фотографы стараются (особенно во время длинных, продолжительных по времени гонок) обязательно уйти на вторую, а иногда и на третью точку, чтобы сменить план и ракурс съёмки.

▲ фото: Георгий Дубенецкий

заться от борьбы за золото и бороться за второе место.

— Болельщикам эта эстафета запомнилась, прежде всего, феерическим выступлением Александра Легкова, который на своем этапе сотворил маленькое лыжное чудо. А вы смотрите, как бежал Александр?

— Да, я видел, что ребята собрались в небольшую группу. Предполагал, что они догонят финна, и был очень рад, что Саша не бросился прямо со старта. Здорово, что Легкову удалось сделать этот финишный рывок, что он снова включил нашу команду в борьбу за медали этой гонки. Всё-таки быть статистом

в гонке и бороться за медаль — это не одно и то же.

— Вас это вдохновило на борьбу на своём этапе?

— Конечно! Выходя на старт своего этапа, я очень хотел догнать Хеллнера. Но мне надо было грамотно разложить силы, и

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

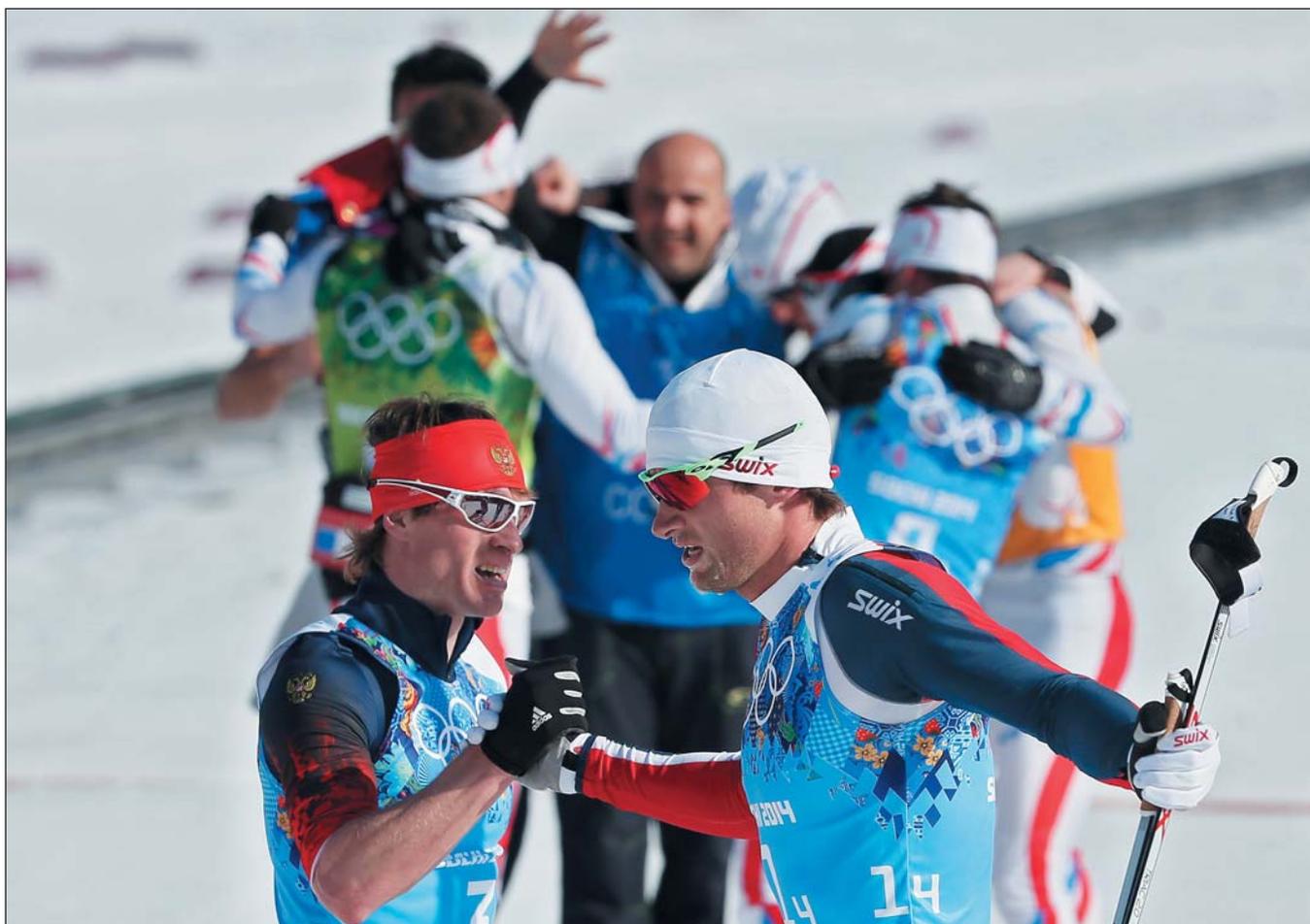
20 KG	5:38
МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	
1 43 ЗАВЬЯЛОВА	29:37.5
2 31 ВАСИЛЬЕВА	30:23.3
3 21 НАГЕИКА	
4 39 ЕГОРОВ	
5 35 МЕАВЕЯ	

05:07
03:52
1:19.5 1:32.3
1:20.2 1:14.14

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

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

WWW.MARATHON-E.RU



Хеллнер в тот день был очень силён, поэтому мне пришлось принять то решение, которое я принял.

— Командный спринт был всего через два дня после эстафеты. Удалось как следует восстановиться?

— Я сразу стал настраиваться на следующую гонку, как следует откатался. Задача в командном спринте у меня была другой, я был начинающим, моя задача была растянуть, разорвать группу и попробовать немного убежать.

Я трезво оценивал ситуацию и понимал, что убежать при такой конкуренции будет очень сложно. Тем не менее я знал, что, ведя гонку в высоком темпе, можно отцепить некоторые сильные команды. Так в итоге и получилось: отстали норвежцы, отстали шведы — чистые спринтеры, но финнам и немцам удалось удержаться. Однако была надежда, что Никите на финише будет легче с ними справиться, так как

они дистанционщики. Но получилось, как получилось. Конечно, если бы я убежал секунд на пять-семь от всех: и от дистанционщиков, и от спринтеров, то... Но я отдал все силы, показал всё, на что способен, и в целом считаю, что прошел свой этап хорошо.

— Как оцените тот эпизод с падением Чарнке перед выходом на финишную прямую?

— На мой взгляд, там всё было честно, нарушения со стороны финна не было. Гонщики шли параллельно друг другу, Яхоярви даже был чуть впереди. Да, они зацепились лыжами, но никакого злого умысла ни с чьей стороны там не было.

— Да, но ведь это столкновение помешало бороться за золото Никите Крюкову. Немец Чарнке упал прямо ему под ноги, и сам Никита чудом устоял...

— Конечно же я был рад, что Никита устоял. Здесь был по-су-

С серебряной медалью Максима Вылегжанина поздравляет король лыж, двукратный олимпийский чемпион Петтер Нортуг. Именно норвежец трижды оставлял россиянина вторым: на чемпионате мира в Либереце и дважды — в Холменколлене. Но на этот раз считающиеся одними из главных претендентов на золото норвежцы остались за чертой призеров.

▲ Фото: Reuters

ти тот же эпизод, что и в случае моего проигрыша Сундбю. Он был впереди меня, а если бы впереди был я, то он не смог бы мне помешать. Также и с Никитой: будь он впереди Чарнке, тот не смог бы помешать ему своим падением. Не надо винить соперников в том, что тебя обыграли, надо винить себя, потому что это ты им проиграл.

— Расскажите, пожалуйста, как сложилась для вас марафонская гонка?

— Из всех четырех гонок, которые я бежал на Олимпиаде, 50-километровая гонка стала для меня самой тяжелой, и я бы даже сказал, самой нелюбимой. Не потому, что я не люблю бегать ма-

рафоны, а потому что я не люблю забегать коньком в крутые подъемы. Для меня это один из самых трудных технических элементов. А тут финишный подъем был очень длинный и крутой, поэтому я не ставил слишком много на этот марафон. Я думал о том, чтобы постараться удержаться в группе лидеров, но такой сильной уверенности в себе у меня не было. Предполагал, что если мне и удастся зайти в последний подъем вместе со всеми, то на финише я всё равно отстану. Однако мне удалось зацепиться и финишировать вторым, чему я был очень рад и, что скрывать, удивлен. Очень приятно было, что я хорошо заехал в этот подъем, потому что я его очень сильно боялся.

Рука «бойца» колоть устала...

фото: Георгий Дубенецкий ▶

— Этот марафон стал победным аккордом всей Олимпиады! Вас награждали медалями уже на церемонии закрытия всех Игр! Каковы были ваши эмоции в тот момент?

— Конечно же, было очень приятно, конечно же, была гордость за Россию, за то, что мы выиграли общекомандный зачет, что наша страна успешно справилась с проведением Игр. Сама церемония также была очень запоминающейся и красивой. Для меня тот момент, когда нас после награждения подняли на пьедестале на арену закрытия, стал самым запоминающимся на Олимпиаде.

— Почему в нынешнем сезоне вы решили провести летнюю подготовку отдельно от команды, и каковы ваши дальнейшие планы?



— Мои дальнейшие планы — продолжать тренироваться следующие четыре года и готовиться к следующим Олимпийским играм. В последние годы я много ездил и устал от этих поездок,

хочется больше времени проводить с семьей, родными. К тому же у нас в Ижевске очень хорошая база, есть все условия для полноценных тренировок, и я решил, что втянуться и провести

кое-какую работу будет лучше тут. Сказать, что я совсем отохожу от команды, нельзя — я поеду со сборной в горы и на вкатку.

Беседовал Андрей КРАСНОВ,
июнь 2014

ASIAGO
АЗИАГО
ВЛЮБИТЬСЯ В САМОЕ КРАСИВОЕ ГОРНОЕ ПЛАТО ИТАЛИИ

ЦЕНТР ТЫСЯЧИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
Азиаго — это место не только для тех, кто любит прогулки и отдых, но и для тех, кто хочет развиваться дальше.
Исторический центр сочетает в себе традиционный уютный и современный дизайн, предлагая тебе всевозможные услуги.
Миланцы признают Азиаго как место, где можно отдохнуть и насладиться видами, отличными ресторанами для послеобеденного чаепития, кафе, в которых можно провести вечер с живой музыкой, винными погребами и конференц-залами, спортивные мероприятия и спа-центры, которые предлагают для каждого гостя уникальные услуги.
Кроме Азиаго в округе есть еще другие интересные места: Авиано, Фавья, Санталь, Луньяно, Рива и Ривольто. Их можно не только увидеть и посетить, но и использовать для проведения различных мероприятий, которые помогут тебе развиваться и познавать.

АКТИВНОСТЬ И СПОРТ

БЕГОВЫЕ ПЫЖИ - СЕВЕРНАЯ СТРАСТЬ
Холодный утренний снег ещё скрипит под твоими ногами, в то время как ты с лыжами в руках доходишь до беговых трасс. В твоём распоряжении более 500 километров.
Встав на лыжи, ты не знаешь, куда они могут тебя привести. Решаешь только ты, насколько далеко ты хочешь исследовать природу, которая хранит в этих местах много чудес.
Получи удовольствие от ощущения скольжения по снегу, от приложенных усилий при очередном подъеме и затем от головокружения при спуске с обдувающим тебя воздухом, свежим как никогда прежде. Вокруг тебя — тишина, от которой, казалось, ты уже забыл.

www.asiago.to

8 ФЕВРАЛЯ

15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ

30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ

спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ

10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ

15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ

эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ

спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ

30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ

50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

19 февраля 2014 года
командный спринт
свободный стиль, женщины

место	страна	спортсмен	год рождения	время
1	НОРВЕГИЯ	И.Ф.Ёстберг М.Бьорген	1990 1980	16:04.05
2	ФИНЛЯНДИЯ	А.-К.Сааринен К.Нисканен	1979 1988	16:13.14
3	ШВЕЦИЯ	И.Ингемарсдоттер С.Нильссон	1985 1993	16:23.82
4	ГЕРМАНИЯ	Ш.Бёлер Д.Херрманн	1981 1988	16:24.97
5	ПОЛЬША	С.Ясковец Ю.Ковальчик	1986 1983	16:35.54
6	РОССИЯ	А.Доценко Ю.Иванова	1986 1985	16:44.91
7	ШВЕЙЦАРИЯ	Б.Груббер С.Бонер	1985 1982	16:45.47
8	США	С.Колдуэлл К.Рэнделл	1990 1982	16:48.08

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7



Reuters

НОРВЕГИЯ



8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

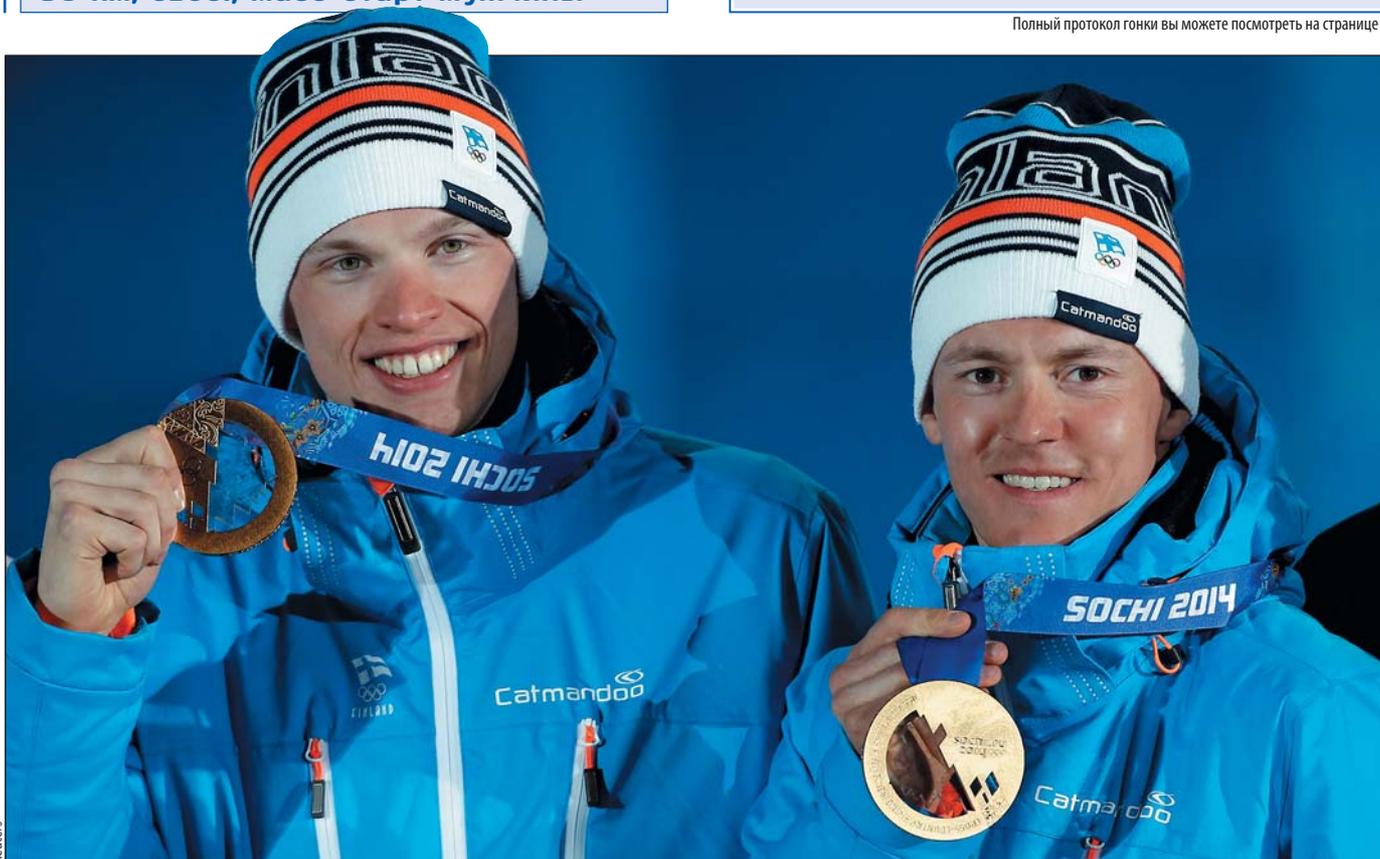
23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

19 февраля 2014 года
командный спринт
свободный стиль, мужчины

место	страна	спортсмен	год рождения	время
1	ФИНЛЯНДИЯ	И.Нисканен С.Яухоярви	1992 1981	23:14.89
2	РОССИЯ	М.Вылегжанин Н.Крюков	1982 1985	23:15.86
3	ШВЕЦИЯ	Э.Йонссон Т.Петерсон	1985 1988	23:30.01
4	НОРВЕГИЯ	У.В.Хаттестад П.Нортуг	1982 1986	23:33.55
5	ШВЕЙЦАРИЯ	Д.Колонья Дж.Колонья	1986 1986	23:35.90
6	США	С.Хэмилтон Э.Бьорнсен	1987 1991	23:49.95
7	ГЕРМАНИЯ	Х.Дотцлер Т.Чарнке	1990 1989	23:57.02
8	КАЗАХСТАН	Н.Чеботько А.Полторанин	1982 1987	24:01.38

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9





ФОНДЪЛЪНДЪ

Reuters

ОЛИМПИЙСКИЙ РЕВЕРС НИКИТЫ КРЮКОВА



Он ждал повторения своего олимпийского триумфа. Он был готов к повторению своего золотого дубля прошлогоднего чемпионата мира. Он упорно шел к победе на домашней Олимпиаде. Но обстоятельства оказались выше его жажды. Именно они остановили его в шаге от высшей ступеньки олимпийского пьедестала. И вполне возможно, что именно эта его неутоленная жажда подарит нам возможность вновь и вновь наслаждаться неудержимым бегом по лыжне короля спринта Никиты Крюкова.

— Страничку с сочинской историей быстро удалось перевернуть, или вам ещё долго снилась ночами вся эта эпопея с командным спринтом, и мысли о нереализованной цели по-прежнему будоражат сознание?

— С одной стороны, вроде перевернул. Но бывает, что до сих пор задумываюсь о произошедшем и понимаю: а ведь мог

выиграть! В итоге уехал из Сочи с «серебром»... Но эти мысли лишний раз подстегивают к тому, чтобы продолжать работать на тренировках, не опускать руки, не пытаться как-то перешагнуть через это, и в первую очередь себе попытаться доказать на ближайшем чемпионате мира или через четыре года на следующей Олимпиаде, что все-таки могу и должен бороться за золото.

— Но себя, надеюсь, не винили за произошедшее?

— Я считаю, что к Олимпиаде был готов хорошо, но в силу обстоятельств не получилось выиграть. Ну кто ж знал, что немец упадет мне в ноги?! Тот же Чарнке, я думаю, расстроился куда больше меня, потому что его команда вообще осталась без медалей, хотя имела все шансы их завоевать.

— Как вообще на ногах-то удалось устоять? Прямо чудо какое-то спасло вас от падения!

— И Чудо, и серьезная подготовка, которую мы вели в спринтерской группе под руководством наших тренеров Юрия Михайловича Каминского и Михаила Талгатовича Девятьярова. Я в принципе считаю, что для победы в главном старте должно многое сложиться: и физическая подготовка, и морально-психологическое состояние, и Удача — одним словом, все должно быть на твоей стороне. А еще, чтобы, уже выходя на старт, ты понимал, что сегодня — твой день: сегодня ты выиграешь! Ничто сегодня не сможет тебе помешать, ничто не сломает и не сможет отодвинуть от тебя эту Победу. Вот тогда ты вышел и победил. Я очень хотел в тот день на командном спринте победить и,



В полуфинальном забеге Никита Крюков финиширует впереди шведа Теодора Петерсона, американца Эрика Бьорнсена и Алексея Полторанина из Казахстана. Вся борьба ещё впереди.

◀ фото: Росс Бартон



возможно, именно поэтому и устоял, смог воспользоваться этим шансом и продолжить борьбу до самого конца трассы.

— А ведь если оглянуться на прошедший сезон, можно заметить, что в нем было особенно много всевозможных ситуаций, которые как бы проверяли вас на прочность...

— Да уж — почти весь сезон! Меня то снимали с гонок, то я чуть ли не падал, когда Эмиль Йонссон в Нове Место в командной гонке выталкивал меня с трассы...

— Мне кажется, все эти истории должны были вас серьезно разозлить...

— На самом деле в тех ситуациях я бежал и думал: «Да что ж такое происходит?! Почему ко мне все так липнут?! Неужели я так провоцирую всех против себя?..» Вроде еду по трассе, не теряя головы, анализирую ситуацию в гонке, веду себя адекватно, никого не провоцирую...

— Да потому что победить чемпиона хотят все!

— Это понятно. Я ведь и сам еще не так давно хотел этого. Тем не менее печально, что я не смог на Играх реализовать себя в индивидуальном спринте свободным стилем, который серьезно подтянул за предыдущие годы. Да и в этом сезоне на этапах Кубка мира моим лучшим местом в этом стиле было 9-е, и то оно было с падением в полуфинале. Хотя по силам я был готов выйти в финал и биться там за призовое место. Очень обидно, что не удалось реализовать себя в коньке на 100 процентов, хотя я был к этому готов.

— Всегда считалось, что высокие и худощавые лыжники — «классисты». Своей прошлогодней победой в командном спринте свободным стилем на чемпионате мира в Италии вы доказали, что это не так. Как удалось столь серьезно подтянуть коньковый ход и опровергнуть устоявшееся мнение?

— На самом деле мы всегда тренируем оба хода. И каждый год работаем над тем, чтобы их улучшить, усовершенствовать свою технику. Я думаю, что

Гонщики уходят на первый эстафетный этап. А навстречу им из горной долины, как это частенько бывало на Играх, ползут, наплывают густые белые облака.

▲ фото: Елена Копылова

спортсмен на уровне подсознания верит в то, что он «классист» или «конькист». Но бывает, что кому-то и оба стиля нравятся одинаково, и лыжник считает себя универсалом. После 2013 года, когда я занял третье место в общем зачете спринтерского Кубка мира, понял, что это намного интереснее — соревноваться разными стилями, завоевывать призовые места или быть в финале. А потом и в генеральной классификации побороться за Малый Хрустальный Глобус. И я намерен развивать оба стиля, чтобы не чувствовать себя каким-то однобоким.

— Неудачное выступление на Играх в Сочи в спринте свободным стилем как-то повлияло на ваше настроение, ведь впереди у вас была еще командная гонка?

— Перед коньковым спринтом у меня было очень спокойное внутреннее состояние: я не

паниковал, не нервничал. Я радовался тому, что нахожусь на Олимпиаде, ведь на самом деле было ощущение праздника... Посещали порой какие-то мысли: получится — не получится, — но тем не менее я понимал, что выйду на старт и буду работать, чтобы сделать все, что я могу. Опять же, в силу обстоятельств (я споткнулся, столкнулся с Антоном, потерял на этом время, позицию) за оставшиеся 120 метров до финиша мне не удалось ликвидировать отставание, чтобы пройти в следующий раунд. Уже после финиша, какое-то время спустя, анализируя ситуацию, прикинул: вот если б не споткнулся, а проехал поворот за Антоном, то на финишной прямой вполне мог побороться, разыграть финиш и реализовать себя.

С другой стороны, у меня в голове сидела мысль о том, что у меня все-таки есть еще один шанс — командный спринт. И это очень хороший шанс, к которому я должен серьезно подго-



товиться. А вот у других наших ребят (Лёши Петухова, Антона Гафарова) его, к сожалению, уже нет. Им в этом смысле было гораздо обиднее. Думаю, они в тот день куда больше переживали свои неудачи.

— И как вы настраивались на следующий этап борьбы?

— После индивидуального спринта вернулся к себе в номер, отключил все телефоны, чтобы ничто не отвлекало. И восемь дней до следующего старта просто жил в предвкушении этой гонки.

— По поводу партнера по команде: была у вас уверенность в том, что ваш дуэт с Максимом Вылегжаниным сложится в полное взаимопонимание, как это было в прошлом году на чемпионате мира с Петуховым? Ведь с Алексеем вы не только вместе тренируетесь много лет бок о бок, но и жили в Валь ди Фиемме в одной комнате... Можно сказать, были в нем уверены, как в себе.

— Да я как-то не особо над этим задумывался, поскольку был уверен и в Максе — он проверенный, испытанный боец. Именно боец, поскольку он зарекомендовал себя на протяжении многих лет как человек, который просто так, без боя, не сдастся.

Честно говоря, после истории с коньковым индивидуальным спринтом и моим провальным выступлением в этом виде программы, думаю, для кого-то и мое будущее выступление в командном спринте оказалось под вопросом. И чаша весов стала склоняться в сторону Сергея Устюгова, который был в индивидуальном спринте пятым. Если б не то досадное падение — мог бы биться за медаль.

Максим Вылегжанин и Эмил Йонссон (красные номера) отправляют на очередной этап Никиту Крюкова и Теодора Петерсона (зеленые номера).

▲ фото: Reuters

— Не думаю, что у кого-то на сей счет могли возникать хоть какие-то сомнения — вы доказали свое право на командный спринт классикой. Если, конечно, не какой-нибудь форс-мажор...

— На самом деле Устюгов был запасным, ведь Олимпиада — это особая гонка, плюс горы... И я обрадовался, когда точно узнал, что меня заявили в команду. А Серега переживал, до последнего не уезжал домой, надеялся, что его, как запасного, все-таки используют в командном спринте. Даже ко мне заходил... Но я его успокоил: мол, не переживай, я тебя отпускаю! Езжай домой! Со мной ничего не случится, я готов бежать! У меня была уверенность в том, что я нормально доживу до классического командного спринта, выйду на старт и выдам все, на что способен.

— Хорошо, в себе вы были уверены. А то, что Максим бежал до вашего командного

спринта еще и дистанционную эстафету на последнем этапе и серьезно там выложился, вас не волновало?

— Были у меня такие мысли: понимал, что Макс бежит несколько дистанционных гонок и задавался вопросом — не растратит ли он на них все силы? Понимал, что даже если я буду готов на 100-110 процентов, но при этом мой партнер будет слабее, нам эту гонку уже не выиграть. Но когда стало ясно, что он не бежит «пятнашку», я успокоился. Конечно, эстафета у ребят была тяжелой, но то, что они все-таки взяли медаль, давало надежду, что у Макса прибавилось уверенности в себе, вдохновения на покорение новых олимпийских высот. Да и мне хотелось не подвести своего партнера. «Тим-спринт» — это гонка, в которой побеждает команда. И я старался подвести свою боеготовность до максимального уровня, чтобы с самого себя спрашивать результат, а не с товарища по команде.



Пока первые этапы на дистанции, в стартовом городке кипит бурная деятельность: сервисмены готовят лыжи, а спортсмены восстанавливаются после своего отрезка: кто-то, как Петтер Нортуг (№1), просто прохаживается, а кто-то, как Теодор Петерсон (№15), крутит, не снимая палок, велоэргометр.

фото: Елена Копылова ▶

— Но вы общались с Максимом перед гонкой? Проговаривали какие-то тактические варианты?

— Нет, получилось так, что мы с ним даже не разговаривали, не обсуждали, какой будет тактика. Хотя на уровне подсознания я представлял себе, как он будет вести борьбу в полуфинале и финале. А потом уже по ходу его этапа смотрел, как он действует.

— Тот момент, когда Максим во втором своем забеге сделал слишком большой от-



рыв от второго спортсмена, не настрожил?

— Как раз в это время я не особенно следил за тем, что делал Макс на дистанции. Мне нужно было самому восстанавливаться и настраиваться на свой

этап. И надеяться уже на свои силы. Я верил в то, что Макс знает, как раскладывать свои силы по этапам. И каждый из нас делал на своем этапе все, что мог.

— Прошлогодний чемпионат мира принес море положи-

тельных эмоций: все-таки два золота — это огромный успех. Тем не менее все понимали, что впереди Олимпиада, главный старт четырехлетия. Насколько напряженным был этот год перед Играми, многие ли изменились в подготовке?

SKI*GO

ONLY ONE CAN BE NO. 1



WWW.SKIGO.SE





Любопытно, что все призеры соревнований выступали на лыжах Fischer и Rossignol. Все, кроме одного. Финн Сами Яухоярви бежал на лыжах, палках и ботинках своего финского бренда One Way, что не помешало ему стать олимпийским чемпионом.

Интересно, будут ли когда-нибудь россияне выигрывать золотые медали Олимпийских игр на лыжах отечественного производства?

«фото: Росс Бартон»

— Так получилось, что готовиться к Играм в Сочи мы начали буквально со следующего дня после Ванкувера. Но при этом еще делали акценты на то, чтобы успешно выступить сначала на чемпионате мира в Осло, затем на чемпионате в Валь ди Фиемме. Ну, а затем переключились на Сочи. И за последний год мы очень сильно поменяли систему подготовки. Изменили буквально все! Признаться, я сам насторожился: не знал, не чувствовал, как я буду выступать предстоящей зимой?! Когда ты привык выполнять свою работу, которая тебе нравилась, и вдруг тебе преподносят совсем дру-

гое — это заставляет задуматься. Но, с другой стороны, я понимал, что все это делается ради Олимпиады и той тяжелой трассы, на которой предстоит соревноваться. И чтобы на ней побеждать — нужно быть к ней готовым.

— В тот год, когда впервые стартовали на сочинской трассе, какие были от нее впечатления, и какие мысли она навеяла?

— Это было за два года до Олимпиады, на чемпионате России. И в те дни там тоже был сильный туман. Но бежал я тогда только индивидуальный конько-

вый спринт, в командной гонке не участвовал. Ощущения: легкий шок... Ломовая трасса, тяжелые климатические условия, тяжелая высота... Я до сих пор считаю, что сочинская спринтерская трасса является самой тяжелой в мире. Я бы даже назвал ее более дистанционной, чем спринтерской: два подъема (первый порядка двухсот метров, и второй — 150–160 метров). К примеру, на спринте в Фалуне в будущем сезоне — первый подъем порядка 70 метров, второй (в крутой части) порядка 40 метров. Это такие «торчки», которые ты по-спринтерски забегаешь. А когда подь-

ем 200 метров, ты должен совсем по-другому раскладывать силы: экономично заехать, а потом в конце попытаться ускориться. Да плюс к этому достаточно сложная высота. Проехав по этой трассе, ты понимаешь, что придется очень серьезно поработать, чтобы на ней выиграть у всего мира, чтобы быть по-настоящему быстрее и сильнее всех. И это все вносило серьезные коррективы в подготовку.

— И когда пришло ощущение, что и это по силам?

— Еще в прошлом году, когда мы с Петуховым бежали на ней командный спринт классикой. Я думаю, если б не та проблема со смазкой, Леха передавал бы мне эстафету в группе, а я бы уж постарался вывести нашу команду в лидеры. Но было понятно, что бороться с Япаровым и Вылегжаниным в той ситуации будет не просто. И тренеры сделали вывод, что нужно вносить коррективы в подготовку, чтобы правильно подойти к Играм и бороться.



На своём заключительном этапе Максим Вылегжанин сумел разорвать группу. За российским гонщиком сумели усидеть только финн Ииво Нисканен и немец Ханнес Дотцлер. А вот двукратному олимпийскому чемпиону сочинских Игр Дарио Колонье и бронзовому призеру спринта Эмилу Йонссону сделать этого не удалось.

«фото: Елена Копылова»

SEP

the intelligent sportswear

КОМПРЕССИОННЫЕ ГОЛЬФЫ С ШЕРСТЬЮ МЕРИНОСА ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ

ПОВЫШЕННАЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

НОВИНКА!

УЛУЧШЕННЫЙ
КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЙ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТВОД
ВЛАГИ И ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ

ИДЕАЛЬНАЯ
ПОСАДКА НА НОГЕ

medi

medi
compression
since 1951

Более чем 60-летний опыт исследований и разработок специалистов немецкой компании medi в области компрессионных технологий в сочетании со знаниями профессиональных спортсменов и спортивных врачей позволил создать уникальный для спортивного рынка продукт – интеллектуальную одежду для спорта SEP. Специально разработанные для различных зимних и летних видов спорта компрессионные изделия SEP объединяют в себе высочайшее немецкое качество, предельную функциональность и ощутимую эффективность как для профессиональных спортсменов, так и простых любителей спорта и активного отдыха. **MADE IN GERMANY.**

Служба информации medi в России: 8-800-250-39-37 (бесплатный звонок по России) • www.sep-sports.ru



Ключевой эпизод гонки. Спортсмены слетают с последнего спуска, финн Сами Яухоярви мощными отталкиваниями набирает скорость, опережает немца Тима Чарнке и фактически прыгает ему на лыжи, что приводит к падению гонщика в черно-желтой форме. Падая, Чарнке заденет и Крюкова — наш спортсмен устоит на ногах, однако прилично потеряет скорость, что не позволит ему выиграть такое желанное и такое, казалось, близкое и возможное золото.

▲ фото: Елена Копылова

не-осенний период должен соскучиться по снегу...

— Раньше, когда у нас было очень мало снежной подготовки в летне-осенний период, я, вставая на снег, чувствовал, что мои руки-ноги не готовы к отталкиванию от снега. И нужно было потратить немало времени на то, чтобы в технике все поменять и приспособиться. Потому что работа на асфальте — это совсем другая, ударная работа. Палки по-другому втыкаются, по-другому идет проталкивание руками и ногами. Когда же мы стали использовать лыжную подготовку регулярно, этих проблем не стало. Как уже и нет такого термина, как вкатывание. Я обеими руками за такие вкрапления лыжной подготовки. И считаю их очень правильными.

— Организм нормально справляется с постоянными сменами температуры, когда его отправляют то в тепло, то в холод, то в северное полушарие, то в южное, то на равнину, то в горы? Постоянный и регулярный стресс!..

— Мне кажется, здесь больше зависимость от психологии и мотивации. В человеке многое связано с тем, какую цель он перед собой ставит. И на что он готов ради ее достижения. Если хочешь прогрессировать в лыжной подготовке — надо чем-то жертвовать. Надо как-то приспособливаться к этим изменениям. В конце концов — четко следить за своей одеждой, чтобы не простывать.

А наши сборы в Новой Зеландии я вообще считаю шикарными. В это время там довольно мягкий климат, мягкие условия для работы (если ночью температура опускается до минус 10, то во время тренировки может подняться и до небольшого плюса). При этом ты катаешься на настоящем снегу, под небом и солнцем, а не по искусственному снегу в трубе. Да еще и на вполне комфортной горной высоте.

Это с одной стороны. А с другой, я считаю, что российские спортсмены совершили там тактическую ошибку, показав всему миру, как надо бежать и бороться на сочинских трассах. Потому что, если судить по результатам, которые показывали там спринтеры-иностранцы, весь мир не был к этому готов. Уже в том сезоне спринтеры бежали вровень с дистанционщиками. Вторыми тогда стали шведы (во главе с Йонссоном), третьими немцы (полностью дистанционная команда). И если бы наши ребята не выиграли с таким отрывом, в принципе, все были бы рядышком.

— Как вы прожили это четырехлетие между Ванкувером и Сочи: были ли моменты, когда хотелось побольше отдохнуть? Нужно ли было заставлять себя тренироваться?

— Наоборот! Я ждал этой своей второй Олимпиады. Мне и на чемпионате мира каждый год хотелось реализовываться по максимуму. И даже сейчас, оглядываясь на прошедшее четырехлетие, понимаю, что оно пролетело очень быстро...

— Как вы относитесь к тому, что ваши наставники в спринтерской сборной команде ввели в подготовку чуть ли не ежемесячные тренировки на снегу? Раньше считалось, что лыжник за лет-

Максим Вылегжанин подбадривает Никиту Крюкова и помогает отдавшему все силы борьбе партнеру по команде снять лыжи.

фото: Елена Копылова ▶

— Но туда самолетом надо лететь бог знает сколько времени! Да еще и жить в другом часовом поясе! Это не тяготит?

— Перелет, конечно, дается тяжело, особенно в эконом-классе, когда ты летишь 20 с лишним часов, упираясь длинными ногами в спинку впереди стоящего кресла. Если бы нам доставались билеты бизнес-класса, или первого, где есть практически лежачие места, на которых летают элитные гонщики из других стран, до которых нам еще далеко (смеется), было бы куда легче. Юстина Ковальчик и Настя Кузьмина рассказывали, что они этот перелет почти не замечали благодаря комфортным креслам, которые предоставляются бизнес- и комфорт-эконом-классом.

Постепенно приходишь в себя после полета. А временная акклиматизация занимает дня три-четыре. Примерно за это же время ты привыкаешь и к высоте около 1.500 метров над уровнем моря. Все это укладывается примерно в те же сроки, что и акклиматизация в любых горах Европы.

В современном спорте в таких перелетах нет ничего необычного. Этапы Кубка мира порой заставляют в течение недели-двух перелетать через континенты. Многим спортсменам приходится летать по всему миру: из Америки-Канады в Европу, в Японию, в Корею, в Бразилию, в Аргентину, в Австралию... Все куда-то разъезжаются и летом в поисках снега... Постепенно к этому привыкаешь. Если в северном полушарии лето, многие отправляются в южное, чтобы найти там зиму и настоящий снег. И я бы с удовольствием слетал с той же целью в Австралию, где два года подряд бывала группа Саши Легкова. Или в Аргентину, куда летали норвежцы.



— А глетчеры на высоте 3.000 метров для этой цели не подходят?

— В августе, когда мы обычно ездим в Новую Зеландию, на глетчерах может быть только лед, и практически никакого снега. Даже не каша, а голый лед... Кстати, если вспомнить прошедший сезон, то в нем вообще были какие-то жуткие снежные условия — постоянно бегали по снежной каше. Практически только в Новой Зеландии на хорошем снегу и постояли.

— В этом году после многолетнего перерыва вы в сентябре снова использовали глетчер Дахштайн на высоте 2.700 метров. Как вы такое высокогорье воспринимаете?

— Высота там приличная, поэтому стараюсь кататься на глетчере очень спокойно. Перебраться там в нагрузке очень легко.

— Многие любители лыжного спорта переживают из-за того, что вы ограничили свою лыжную деятельность исключительно спринтом. Тем не менее они считают, что вы вполне могли бы выступать за сборную России в эстафетной команде. Что вы по этому поводу думаете?

— Не нужно за меня переживать! Я еще в юниорском возрасте решил для себя, что я — спринтер. А произошло это на Красногорской гонке, которая в тот год проводилась в Демино, где я занял четвертое место по мужчинам, будучи юниором. А за год до этого выиграл первенство Центрального федерального округа по юниорам. Благодаря спринту я остался в спорте. Я понял, что спринт у меня благодаря взрывным качествам получается намного лучше, чем дистанционные гонки. Мне нравится бегать спринт. А в 2007 году именно благодаря спринту меня включили в состав сборной страны.

— Так получилось, что к своим первым высоким результатам вы шли достаточно долго: первый успех — второе место на первенстве Москвы на дистанции 10 км классикой — случился только на выходе из старшего возраста. До этого даже не попали в сборную Москвы. Как удалось не опустить руки и продолжить тренироваться?

— Я постоянно говорил себе, что рано или поздно все равно добьюсь результата, и на моей улице будет праздник. Верил в себя и почему-то ждал, что благо-

даря своему трудолюбию я чего-то обязательно добьюсь и смогу бороться с теми, кто все эти годы был лидерами. В частности, с Колей Морилковым и Мишей Девятьяровым. Я не знаю, откуда во мне была эта уверенность. Но я ждал, упорно тренировался, соблюдал режим, да просто жил спортом. С первого класса я увлекся лыжами, и год от года это увлечение только крепло. Участь в 11 классе, даже не знал, куда буду поступать учиться дальше. Родители твердили мне, чтобы я шел работать, раз ничего разумного для продолжения учебы не выбрал. Но я говорил, что хочу профессионально заниматься лыжами. Мечтал попасть в сборную страны и стать олимпийским чемпионом. С этой целью я определился уже в 14-летнем возрасте. Максималистские замашки я заметил в себе еще с детства (смеется). И я думаю, что именно эта высокая цель и держала меня в лыжах, несмотря на то, что результатов долго не было. Постепенно я все-таки подобрался к уровню лидеров, стал соревноваться с ними на равных и понял, что это не так уж и тяжело и что они такие же ребята, как и я. Просто повзрослели и окрепли чуть быстрее и благодаря этому вышли на большие нагрузки и высокие результаты чуть раньше.



Ханнес Дотцлер подбадривает вконец расстроенного Тима Чарнке. Кто бы мог подумать, что немцы в этой гонке останутся без медалей? Зато шведам в олимпийском спринте — на этот раз командном — вновь отчаянно повезло.

◀ фото: Reuters

— Былые годы были интересны вашим соперничеством с Петтером Нортугом. В прошлом году он принял решение тренироваться отдельно от сборной команды. Что вы думаете по этому поводу? Смогли бы тренироваться без партнеров в группе?

— Вообще, тренироваться без партнеров очень тяжело. И я в этой связи выражаю большой респект Юстине Ковальчик, на протяжении нескольких сезонов работающей практически в одиночку. Это реально трудно. У меня другой характер. Мне хочется работать в спарринге, хочется ускоряться с партнерами. А Юстина больше тяготеет к дистанционному гонкам. Поэтому ей проще уходить одной на трассу и тренироваться. Спринт все-таки предполагает контактную работу и борьбу, чувство соперника. Нет, совсем один я не готов тренироваться. И если бы мне предложили тренироваться в своей команде, я обязательно пригласил бы в нее пару спарринг-партнеров.

— Насколько долго вы еще готовы служить любимому спринту?

— Спринту я готов служить всегда, пока я в спорте. На дистанции переходить не собираюсь. Буду бегать спринт, пока хватает сил. Когда подойдет время, хочется закончить свои выступления в большом спорте на хорошей ноте, а не биться на грани попадания в команду. Вытягивать годик-другой ради получения зарплаты я не вижу смысла. Но если ты достоин места в сборной команде — работай, тренируйся, стремись к вы-

— Назовите, пожалуйста, спортивные центры, где вам особенно нравится тренироваться? Куда с особым желанием приезжаете?

— Мне очень нравится в испанской Сьерра-Неваде, в горах над Гранадой. Несколько лет назад мне посоветовали туда съездить Юстина Ковальчик и ее тренер Александр Веретельный. Могу сказать, что сбор в этом месте я жду теперь каждый год с особым предвкушением. Мне очень подходит та высота за 2.000 метров над уровнем моря, на которой мы живем и тренируемся, там очень комфортные условия проживания и разнообразие тренировок. Там совсем недалеко до моря, куда можно съездить, чтобы отдохнуть и поплавать...

Вообще, мне нравится тренироваться и в эстонском Отепя, и в австрийском Рамзау, и в болгарском Бельмекене, и в финском Вуокатти, и в белорусских Раубичах... Я привык разъезжать по миру. А мой тренер — Юрий Михайлович Каминский — старается выбирать для тренировок оптимальные условия. Смена мест и окружающей обстановки способствует тому, чтобы не возникало психологического

утомления. Каждый раз вокруг разная картинка, разный пейзаж, рельеф... И мне это нравится.

— И на каком пейзаже ваш глаз больше отдыхает?

— Когда видишь горы, снежные вершины, сопки, леса — люблю рельеф... Равнина меня меньше привлекает. Хотя смотреть на море и любоваться им мне тоже нравится.

— Есть ли такое место на земле, где вы еще не бывали, о котором мечтаете?

— Да, есть. Мне бы очень хотелось побывать в Бразилии, посмотреть на статую Христа. Я читал про нее, и меня она очень заинтересовала. Хотел бы в 2016 году съездить туда и на Олимпиаду. Но пока я не закончил свою спортивную карьеру, это вряд ли осуществимо. Ну, даст Бог, еще какая-нибудь интересная okazия случится.

— Начался новый олимпийский цикл. И сегодня мы все уже живем мыслями о ближайшем будущем, о предстоящем чемпионате мира в шведском Фалуне. В прошлом году вы участвовали там в

этапе Кубка мира, опробовали трассы, на которых будет проходить предстоящий чемпионат. Какие они оставили впечатления?

— Трасса спринта мне понравилась. Мне очень хочется на ней выступить, потому что это настоящая спринтерская трасса, в отличие от сочинской, имевшей дистанционный характер. И сейчас передо мной стоит задача вернуть всю ту взрывную силу и мощь, которые у меня были до Сочи, чтобы подойти к Фалуно во всеоружии.

— Иными словами, у вас снова поменяется методика подготовки?

— Конечно. Условия сочинской Олимпиады внесли серьезные коррективы в нашу обычную спринтерскую работу, как я уже говорил. Трасса там была очень тяжелая. И по собственным ощущениям, мне не очень нравилось, как я из-за этого выступал в течение сезона. В отличие от, скажем, прошлого года, когда был чемпионат мира в Валь ди Фиюме. Мне нравились собственные ощущения, нравилось состояние мышц. И мне очень хочется снова к этому вернуться.

соким результатам, показывая себя на международной арене, сражайся, защищая честь своей страны.

— **Юстина Ковальчик после напряженного олимпийского цикла взяла довольно продолжительный тайм-аут, чтобы передохнуть. У вас такого желания не возникало?**

— Возникало. Мне хотелось бы отдохнуть чуть больше. Хотя я бы не сказал, что чувствую себя утомленным. Обычно в апреле я ездил куда-то в путешествие, на море... Даже просто пребывание на море уже восстанавливает. После Олимпийских игр не поехал никуда отдыхать, потому что ждал рождения ребенка. А потом сразу же начал тренироваться, просто сидеть дома мне было бы скучно. Поэтому включился в новую работу с мыслями о чемпионате мира в Фалуне.

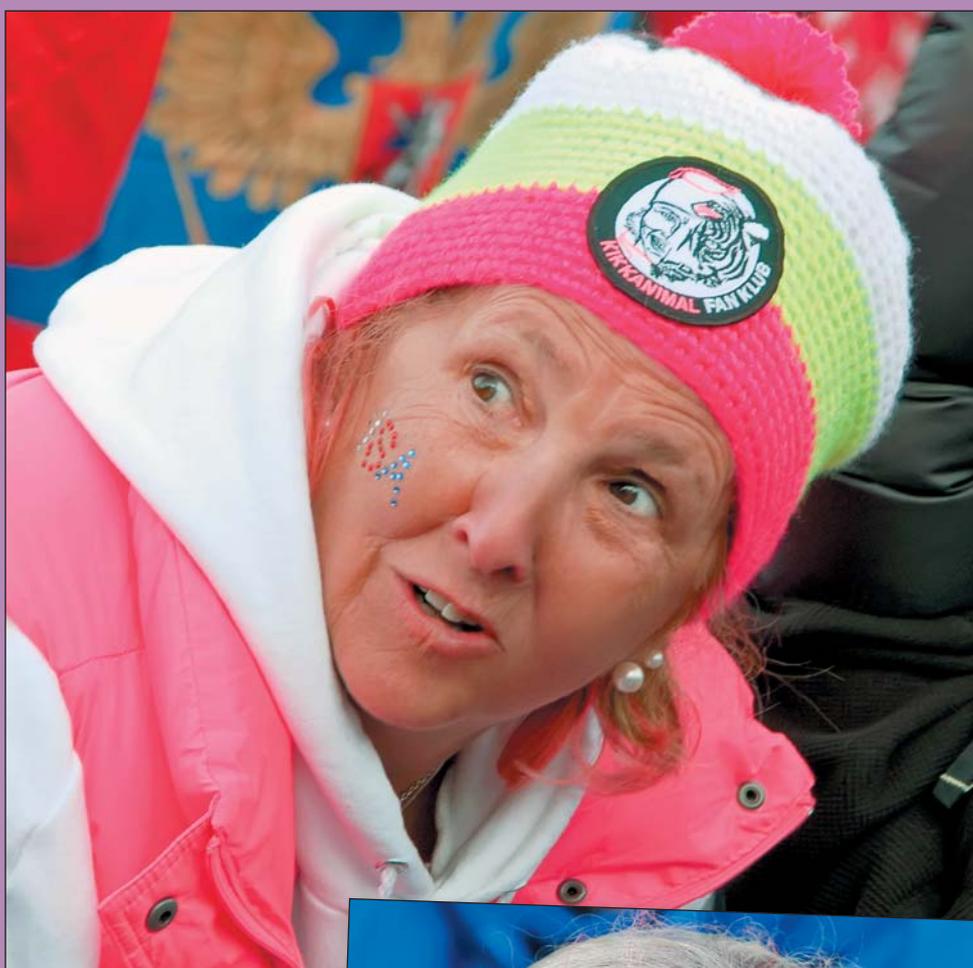
— **Эмоции, которые подарило рождение дочери, как то сопоставимы с эмоциями, которые вы испытываете на лыжне?**

— О, нет! Это совсем другие эмоции. Спорт — это спорт. А семья и ребенок — это совсем другая история. А пока я смотрю на свою дочку и восхищаюсь, смеюсь, радуюсь... Мне, конечно, очень жалко, что я не вижу, как растет моя девочка, как начинает шевелить ручками-ножками, хватать пальчиками... Но я сам выбрал этот путь, и жена меня поддерживает.

— **Дочка будет заниматься спортом?**

— Я бы очень этого хотел. Наверное, лыжные гонки все-таки тяжеловатый вид спорта для девочек... Надеюсь, она сама выберет, каким видом спорта ей заниматься. Главное — задать правильное направление. А дальше всё уже она сделает сама.

Беседовала Татьяна СЕКРИДОВА

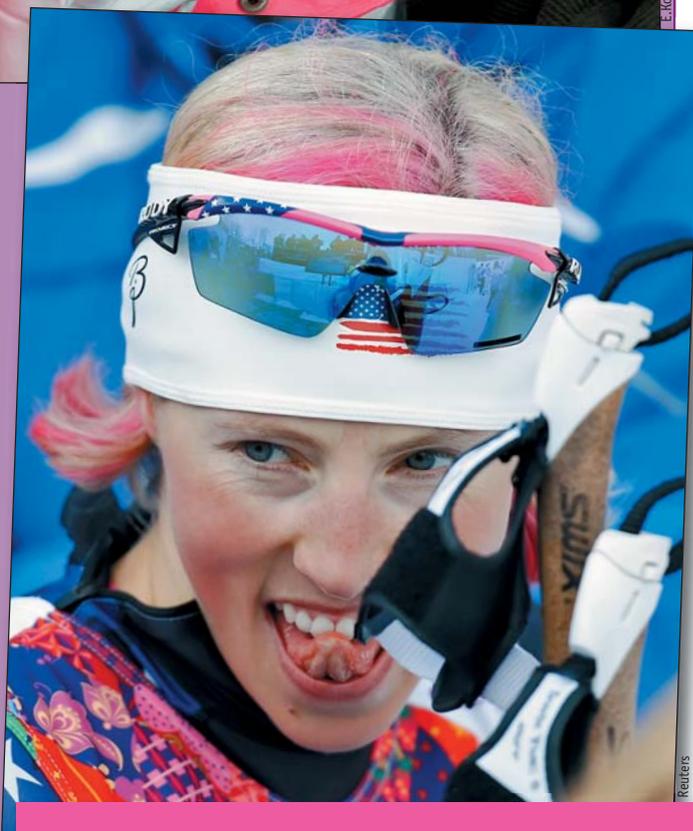


Е. Копылова

Сначала я написал к этой фотографии следующую подпись: «Эта американская болельщица удивительно похожа на американскую звезду спринта Киккан Рэнделл. Кстати, судя по нашивке на шапочке, она состоит в фанклубе розововолосой спринтерши. Kikkanimal на русский язык можно перевести как Киккан-зверь, да и изображение подходящее: наполовину девушка, наполовину тигр». Но уже перед самым выходом номера в свет автор фото Елена Копылова узнала с помощью Facebook, что на фото не кто иной, как мама Киккан Рэнделл.

А вот и сама американская гонщица с волосами цвета жевательной резинки. Правда, похожа на маму? Игры в Сочи сложились для первой американской чемпионки мира и обладательницы спринтерского Кубка мира неудачно — она не сумела завоевать на них ни одной медали.

Андрей КРАСНОВ



Reuters

КАК ДВЕ КАПЛИ ВОДЫ

8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

22 февраля 2014 года
30 км, свободный стиль
масс-старт, женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	М.Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:11:05.2
2	Т.Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:11:07.8
3	К.С.Стейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:11:28.8
4	К.Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	1:12:26.9
5	Э.Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:12:27.1
6	О.Жан	1985	ФРАНЦИЯ	1:12:27.5
7	К.Юг	1984	ФРАНЦИЯ	1:12:29.5
8	Э.Викен	1989	ШВЕЦИЯ	1:12:31.6
9	С.Бонер	1982	ШВЕЙЦАРИЯ	1:12:35.0
10	Л.Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:12:37.3
11	А.Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	1:12:40.1
12	К.Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	1:12:41.4
15	Н.Жукова	1992	РОССИЯ	1:12:56.7
29	И.Хазова	1984	РОССИЯ	1:15:19.2
30	Ю.Иванова	1985	РОССИЯ	1:15:22.1
32	Ю.Чекалева	1984	РОССИЯ	1:15:46.6

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 7



Reuters

ЧЕЛОВЕКА



8 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

9 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

11 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

13 ФЕВРАЛЯ
10 км, класс., женщины

14 ФЕВРАЛЯ
15 км, класс., мужчины

15 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
30 км, своб., масс-старт женщины

23 ФЕВРАЛЯ
50 км, своб., масс-старт мужчины

sochi.ru
2014

23 февраля 2014 года
50 км, свободный стиль
масс-старт, мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	время
1	А.Легков	1983	РОССИЯ	1:46:55.2
2	М.Вылегжанин	1982	РОССИЯ	1:46:55.9
3	И.Черноусов	1986	РОССИЯ	1:46:56.0
4	М.Й.Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:46:56.2
5	С.Долидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	1:47:09.5
6	Р.Дювияр	1983	ФРАНЦИЯ	1:47:10.1
7	А.Сёдергрэн	1977	ШВЕЦИЯ	1:47:13.0
8	Д.Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:47:19.6
9	Ю.Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	1:47:27.3
10	И.Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	1:47:27.5
11	Р.Клара	1982	ИТАЛИЯ	1:47:28.6
12	К.Перль	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:47:31.3
38	К.Главатских	1985	РОССИЯ	1:50:33.4

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8



Reuters

МЕЛКОВ





Александр ЛЕГКОВ:

Я ПОНИМАЛ, ЧТО ОЛИМПИАДА В СОЧИ — ЭТО МОЙ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС

Александр Легков стал главным героем прошедшей Олимпиады — если не во всех видах спорта, то в лыжных гонках точно. Его красивая победа и полностью российский подиум в марафонской гонке останутся в памяти навсегда. А ведь за четыре года до Сочи — на Олимпийских играх в Ванкувере — Александр стал главным неудачником, заняв четвертое место в скиатлоне. И до Игр была череда невезений, обидных падений на самых ответственных стартах. Да и после Ванкувера Александру не сопутствовала удача — чемпионат мира в Холменколлене запомнился почти двухминутным проигрышем на третьем этапе эстафеты, лишившим нашу команду шансов на призовое место. Однако за год до Олимпийских игр в Сочи Легков превратился в нашу главную звезду и надежду: он стал первым россиянином, победившем в Тур де Ски, до последней гонки боролся с Петтером Нортугом за победу в общем зачете Кубка мира и помог российской сборной завоевать бронзовые медали в эстафете на чемпионате мира. О том, как удалось переломить судьбу, Александр Легков рассказал читателям «Лыжного спорта».



— *Расскажите, пожалуйста, как у вас созрело решение после Олимпиады в Ванкувере уйти из сборной команды на самоподготовку?*

— Первым инициатором этого был министр спорта Виталий Леонтьевич Мутко. Он увидел во мне перспективы, понял, что я спортсмен, который может добиться результата и пообещал свою помощь. То есть первый шаг сделал именно он.

— *И как всё стало реализовываться на практике?*

— Я начал работать в группе Перевозчикова, но нашлся тренер, который захотел работать со мной индивидуально, и мы начали этот процесс. Около половины подготовительного сезона мы с Ильёй Черноусовым тренировались с Перевозчиковым, а начиная с конца лета ушли на самоподготовку.

— *Как было организовано финансирование вашей группы?*

— В первый год было сложно. Все деньги шли в команду, и мы везде ездили вместе с командой и только тренировались отдельно по плану, написанному для нас другим специалистом. А вот со второго года мы стали готовиться уже под руководством Рето Бургермайстера.

— *Какую роль в функционировании вашей группы в тот первый год играла ваш физиотерапевт Изабель Кнауте?*

Старт гонки. Первыми на дистанцию уходят Мартин Йонсруд Сундбю (№1), Александр Легков (№3) и Петтер Нортуг (№5).

▲ фото: Росс Баргон

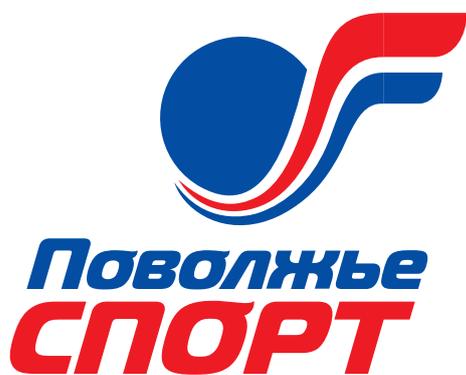


— Она фактически играла роль тренера: говорила нам, какие упражнения делать, как заниматься в зале. Также она владеет и лыжной, и кроссовой подготовкой, поэтому могла подсказывать, на каком пульсе проводить ту или иную работу, где нельзя завывать, как всё делать правильно.

Чтобы поддерживать высокую работоспособность на 50-километровой дистанции, необходимо постоянно пить спортивный напиток, что и делает на этом фото Александр Легков, возглавляющий в данный момент пелотон.

▲ фото: Reuters

ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ



www.povsport.ru

УСЛУГИ SKI-СЕРВИС:

- Шлифовка скользящей поверхности беговых, горных лыж и сноубордов на штайншлифт-машине WINTERSTEIGER Sigma RS.
- Заточка кантов горных лыж и сноубордов на станке WINTERSTEIGER Sigma B.
- Ремонт повреждений скользящей поверхности пистолетом WINTERSTEIGER Polyman.
- Обработка скользящей поверхности парафином.
- Установка креплений на беговые, горные лыжи и сноуборды.

г. Нижний Новгород, ул. Терешковой, д. 2; тел.: (831) 465-03-01, 422-50-34

г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д. 10/1; тел.: (831) 278-12-12, 278-12-00

г. Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 54; тел.: (831) 456-65-48, 255-35-92

г. Нижний Новгород, мкр. Мещерское озеро, ул. Бетанкура (открытие в 2014 году)

г. Кстово, ул. Лукерьянская, д. 1; тел.: (83145) 3-63-92, 3-63-93

г. Заволжье, пр. Дзержинского, д. 3, ТЦ «Домострой»; тел.: (83161) 7-00-04

Единая справочная служба: (831) 278-12-12, 278-12-00, 228-0-238

ROSSIGNOL

SWIX

MADSHUS

FISCHER

ATOMIC

salomon

TISA

Оптовый отдел: Нижегородская обл, Кстовский район, д. Афонино, ул. Магистральная, уч. 28; тел.: (831) 296-28-08, -09, -10, -11



— Ещё после Олимпиады в Ванкувере, насколько я знаю, вы с Изабель не были близко знакомы. Как ей за такой короткий срок удалось завоевать ваше доверие?

— В швейцарской сборной после Ванкувера закончились контракты у многих специалистов, и Изабель была одним из них. Все эти люди ушли в разные сборные, и Изабель приехала на первый сбор нашей команды в Рамзау, куда её пригласили в качестве физиотерапевта. Там она стала подсказывать, что и как надо правильно делать, чтобы лучше выступать. И когда появился человек, который стал писать для нас планы, она стала работать уже с нашей отдельной командой.

Чтобы снег на трассе дольше оставался плотным и скользким, его посыпают селитрой. Но автору этого фото удалось не просто зафиксировать факт посыпания трассы, а создать прямо-таки пасторальную композицию, в которой волонтеры, как в прошлом сеятели, рассыпают на землю свой груз.

▲ фото: Reuters

— Но ведь зимой вся эта работа плодов не принесла — ваше выступление на чемпионате мира обернулось неудачей. Или вы не согласны с такой оценкой?

— Да, на чемпионате мира в Холменколлене я потерпел неудачу, и для меня это был переломный момент, после которого было очень сложно собраться и заново начать идти к цели. Но в том сезоне были и положительные моменты: так, до Нового года у меня была жёлтая майка лидера Кубка мира. Однако на Тур де Ски я заболел, и это был не простой грипп, как кому-то могло показаться, а свиной. Я сдавал анализы, которые это подтвердили. И после гриппа, так как на бумаге нашей группы ещё не существовало, и мы были как бы сами по себе, я стал пытаться быстрее войти в форму и стал завышать интенсивность. Так как времени до чемпионата мира оставалось совсем мало, я пошел ва-банк и начал тренироваться очень много и активно, и меня это сгубило — к чемпионату мира я подошел никаким. Уже на этапе Кубка мира в Рыбинске я чувствовал себя



Американских болельщиков невозможно было не узнать даже в шарфах с символикой Сочи-2014.

◀ фото: Георгий Дубенецкий

YOKO

**СОВРЕМЕННЫЕ,
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ,
УЛЬТРАЛЕГКИЕ**



очень плохо, гонку завершил в конце десяти, и только в эстафете меня прорвало — свой этап я пробежал удачно. Но, уже уезжая из Рыбинска домой, я понял, что опять чувствую сильное недомогание. Это как в сломанной машине, двигатель которой уже трои, иногда что-то происходит, и она вдруг какое-то время начинает нормально ехать. Но она всё равно остается сломанной.

Перед чемпионатом мира мы поехали на сбор в Норвегии, и мне там было жутко тяжело. Я не мог хорошо спать ночью, у меня был высокий пульс с утра. Но я всё равно выполнял всю нагрузку, хотя мне даже на тренировку идти не хотелось, до такой степени я был уставшим. Вот в такой форме я и подошел к чемпионату мира, и, конечно, я его провалил. Хотя надеялся, что меня, в конечном счёте, прорвет, и мне удастся показать хороший результат. И эстафету я бежать не хотел, я был не готов её бежать, но мои тренеры меня убедили, что я могу и должен в ней выступить. Вот так и получилось, что я подвел команду, хотя я заранее знал, что у меня просто нет сил: я ночами не спал — до такой степени я был перетренирован. Главное, что итог получился плачевным: из-за меня мы проиграли, и проиграли много, но это моя ошибка, и я беру её на себя. Но этот чемпионат мира был провален только из-за того, что я заболел, а болел я зимой постоянно в одно и то же время на протяжении трех-четырёх последних лет. Я понял, что над этим надо работать, и за следующие три года я довел себя до такого состояния, что в олимпийском сезоне я не заболел вообще ни разу: у меня не было ни одной травмы, ни одного простудного заболевания — не было в принципе ничего! Это как раз то, чего я и добивался. Как только я перестал болеть зимой, у меня сразу начало всё получаться: болезни ушли, все тренировки начали выполняться в полном объеме, восстановление идёт, я бегу, и у меня всё хорошо.

— Вы говорите, что после болезни стали завывать интенсивность, но ведь для того и нужен тренер, чтобы за этим следить. Почему ваши тренеры, та же Изабель, вас вовремя не остановили?

— Потому что тогда ещё не было Рето. Изабель понимает, как надо тренироваться, она отличный физиотерапевт, но она не чувствует спортсмена так, как чувствует его тренер. Нас было только четверо: я, Илья Черноусов, Изабель и человек, который писал нам планы. Это был сумбур, все смешалось в одну кучу. Сначала мы тренировались с Перевозчиковым, потом стали тренироваться отдельно, я разогнал себя очень быстро, но потом заболел. Плюс в тот момент я ещё не так хорошо чувствовал свой организм. Но, ко-

нечно, мы все тогда сделали эту ошибку.

— С чем вы связываете то, что болеть вы в итоге перестали?

— Это связано с тем, что я стал правильно тренироваться, стал следить за своим здоровьем, стал следить за тем, как я хожу, после тренировки постоянно стал переодеваться, сразу после финиша — пить различные шейки, заботился о том, чтобы постоянно быть в тепле. Мелочей в спорте нет, и я довел себя до такого состояния, что у меня не стало мелочей — везде был контроль. Я стал использовать различные гомеопатические средства, витамин С и другие вещи, которые постоянно поддерживают твой организм. И всё это вместе привело к тому, что я перестал болеть.

— Это произошло благодаря влиянию Изабель и Рето?

— Да, это произошло благодаря их влиянию. Они знали, что нужно для того, чтобы спортсмен не болел. Ведь известно, что когда спортсмен находится в хорошей форме, его иммунитет падает, и все болезни быстрее прилипают. И эти нюансы мы стали закрывать во всём, начиная с тренировочной нагрузки и заканчивая здоровьем. На самом деле, это так легко сделать, это очевидные вещи, которые находятся у тебя перед носом, но которых многие люди не видят. Они пытаются уйти в науку, пробовать новые изобретения, новые технологии, а всё, что доступно любому человеку и находится на поверхности, они не замечают. Я же не использовал никаких инновационных методов, а только стал видеть то, что и так было у меня перед носом, и то, что можно взять без проблем. В этом-то и вся фишка!

— Но всё-таки и в тренировочном процессе с приходом Бургермайстера что-то поменялось?

— Ну конечно! Изменился подход к тренировкам, изменилась интенсивность тренировок, изменились в большую сторону объемы тренировок. Но, несмотря на то, что объемы стали больше, переносились они легче. В общем, многое в тренировочном процессе изменилось.

— Если сравнивать тренировки под руководством Рето Бургермайстера и Юрия Викторовича Бородавко, у которого вы долгое время тренировались, в чём их основные отличия?

— Я очень благодарен Юрию Викторовичу за то, что он дал мне огромную базу. На этой базе меня сложно было перетрениро-



ТРИАЛ·СПОРТ

www.trial-sport.ru



Гонку ведут русский канадец Иван Бабиков (№14) и его партнер по команде Алекс Харви (№4). Александр Легков держится в головной части группы и контролирует ход событий.

▲ фото: Елена Копылова

вать, я мог выполнить любую нагрузку и переварить её. За это ему огромное спасибо! Но мир не стоит на месте во всех направлениях, и в спорте в том числе. Спорт тоже двигается вперед, и всему новому надо учиться и нужно уметь его воспринимать. Я в эти три года перед Сочи ушел от того, что мы делали с Юрием Викторовичем и стал пробовать новые технологии в тренировках.

— Если говорить о самом Рето, почему вы выбрали в качестве личного тренера

именно его, до этого не имевшего практически никакого опыта тренерской работы, а не более маститого специалиста?

— Да, он никого не тренировал, но он был хорошим исполнителем. Когда он сам тренировался, возможно, ему не дано было

выиграть Олимпийские игры, но он был хорошим спортсменом. И его опыт помог мне. Ведь главное в тренере не то, что он натренировал пять олимпийских чемпионов, а то, что он умеет тренировать. Рето делал всё правильно и чётко, и это самое главное. Также очень важно, что Рето может вместе со мной выполнить любую тренировку, кроме разве что скоростной. Он мог бежать со мной вместе по два-три часа и делать подсказки по технике, когда моя голова уже уставала, и я об этом не думал. Это просто супер, то, что он делает — это здорово! Такой тренер мне и нужен был! Играющий, как говорят.

— Но согласитесь, что в этом был и определенный риск, потому что тот тренер, который уже подготовил, как вы сказали, пять олимпийских чемпионов, их уже подготовил, и он знает, что и как



Друг за другом следуют лидеры мировых лыжных гонок последних лет Александр Легков и Максим Вылегжанин. Финишную черту они пересекут в том же порядке, что и на этой фотографии.

◀ фото: Reuters

нужно делать. А вот подойдут или нет методики малоизвестного специалиста...

— Вы поймите, риск был во всем: в том, что я был в отдельной команде, в том, что мне отдельно выделяли деньги, что на меня косо смотрели! На мне лежала огромная ответственность, и я вынужден был рисковать. Я уже рисковал тем, что отошел от команды, и я принял эту ситуацию и стал с ней работать. Я решил не гнаться за двумя зайцами, а идти в одном уже выбранном мной направлении.

— Когда пришло понимание, что работа с Бургермайстером приносит свои плоды?

— В первый же год. Я практически сразу увидел, что пошли результаты, и всё будет хорошо. Просто надо верить в то, что ты делаешь, и я очень сильно в это верил.

— И тем не менее в предолимпийский год вы неудачно выступили на чемпионате мира...

— На чемпионате мира я выступил неудачно только потому, что у меня были проблемы с лыжами. Я не виню смазчиков, они работали хорошо, я вижу причины именно в самих лыжах. Я так наелся за первые гонки, что эстафету бежал с одной целью — лишь бы не отстать. Эту цель мне выполнить удалось, но я бы мог сделать и больше. На марафоне я уже был жутко уставшим и занял четвертое место. Но не потому, что психологически проиграл на финише и стал «опять четвертым», а потому что был готов только на четвертое место. Меня обыграли по-честному, когда у меня уже не было сил, и я фактически доезжал гонку. Я сумел удержаться, когда Колонья делал отрыв, но на этом всё — силы закончились, и меня обошел Полторанин. Так и получилось, что чемпионат мира стал не то что провальным, но, по крайней мере, не очень хорошим, хотя я тогда был физически готов точно так же, как и на Олимпийских играх.

После этого сезона мы, пообщавшись с тренерами, решили, что мы будем делать ставку на Олимпиаду, на Тур де Ски я буду не в форме, буду набирать форму по ходу многодневки и выйду на пик формы к Олимпиаде. Наш план удалось воплотить в жизнь. Я бежал, проигрывал, но терпел эти поражения и верил, что на Олимпиаде всё будет хорошо.

— Расскажите, пожалуйста, как строилась подготовка в олимпийский сезон: какая делалась работа, какие были сборы?

— Сборы были большие, длинные. Последние два года летом мы ездили в Австра-

лию, и это очень помогло: мы там катались и за 24 дня делали больше 1.000 километров. Я полностью отключился от всего: был только в тренировках, только в спорте. Приезжая домой, я дальше продолжал сбор. Дома я вообще не отдыхал, у меня был четкий график: на тренировку, домой, есть, спать, снова на тренировку — и так весь год. Я делал всё чётко, я отказался от всего абсолютно, и думал только об Олимпийских играх.

Подготовка была тяжёлой. Я делал огромные объемы, больше, чем когда-либо до этого. Я переживал, что меня может не хватить на сезон. Я был жутко уставшим после некоторых тренировок и боялся, что перетренируюсь, и мне не будет ничего светить. Но на следующее утро я вставал и снова шел на тренировку. Это был в тренировочном плане очень тяжёлый год, но я, повторяюсь, не болел, у меня не было травм, и всю нагрузку я переваривал.

— На какой период времени пришлось пик нагрузок? Когда было тяжелее всего?

— Осенью. В сентябре-октябре мне было жутко тяжело. На максимальных тренировках у меня из-за огромной усталости перестал расти пульс.

— Вы много времени проводили в Швейцарии, и в связи с этим у вас увеличилась доля горной подготовки. Так ли это?

— Действительно, последние несколько лет я очень много тренировался в горах, и у меня даже перестала приходиться акклиматизация. Обычно на третий и девятый день пребывания в горах бывает очень тяжело, но я не чувствовал тяжести ни в третий день, ни в девятый — я чувствовал себя в горах ровно от первого до последнего дня, и это тоже сыграло свою важную роль. Пробыв там очень много времени за последние несколько лет, я стал себя чувствовать в горах, как на равнине.

— Как вы себя чувствовали в начале олимпийского сезона?

— Всё шло по плану. Начались первые гонки в Кубке мира, я стал попадать в призы и понял, что я на правильном пути. Я понимал, что я не в форме, но, тем не менее, бегу на очень высоком уровне.

— Как вы понимали, что не форме? Чисто интуитивно?

— Я чувствовал своё состояние и понимал, что не в форме, но всё равно попадаю в призы. И это, конечно, здорово мотивировало!

— Были какие-то сложности с отбором на Олимпийские игры?

WE MAKE THINGS GO FAST
www.onewaysport.com





Александр Легков на плечах у своего товарища Ильи Черноусова, с которым они вместе прошли весь путь от ухода на самостоятельную подготовку до олимпийских медалей Сочи.

▲ фото: Reuters

— Да, я выполнил критерии отбора. Ещё до начала сезона мне позвонила Елена Валерьевна (президент ФЛГР Е.В. Вяльбе — прим.ред.) и сказала, что если не будет никаких форс-мажорных ситуаций, то я еду на Олимпиаду. Я понимал, что мне проще, чем остальным, потому что у меня был карт-бланш, но, тем не менее, я попадал в призы на Кубках мира, и это придавало спокойствия: всё-таки я попадал на Игры при любом раскладе.

— По интервью Елены Вяльбе складывалось впечатление, что отношения у вас непростые и ни о каком карт-бланше не может быть и речи...

— Это её работа, она главная, и она знает, как себя вести. Я в это не лезу. Я старался не думать о том, кто хорошо обо мне сказал, кто пло-

хо. Я чётко знал свой план, я ему следовал, шел этим путем, и все остальное мне было не важно.

— То есть слова президента не были для вас обескураживающими?

— Нет, абсолютно не были. Всё было нормально.

— Ощущали ли вы на себе какое-либо давление, и если да, то откуда оно исходило?

— Давление было от того, что Олимпийские игры проходили в России, давление было от того, что я тренировался в отдельной группе, давление было от того, что мне уделяли больше внимания, давление было от того, что на меня надеялись очень высокие люди, которые дали мне возможность тре-

нироваться, и которых я не мог подвести. То есть давление было отовсюду, но я со всем справился. Справился сам, и мне не нужен был никакой психолог.

— Как осуществлялась ваша подводка к Олимпийским играм?

— Подводкой к Играм стало участие в Тур де Ски, после которого я сделал ещё очень большой объем работы в горах.

— В каких именно горах вы готовились?

— В Швейцарии.

— За какое время до старта Олимпийских игр вы приехали в Сочи?

— За два дня до старта, как и планировали. А можно было и вообще за день приехать. Я сначала переживал, почему мы так поздно едем, а оказалось, что там то же самое жуткое давление, когда все вместе, все друг на друга смотрят, в одном месте едят... Это было то ещё напряжение, мне было бы лучше вообще никого не видеть.

— Вы окунулись в олимпийскую атмосферу, можете ли сравнить её с атмосферой на прошлых ваших Играх в Ванкувере?

— Всё то же самое, только здесь на мне было больше ответственности, и я понимал, что это мой последний шанс! Последний шанс в карьере, когда я смогу себя проявить. Сочинские Игры запомнились мне главным образом этим. Мне некогда было отвлекаться на всё окружающее, и, пока я не завоевал медаль, я вообще ничего не видел. А как только мы выиграли медали в эстафете, я сразу стал видеть, что всё вокруг красиво, всё хорошо, что Олимпийские игры проходят шикарно, что мы живем в красивом месте. Я на всё это после эстафеты стал обращать внимание, а до этого был сконцентрирован только на спорте.

— Давайте перейдем к вашим выступлениям на Играх. Первой гонкой для вас стал скиатлон. Что можете сказать о том, как эта гонка для вас сложилась?

— Я не угадал с лыжами, потому что погода резко поменялась. Получилось так, что лыжи я выбрал классные, скользили они очень хорошо, но во время самой гонки произошло резкое изменение погоды, стало тепло, и мои коньковые лыжи ехали уже не так, как надо. Наверное, по моему лицу было видно, как было тяжело, как я терпел. Но это было не потому, что я был уставшим или

ROSSIGNOL**SOCHI 2014
OLYMPIC GAMES
MEDALLISTS**

**MARTIN FOURCADE
SELINA GASPARIN
AINO KAISA SAARINEN
JEAN-GUILAUME BEATRIX
IDA INGEMARSDOTTER
SIMON SCHEMP
TEODOR PETERSON
ROBIN DUVILLARD
LUKAS HOFER
ОЛЬГА ЗАЙЦЕВА
АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ
ИЛЬЯ ЧЕРНОУСОВ
НИКИТА КРЮКОВ**



неготовым, а потому что лыжи ехали не так, как это было на откатке. Ну и на последнем спуске я попытался занять позицию, но меня все объехали, взяли в коробочку, и, когда я пытался из неё выбраться, дернулся влево, в этот момент Ди Чента сломал мне палку. Вот и всё! Это было печально, на финише было много переживаний, расстройств, но я этого никому не показал, закрылся от всего и понял, что у меня есть ещё два шанса, в которых я могу себя реализовать. Дальше я шел своим путем и старался не думать о случившейся неудаче.

— **После обидного четвертого места в Ванкувере вы не могли сдержать слёзы, а здесь на вопросы журналистов чётко ответили, что это не «опять», что это гонки, где может произойти всё что угодно. На мой взгляд, такая реакция демонстрирует, что вы стали намного более устойчивым психологически...**

— Я же учусь по жизни, стараюсь воспринимать всё, как есть. Я повзрослел и понял, что у меня ещё есть шанс, есть ещё две гонки, и нет смысла тратить время на разговоры и переживания. Надо было дальше готовиться. Что болтать? Надо бегать!

— **Вы говорите, что у вас оставалось всего два шанса. Но я думаю, что у всех болельщиков вызывает вопрос то малое количество стартов, которое было отведено вам на Играх в Сочи. Почему так произошло?**

— Потому что после Тур де Ски мне позвонила Елена Валерьевна Вяльбе и спросила, что я хочу бежать. Я тогда определился, что побегу скиатлон, эстафету и полтинник. Я сам отказался от гонки на 15 км. Это моя ошибка. Только после этапа Кубка мира в Тоблахе (там Легков выиграл гонку на 15 км классическим стилем — прим. ред.) я понял, что можно бежать и пятнашку тоже. Я понял, что могу показывать высокие результаты и в классике, тем более что погода в Сочи была очень похожа на ту, которая была в Тоблахе. С другой стороны, пропустив пятнашку, я оставил больше сил на 50 км, так что сейчас я об этом не жалею. Хотя, наверное, можно было и на пятнашке побороться за медали. Но повторю — это было моё решение.

— **Да, это было ваше решение, но разве это правильно ставить спортсмена в такие условия, чтобы он выбирал дистанции за месяц до старта, а потом не мог это решение поменять?**

— Нет, если бы я на Олимпиаде сказал, что хочу бежать, думаю, что меня бы поставили.

— **Мне кажется, что после победы на аналогичной дистанции на этапе Кубка мира за несколько дней до начала Игр вы должны были просить, а наоборот — тренеры уговаривать вас выступить в этой гонке...**

— У них же я не один, спортсменов много. Почему они должны за каждого думать? У них были свои переживания, так как не было медалей, я это всё прекрасно понимал. Поэтому я не стал гнаться за двумя зайцами, не стал дергаться, не стал распыляться, искать варианты, чтобы бежать 15 км, где-то что-то ухватить... Я чётко понимал, что мой главный шанс — это гонка на 50 км, и я спокойно готовился к этой гонке.

— **Но ведь перед полтинником была ещё одна не менее важная гонка — эстафета! Расскажите, как она для вас сложилась?**

— Я делал всё то же самое, что и на скиатлоне, но я хорошо понимал, что это горы, и дергаться здесь сразу нельзя. Я плавно вработался и просто потом показал свои возможности, на что у меня был готов организм на тот момент. Я не делал много ускорений, а ускорился один раз хорошо и от всех убежал.

— **Я думаю, что теперь этот подъем назовут «Крик души», как вы говорили в своём послефинишном интервью.**

— Ещё четыре года назад, когда эту трассу только проектировали, уже тогда считалось, что этот подъем делается под меня. Говорили, что это подъем Легкова.

— **Когда вы узнали, какой этап победите? Или это уже не обсуждается, и ваш этап всегда третий?**

— О том, что я побегу третий этап, я знал заранее, и в этом плане давления никакого не было. Я знал, к чему мне готовиться, спокойно выходил на старт и не смотрел, сколько мы проигрываем, насколько отстаем. Я просто прошел свой этап, как надо.

— **Было ли какое-то собрание, где разбиралась возможная тактика на эстафету, ставились задачи?**

— Конечно. Говорили, что надо бороться за медали, что на нас лежит большая ответственность. Мне говорили, что на меня возлагают большие надежды, что я должен буду либо отыгрывать, либо убежать. Да я и сам всё это прекрасно понимал. Моей главной задачей было справиться со всем этим психологически, и получилось, что я справился.

**ТРИАЛ·СПОРТ****www.trial-sport.ru**



— По вашему мнению, должен ли был бежать в эстафете Илья Черноузов?

— По моему мнению, если бы он бежал, у нас было бы больше шансов на золотые медали.

— Было такое впечатление, что на своем эстафетном этапе вы отдали все силы и все эмоции. Откуда взялись новые эмоции для заключительного старта?

— Дело в том, что на эстафете мы завоевали олимпийские медали, и я понимал, что один из своих последних шансов мне удалось реализовать. Появились эмоции от успеха, я стал жить счастливой жизнью и дышать полной грудью. Также я прекрасно понимал, что нахожусь в хорошем физическом состоянии и готов бороться за медали на полтиннике.

— Расскажите, пожалуйста, поподробнее о том, как готовились к марафону и как бежали эту гонку?

— После эстафетной медали я стал спокойно спать, спокойно есть, восстанавливаться, получать удовольствие от жизни, от тренировок, понимал, что я готов, что правильно тренировался, всё делал правильно. На старт 50 км я выходил спокойный как

Один из самых драматичных кадров марафонской гонки. Только что в сумасшедшем шпагате Максим Вылегжанин вырвал серебряную медаль у своего товарища по команде Илья Черноузова и норвежца Мартина-Йонсруда Сундбю, которые, кажется, до сих пор не могут поверить в случившееся.

▲ Фото: Reuters

удав. Меня ничего не напрягало, я не переживал, я четко выбрал лыжи, знал, где я буду их менять, знал, где я буду ускоряться, знал, как буду идти всю гонку, где буду контролировать, где убежать, где бороться. Так что 50-километровая гонка прошла просто на ура, мне так легко гонки никогда не давались. Когда мы финишировали, я был готов бежать ещё дальше. Сил у меня было вагон!

— Какой тактики вы планировали придерживаться?

— Лыжи я должен был менять после третьего круга, а ускоряться на последнем подъеме снизу и до самого финиша — на последних полутора километрах я должен был просто умереть.

— Кого считали основными соперниками?

— Дарио Колонью и Маркуса Хеллнера. Но так получилось, что Хеллнер заболел и эту гонку

не победил, а Колонья действительно до самого конца был моим основным конкурентом, но в конце гонки сам себе сломал лыжу.

— Думали, что кто-то может сделать рывок и убежать, как это сделал Юхан Улссон на прошлом чемпионате мира в Валь ди Фиемме?

— Думал. И мог это сделать только Улссон, но по его выступлению в эстафете я понял, что он сейчас не в той форме, которая позволяет это сделать. Он и не дергался в гонке, а когда ускорялись остальные — финны, например — я точно знал, что мы их догоним.

— То есть, если бы рванул Улссон, то вы бы стали его преследовать, а на остальных просто не обращали внимания?

— Да, либо Улссон, либо Колонья.

— Какие были эмоции, когда вы первым пересекли финишную черту?

ТЕРМОБЕЛЬЕ ACTIVE EXTREME



CRAFT

www.craft-russia.ru



60 мин. тренировки –
отвод **88% пота**



6 мин.
Время высыхания



Плоские швы

Широкий температурный диапазон +15 -20. Для трёх сезонов: осени, зимы и весны



Согревающие волокна **THERMOLITE®** Insulations



6-ти канальные волокна **COOLMAX®** BRAND



Потеете: охлаждает



Остановились: греет

Крой по анатомии тела

Отличная транспортировка влаги

Олимпийский чемпион по лыжным гонкам Александр Легков



Министр спорта РФ Виталий Мутко напряженно следит за ходом марафонской гонки. Благодаря в том числе и золоту Легкова России удастся опередить всех конкурентов в медальном зачете и выиграть Олимпийские игры, а самого Виталия Леонтьевича остроловы-журналисты переименуют в Медалия Леонтьевича.

◀ фото: Елена Копылова

качествам, потому что тот же Сергей Устюгов очень быстро бегают спринты. Я думаю, что всё у нас должно получиться.

— **Состав группы вы подбирали сами?**

— Нет, я никого не подбирал, это личное решение ребят, они сами захотели, сами ходили к руководству и просили разрешить им тренироваться со мной. Я же никого не просил и ни за кого не ходатайствовал, это был личный выбор каждого из них.

— **А с вами у них был разговор?**

— Да, они подошли и спросили, можно ли тренироваться со мной. Я им ответил, что если им дадут добро, то ради бога!

— **Почему из группы ушел Илья Черноусов?**

— Мы с ним это не обсуждали, но мне кажется, что он захотел больше индивидуальности. Может быть, он думал, что ему уделялось чуть меньше внимания, чем мне, хотя я считаю, что нам обоим уделялось одинаковое внимание. У него сейчас другая жизнь, и я желаю ему счастья. Он захотел пойти своим путем, попробовать что-то новое, и я считаю, что это тоже правильно. Он не стоит на месте, не хватается за что-то одно, а идет дальше и, возможно, будет пробовать себя в тренировках с другими ребятами в другой команде. Считаю, что это правильно по жизни, и Илья тоже реализовался как спортсмен и ищет ещё большей мотивации, чтобы добиться ещё более высоких результатов.

— **Остается только пожелать вам удачи в дальнейшей жизни.**

— Спасибо большое. В любом случае, я уже добился того, чего хотел, а как будет дальше, проживем — увидим. Я продолжаю тренироваться, тренироваться ежедневно и даже на межсезонье делаю по одной тренировке в день. Для этого у меня всегда найдется время.

Беседавал Андрей КРАСНОВ,
июнь 2014

— Эмоции были, что я, наконец, это сделал, я, наконец, стал олимпийским чемпионом.

— **А что было потом?**

— Было много звонков, много поздравлений. Когда пришел домой, была пустота. Я лёг в кровать и стал думать, что теперь дальше, как дальше жить, что мне нужно, чтобы получать такие же эмоции. Я ведь добился всего, чего хотел в этой жизни, и мне надо было понять, что будет дальше.

— **Нашли вы на эти вопросы ответы?**

— Не полностью. Сейчас мне очень сложно найти дальнейшую мотивацию, чтобы тренироваться так же, как я тренировался, готовясь к Олимпийским играм в Сочи. Наверное, я уже не смогу полностью отдавать себя тренировкам, потому что надо и жить, и строить какие-то другие планы, ведь жизнь то продолжается. Сейчас я продолжаю тренироваться и планирую выступать так же хотя бы первые год-два после Сочи. Но как получится, я не могу сказать, и не буду никого забрасывать шапками, говоря, что и дальше буду продолжать выигрывать. Поживём — увидим, но со стопроцентной уверенностью могу сказать, что выполнять ту нагрузку, которая была до этого, я больше не буду.

— **Поделитесь, пожалуйста, с нашими читателями своими планами на будущее.**

— Планы на будущее — создать семью, нарожать детей, жить счастливо, продолжать заниматься спортом, тренироваться. Если говорить о тренировках, то планирую выполнять ту же нагрузку, но в чуть меньшем объеме, так же правильно себя вести. Зима покажет, можно ли так тренироваться и показывать при этом достойные результаты. Если получится, в будущем, возможно, я выйду на те же нагрузки, которые выполнял за год до Олимпиады.

— **Вы бы хотели, чтобы ваши дети занимались лыжными гонками?**

— Главным будет то, что они сами захотят, я не буду их заставлять. У каждого в жизни должно быть право выбора. Мне было бы приятно, если бы они занимались спортом, а уж каким спортом, пускай выберут сами.

— **В этом году ваша группа серьезно расширилась, с вами теперь будут тренироваться Сергей Устюгов, Евгений Белов, Станислав Волженцев, Глеб Ретивых...**

— Да, группа действительно серьезно расширилась, ребята в этой группе очень перспективные, хотят тренироваться, и я думаю, что за ними — будущее. Надеюсь, что у них всё получится. Постараюсь им чем-то помочь, потому что я с ними тренируюсь, они на меня смотрят, чему-то учатся, а где-то и я учусь у них. Например, спринтерским



СПОРТСМЕНЫ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ:

«ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫСТРЫЕ ЛЫЖИ»

В сезоне Кубка Мира 1314 спортсменов из команды Fischer завоевали пять из семи больших и восемь из тринадцати малых хрустальных глобусов.

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 14/15 на сайте www.fischer.ru и в магазинах вашего города.



Fischer Россия: 129343, Москва, ул. Уржумская, д.4
тел.: +7 (495) 937 3193, fax: +7 (495) 221 8327 e-mail: sales@fischer.ru
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «СНЕЖ.КОМ» тел.: +7 (495) 967 42 43

fischer.ru

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.

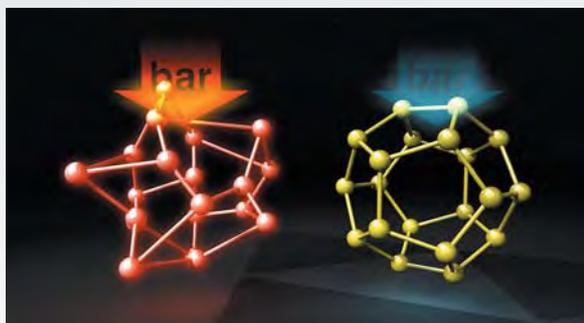
COLD BASE BONDING- СКЛЕЙКА ХОЛОДНЫМ МЕТОДОМ



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ В ДЕТАЛЯХ

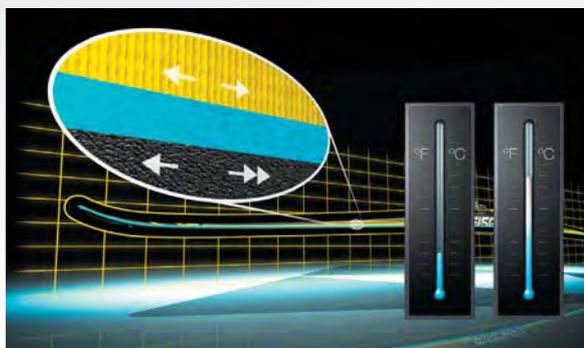
Или, если говорить точнее, в молекулярной структуре базы. Высокая температура и давление при обычной технологии склейки лыж оказывают негативное влияние на структуру скользящей поверхности. Компания Fischer разработала технологию **COLD BASE BONDING** – холодной приклейки скользящей поверхности. Это 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 / COLD

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	RACECODE
Ростовки	172-192 cm
Профиль	Worldcup, 41-44-44
Вес/Ростовки	1.030g/187cm
База	WC Plus / WC Cold

SPEEDMAX SKATE PLUS	519 €
Medium:	NIS N04813
Stiff:	NIS N04913

SPEEDMAX SKATE COLD	
Medium:	NIS N03814
Stiff:	NIS N03914

КРЕПЛЕНИЯ	S49013	99 €
XCELERATOR SSR NIS		
Жесткость	60 ShA	
Фиксация	ручная	

SPEEDMAX CLASSIC PLUS / COLD

Профессиональная модель нового поколения для классического хода. Обладают стабильными рабочими характеристиками в широком температурном диапазоне: от умеренно холодных – до влажных погодных условий.

ЛЫЖИ	RACECODE
Ростовки	187-207 cm
Профиль	41-44-44
Вес/Ростовки	1.030g/197cm
База	WC Plus / WC Cold

SPEEDMAX CLASSIC PLUS	519 €
Soft:	NIS N07713
Medium:	NIS N07813
Stiff:	NIS N07913

SPEEDMAX CLASSIC COLD	519 €
Soft:	NIS N06714
Medium:	NIS N06814
Stiff:	NIS N06914

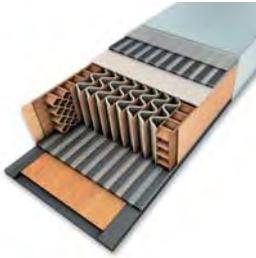
КРЕПЛЕНИЯ	S50113	68 €
XCELERATOR CLASSIC NIS		
Жесткость	40 ShA	
Фиксация	ручная	

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 68 €

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

Medium: NIS N17813
Stiff: NIS N17913

385 €

RCS SKATE COLD

Medium: NIS N16813
Stiff: NIS N16913

385 €

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

68 €

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 €

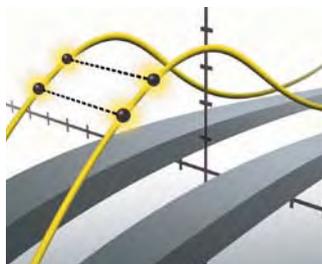
Артикул. S10613
Размеры 36 - 42 HS
Подошва Xcelerator
Жесткость stiff



RC7 SKATE 275 €

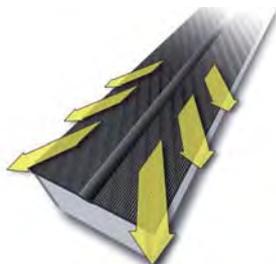
Артикул. S00713
Размеры 36 - 49
Подошва Xcelerator
Жесткость stiff





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 48 €

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 48 €

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

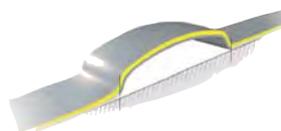


RACE CLASSIC



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 68 €

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 68 €

XCELERATOR CLASSIC NIS
Жесткость 40 ShA
Фиксация ручная



RCS CARBONLITE CLASSIC 249 €

Артикул. S10514
Размеры 36 - 49 HS
Подошва Xcelerator
Жесткость soft



RCS CARBONLITE CLASSIC WS 249 €

Артикул. S12014
Размеры 36 - 42 HS
Подошва Xcelerator
Жесткость soft



RC7 CLASSIC 175 €

Артикул. S16814
Размеры 36 - 49
Подошва Xcelerator
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 48 €
EXERCISE CLASSIC NIS SILVER
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 48€
EXERCISE SKATE NIS
YELLOW / SILVER
Жесткость 60 ShA
Фиксация ручная



RC5 CLASSIC 139 €

Артикул. S01813
Размеры 36 - 48
Подошва R3 PU 2color
Жесткость soft

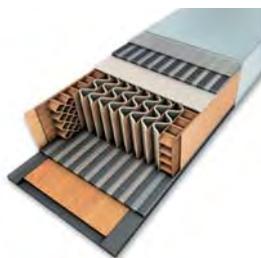


RC3 CLASSIC 115 €

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 50 €
 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 50 €

XCELERATOR SKATE / CLASSIC JR BLACK
 Жесткость 50 ShA / 30 ShA
 Фиксация ручная



RCS 135 €
 Артикул S40014
 Размеры 35 – 43
 Подошва Xcelerator
 Жесткость soft



RCJ CLASSIC 105€
 Артикул S40214
 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.



МОДНО! ТЕПЛО!

01 L17164-543
Жен. куртка Primaloft,
L17329-570
Шапка Thermo-Inn.

02 | 04 L17224-220
Муж. куртка Micro,
L17230-446
Муж. брюки Micro

03 | 05 L17258-570
Жен. куртка WS,
L17259-100
Жен. брюки Micro



01



03
05



02
04



03

SWIX®

CERANOVA[®]

Полностью обновленная система масел Swix устанавливает новый стандарт для лыжных масел следующего десятилетия!

SWIX CERANOVA TOP COAT CHART

	Cold	Warm
HVC 100% Liquid Fluor		
Rocket 100% Liquid Fluor		
Turbo Solid 100% Fluor		

SWIX HIGH PERFORMANCE GLIDEX

CERANOVA

FC 1 100% Fluorocarbon

With fluorinated compounds from Mitsunori (Italy)

	-12°C/-32°C	-8°C/-14°C	-5°C/-10°C	-2°C/8°C	-4°C/4°C	0°C/32°C
BW 2 High Fluorocarbon						
HF 3 High Fluorocarbon						
LF 4 Fluorocarbon						
CH 5 Hydrocarbon						

www.swixschool.com

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПОРОШКИ

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1



FC04X Температурный диапазон использования от -10°C до -20°C. Наносится с базовыми мазями HF04X, HF04BWX или LF04X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC06X Для нормальных зимних кондиций. С диапазоном температур от -1° до -10°C. Используется с базовыми мазями HF06X, HF06BWX или LF06X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC08X Наиболее востребованный продукт Cera F. Температурный диапазон от +4°C до -3°C. Наносится с базовыми мазями HF08X, HF08BWX или LF08X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC05X Температурный диапазон от -3° до 15°C. Используется с базовыми мазями HF05X, HF05BWX или LF05X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC07X Температурный диапазон использования от +2°C до -6°C. Наносится с базовыми мазями HF07X, HF07BWX или LF07X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC10X Температурный диапазон использования от 0°C до +15°C. Наносится с базовыми мазями HF10X, HF10BWX или LF10X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC078 SUPER CERA F Специальный гоночный порошок с диапазоном температур от +10°C до -10°C. Используется с базовыми мазями HF05X, 06X, 07X, 08X или HF05BWX, HF06BWX, HF07BWX, HF08BWX. Стандартный метод нанесения. **140 €**

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПРЕССОВКИ



FC6XS «COLD TURBO» для температур +2°C... -15°C. Усовершенствованная формула для любых снежных кондиций. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель». **95 €**



FC8XS «WARM TURBO» Для мелкозернистого снега от +15° до -2°C. Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель». **95 €**

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИЯ HVC



FC60L/ HVC COLD
100% фторуглерод. +2°C до -10°C.
Работает наилучшим образом при влажности воздуха свыше 70%.
169 €



FC80L/ HVC WARM
100% фторуглерод. +10°C до -2°C.
Хорошо работает в условиях высокой влажности в холодном диапазоне, но и при температурах выше нуля эффективна при любых показателях влажности. **169 €**

Проявляет наилучший результат, как финальный слой «ускоритель» поверх порошков Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX в качестве последнего слоя. Нет необходимости в обработке и полировке щетками.

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИИ CERA F



FC6A – Спрей Cera F Rocket Cold
100% фторуглерод. +2°C до -10°C
Фторуглеродная эмульсия для холодных кондиций. Эффективно работает в условиях высокой влажности. Наносится как завершающий слой поверх порошков Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX. **65 €**



FC8A – Спрей Cera F Rocket Warm
100% фторуглерод. +10°C... -2°C
Фторуглеродная эмульсия на трансформированный и мелкозернистый снег. Наносится как завершающий слой поверх порошков Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX. **65 €**

МАЗИ HFVWX – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА & VW

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1

40 Г/180 Г 45 €/165 €



Преимущественное использование:

- Крупнозернистый абразивный снег
- Грязный снег
- Искусственный снег
- Сухое трение (при очень низких температурах).

МАЗИ HFХ – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1

40 Г/180 Г 40 €/160 €



Обеспечивают быстрое ускорение, эффективны в широком диапазоне температур и устойчивы с истиранию и грязи. Идеальны в комбинации с Cera F в качестве завершающего слоя в условиях высокой влажности.

МАЗИ LFХ – НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1

60 Г/180 Г 12,5 €/31 €



Используются как тренировочные мази, как грунт под Cera F для гонок или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур.

МАЗИ CHX – 100% УГЛЕВОДОРОД СН

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1

40 Г/180 Г 6,5 €/16 €



Углеводородные мази скольжения с высокими рабочими характеристиками. Используются как тренировочные мази или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ



T0401



T0423S1



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.

Накатка T0401 часто используется в комбинации с «роликowymi» структурными инструментами T0423 или T0405 (V-структуры).



Накатка 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.

Накатка 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 (Т70220) 464 €

- 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.
- Угол нагревательной поверхности в 7° обеспечивает оптимальный контроль при нанесении порошков Cera F.
- Ширина «подошвы» утюга 70 мм обеспечивает лучший контроль при обработке беговых лыж.



«Т72 Racing» утюг для смазки цифровой (Т72220) 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 масей скольжения классических лыж.

«Т71» Утюг для смазки World Cup (Т71220А)

414 €

Для профессионального сервиса.

1000 ВТ

Текстурированная в передней части подошва (50% всей поверхности). Обеспечивает более плавное ведение утюга при нанесении твердых холодных масей 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.



Т7220/НОВИНКА Экономичный утюг для смазки.

Для профессионального сервиса. 1000 ВТ

40,9 €

Экономичный утюг с эргономичным корпусом и широкой нагревательной поверхностью. Подходит для обработки как беговых и горных лыж, так и сноубордов.

Угловой скос для более легкого и точного ведения утюга с постоянной скоростью при обработке масей скольжения. Толстая металлическая подошва обеспечивает стабильную температуру нагрева. Размер нагревательной поверхности 100x160 мм. Не рекомендуется применять для нанесения порошков Cera F.



«Т73 Performance» утюг для смазки (Т73220)

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 фибртексом (T0264).
5. Выключайте утюг, если не используете его. Это продлит срок службы утюга.

МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИЙ VX, VR, V



Для свежего снега
0°C...-2°C



Для старого мелкозернистого
снега -2°C...-8°C

VX43/НОВИНКА 20.5 €

Твердая мазь держания с высоким содержанием фтора. Используется как финальный слой мази держания.

Обеспечивает прекрасное скольжение и комфортное катание при классическом стиле. Уменьшает риск обледенения колодки. Прекрасно работает в условиях высокой влажности.



Для свежего снега
+1°C...0°C



Для старого мелкозерн.
снега 0°C...-3°C

WVX53/НОВИНКА 20.5 €

Твердая мазь держания с высоким содержанием фтора. Используется как финальный слой мази держания.

Обеспечивает прекрасное скольжение и комфортное катание при классическом стиле. Уменьшает риск обледенения колодки. Прекрасно работает в условиях высокой влажности.

VR030 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от -7 °C до -20 °C.



Для мелкозернистого снега,
от -10 °C до -30 °C.

Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежес выпавшего или падающего снега, характеризующегося остроугольными кристаллами снега с относительно высокой степенью проникновения, а другая – для старого снега, со скругленными кристаллами и малой мощностью проникновения.

VR50 Фиолетвая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от +1 °C до -2 °C.



Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до -5 °C.

VR40 Голубая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от -2 °C до -8 °C.



Для мелкозернистого снега,
от -4 °C до -12 °C.

VR45 Светло-фиолетвая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от 0 °C до -4 °C.



Для мелкозернистого снега,
от -2 °C до -8 °C.

VR062 Клистер/мазь твердая 12 €



Для свежего снега
от 0°C...+3°C



Для старого мелкозернистого
снега от +1°C...-2°C

VR55N Фиолетвая мягкая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от 0 °C до +2 °C.



Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до -3 °C.

VR60 Серебристая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от +2 °C до 0 °C.



Для мелкозернистого снега,
от +1 °C до -2 °C.

VR75 Желтый клистер 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от +2 °C до +5 °C.

VR65 Красная/Желтая/Серебристая 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от +3 °C до 0 °C.



Для мелкозернистого снега,
от +1 °C до -1 °C.

VR70 Красный клистер 12 €



Для свежес выпавшего снега,
от +1 °C до +3 °C.



Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до +2 °C.

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 свежес выпавшего
снега, от -8°C до -15°C



Для мелкозернистого
снега, от -10°C до -18°C

V40 Голубая Экстра 5,3 €



Для свежес выпавшего
снега, от -1°C до -7°C



Для мелкозернистого
снега, от -3°C до -10°C

V50 Фиолетовая 5,3 €



Для свежес выпавшего
снега, около 0°C



Для мелкозернистого
снега, от -1°C до -3°C

V30 Голубая 5,3 €



Для свежес выпавшего снега,
от -2°C до -10°C



Для мелкозернистого снега,
от -5°C до -15°C

V45 Фиолетовая специальная 5,3 €



Для свежес выпавшего
снега, от 0°C до -3°C



Для мелкозернистого
снега, от -2°C до -6°C

V55 Красная специальная 5,3 €



Для свежес выпавшего
снега, от +1°C до 0°C



Для мелкозернистого
снега, от 0°C до -2°C

V60 Красная Серебряная 5,3 €



Для свежес выпавшего снега,
от +3°C до 0°C



Для мелкозернистого снега,
от +1°C до -1°C

ГРУНТОВЫЕ МАЗИ



VG35/ НОВИНКА 11 €
ГРУНТ-АЭРОЗОЛЬ

Базовый грунт-спрей для мелкозернистого и трансформированного снега. Нанесите тонкий слой грунта-спрея, подождите несколько минут и добавьте несколько слоев мази держания для актуальных условий. Это обеспечит более долгое держание мази на зоне колодки. Очень удобно для тренировок и, когда нет уюга под рукой.

Грунтовые мази VG35 и VG30 являются идеальным базовым слоем для любых мазей держания, улучшая их рабочие характеристики.



VG30 11 €
Базовая мазь. Синяя.

От +1°C до -20°C
Используется как первый слой для всех твердых мазей держания на новый и мелкозернистый снег.



VG35 11 €
Грунтовая мазь. Зеленая.

От -1°C до -22°C
Износостойчивый грунт для мазей линии VR и V для грубого гранулированного и старого снега при температуре ниже -1°C.

НОВАЯ ЛИНИЯ КЛИСТЕРОВ КХ



KX20 9 €
Базовый клистер. Зеленый
Мокрый зернистый снег
Подмерзший крупнозернистый снег

- 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



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



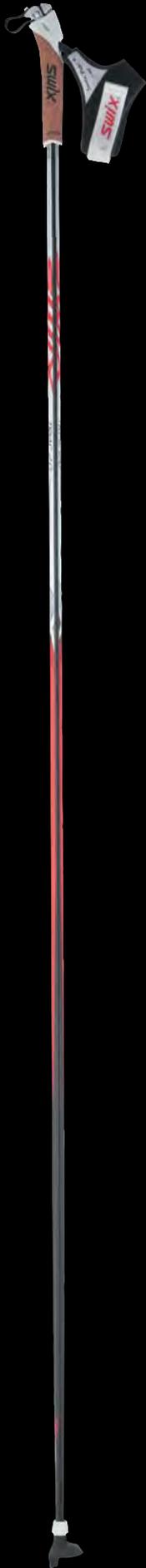
K22VM 9 €
Универсальный клистер VM
+10°C... -3°C
Для грубого, гранулированного снега, изменяющегося от мокрого до жесткого наста. Рекомендуются как для профессионалов, так и для любителей.

- 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. Рекомендуются 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.

RC302 / Carbon TBS, premium composite

Гоночная модель из 80% углеволокна HS. Высокая жесткость и прочность. Для клубных соревнований, конькового и классического хода.

RC102
Star TBS



RC202
Team TBS



RC302
Carbon



RDTRTXS
Для жёсткой трассы



RDTRTS
Для нормальной трассы



RDTRTL
Для мягкой трассы



RDTRT97L
Для рыхлого снега



RDHN925
Для лыжероллеров





Петер Нортхуг

32521 Муж.разд.гоночный комбинезон RaceX



Размеры: S, M, L, XL, XXL



90000

72000

Раздельный комбинезон для активных тренировок и соревнований. Очень легкая и мягкая эластичная ткань, комфортно носить, ощущение «второй кожи».

- Аэродинамический крой
- Футболка на молнии
- Плоские швы
- Заниженная задняя панель
- Брюки на утягивающем шнуре

Материал: эластичный сетчатый материал 81% полиэстер / 19% эластан.

STARLIT**15121 Муж. куртка Starlit**

Размеры: S, M, L, XL, XXL.

Легкая мужская куртка для тренировок, разминки и соревнований.

- Эластичные вставки на передней, задней и боковых панелях, локтях, в области подмышек для большей свободы движений
- Вентиляционные отверстия, прорезанные лазером в области подмышек
- Утепленный мягкий воротник
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур
- Отделка принтом
- Водо- и ветрозащитное покрытие

Материал: 100% полиэстер с FC Free DWR-обработкой.**Эластичные вставки:** 84% полиэстер/16% спандекс.**Подклад:** Carvico Sviglia® 90% полиамид/10% эластан, задняя сетчатая панель: 95% полиэстер/ 5% спандекс.

LILLEHAMMER**12196 Жен.куртка Lillehammer**

Размеры: XS, S, M, L, XL.

Женская теплая куртка soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплая куртка soft shell, с мембраной на передней панели и рукавах
- Водо- и ветрозащитное покрытие
- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 100% полиэстер.

GEILO**12226 Жен.куртка Geilo**

Размеры: XS, S, M, L, XL.

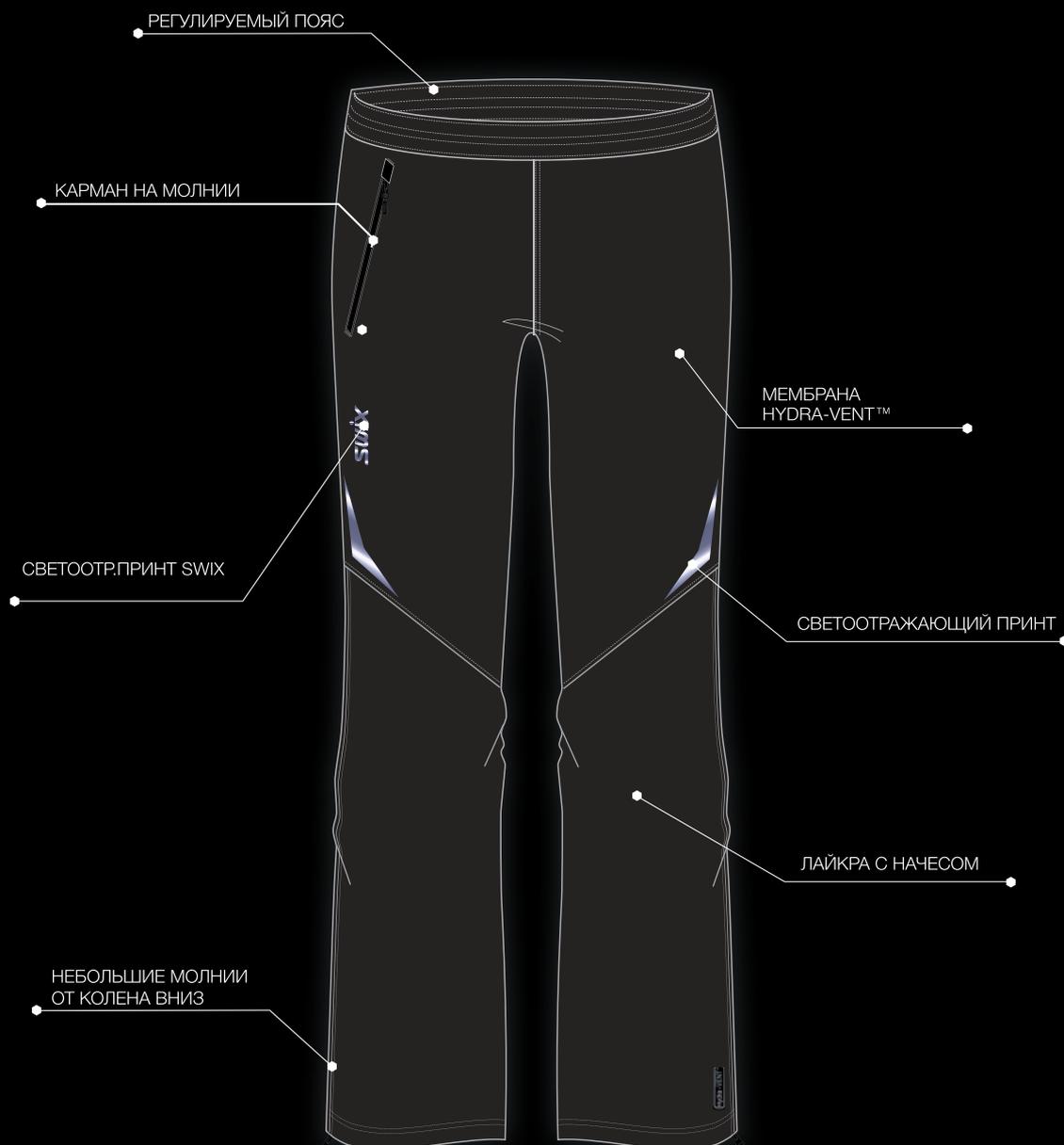


Женская теплая куртка из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов спорта, треккинга, фитнеса.

- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Вставки из лайкры для большей свободы движений
- Прорези под большие пальцы
- Защита подбородка
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс.

Вставки: 90% нейлон /10% эластан.



22186 Жен.брюки Geilo



Размеры: XS, S, M, L, XL.

Женские брюки из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов спорта, треккинга, фитнеса.

- Свободный крой
- Вставки из лайкры с начесом для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Карманы
- Небольшие молнии внизу брючин

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс

Вставки: 90% нейлон /10% эластан.



Носки Ulvang

Носки Ulvang – высокотехнологичный продукт, изготовленный с применением мериносковой шерсти. Эта шерсть очень мягкая, гладкая и тонкая, за ней легко ухаживать, она не колется, не вызывает зуда и аллергии. Сочетание шерсти и современных синтетических материалов делает носки Ulvang невероятно удобными и долговечными, они отлично подходят как для занятий спортом, так и для повседневной носки.

325 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 isaevskisport@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.

п.Абан (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Лидер»

п.Агириш (Тюменская обл.)
■ МБУ «СОК «Ритм»

г.Азнакаево (Респ.Татарстан)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Юбилейный»

г.Алдан (Респ.Саха (Якутия))
■ Лыжная база «Снежинка»
■ ГБУ ДОД ДЮСШ
■ МКОУ «Алданский детский дом»

с.Александровское (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД 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.)
■ МОУ ДО ДЮСШ №3

г.Арсеньев (Приморский край)
■ МБУ ДОД ДЮСШ «Полет»

г.Ачинск (Красноярский край)
■ ДЮСШ г.Ачинска им. Г.М.Мельникова

г.Аша (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ

п.Балакирево (Владимирская обл.)
■ МБОУ ДОД Р ДЮСШ

г.Балашиха (Московская обл.)
■ ДЮСШ №1

пгт.Балезино (Удмуртская Респ.)
■ МОУ ДОД «Балезинская ДЮСШ»

с.Барда (Пермский край)
■ ДЮСШ Бардымского муниципального 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

пос.Верх-Иньвское (Пермский край)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

г.Верхняя Тура (Свердловская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

пгт.Верхошижемье (Кировская обл.)
■ ДЮСШ

г.Владимир
■ СДЮСШОР №3 им. А.А.Прокуратова

п.Вожега (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ им. А.И.Богалий-Титовец

г.Волгореченск (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Вологда
■ ДЮСШ

г.Волоколамск (Московская обл.)
■ МДОУ ДЮСШ

г.Волхов (Ленинградская обл.)
■ МУС «ФСЦ «Волхов»

г.Вольск (Саратовская обл.)
■ ДЮСШ г.Вольска

г.Воронеж
■ СДЮСШОР №12

г.Воскресенск (Московская обл.)
■ ДЮСШ по л/г «Машиностроитель»

г.Воткинск (Удмуртская Респ.)
■ МАУ ДОД ДЮСШ «Знамя»

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

г.Дубна (Московская обл.)
■ МАОУДОД ДЮСШ «Дубна»

п.Дубровицы (Московская обл.)
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам

г.Дятьково (Брянская обл.)
■ СДЮСШОР «Электрон»

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ «Кристалл»
■ СДЮСШОР «Юность»

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
■ СДЮСШОР «Виктория»
■ ДЮСШ №19 «Детский стадион»

р.п.Елатьма (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Елатомская ДЮСШ»

г.Елизово (Камчатский край)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР по ЛВС»

г.Енисейск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ им. Г.Федотова

р.п.Ермишь (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД Ермишинская ДЮСШ

г.Железнодорожск (Красноярский край)
■ ДЮСШ №1

г.Задонск (Липецкая обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Занск (Респ.Татарстан)
■ ДЮСШ «Лыжники»

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.Зеленогорск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп»

г.Иваново
■ МБУ ДОД ДЮСШ №5

г.Ижевск (Удмуртская Респ.)
■ ДЮСШ №7
■ ДЮСШ «Ижсталь»
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Металист»

г.Ижма (Респ.Коми)
■ Ижемская ДЮСШ

пос.Ильичево (Ленинградская обл.)
■ МОУ ДОД
■ «Ильичевский центр детского творчества»

с.Им.Бабушкина (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД Бабушкинская ДЮСШ

г.Инсар (Респ.Мордовия)
■ Инсарская ДЮСШ

г.Иркутск
■ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец»
■ ОГУ ДОД КДЮСШОР
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №3»
■ МОУ ИРМО ДОД «ДЮСШ»

г.Истра (Московская обл.)
■ СДЮСШОР «ИСТИНА»

г.Ишимбай (Респ.Башкортостан)
■ МАО ДО ДЮСШ-1

г.Июшкар-Ола (Респ.Марий Эл)
■ ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по л/г»

р.п.Кадоми (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Кадомская 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.Карагай (Пермский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

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 Респ.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Кимры (Тверская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Кингисепп (Ленинградская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Юность»

с.Кинель-Черкассы (Самарская обл.)
■ Кинель-Черкасская ДЮСШ

г.Кинешма (Ивановская обл.)
■ СДЮЦ «Звёздный»

г.Киров
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №3

п.Кировский (Приморский край)
■ МОУ ДОД ДЮСШ п.Кировский

г.Когалым (Ханты-Мансийский АО)
■ АМУ «Дворец спорта»

г.Кожевниково (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Кола (Мурманская обл.)
■ ДЮСШ МО Кольский район

г.Колпашево (Томская обл.)
■ ДЮСШ им. О.Рахматулиной

п.Комсомольский (Пермский край)
■ ДЮСШ

г.Конаково (Тверская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №1 (лыжное отделение)

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 ДЮКОП «Виктория»

г.Красноурьинск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР»

с.Красноусольский (Респ.Башкортостан)
■ МБОУ ДЮСШ ИР Республики Башкортостан

г.Красноуфимск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Кувандык (Оренбургская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

с.Кунашак (Челябинская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Курган
■ ДЮСШ №2

г.Куса (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ «Снежинка»

г.Кушва (Свердловская обл.)
■ МКОУ ДОД «ДЮСШ ОР»

г.Кыштым (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ

г.Лабитнанги (Ямало-Ненецкий АО)
■ СДЮСШОР им.Т.В.АХАТОВОЙ

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.Лукоянов (Нижегородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Магнитогорск (Челябинская обл.)
■ СДЮСШОР №4

г.Магнитогорск (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ №6

г.Мантурово (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

с.Мареве (Новгородская обл.)
■ МУ Молодежный ФОЦ

г.Мариинск (Кемеровская обл.)
■ МБДОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Медвежьегорск (Респ.Карелия)
■ МКОУ ДОД «Медвежьегорская ДЮСШ №1»

г.Мензелинск (Респ.Татарстан)
■ Мензелинская ДЮСШ

г.Миасс (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ №4

г.Микунь (Респ.Коми)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Микунь»

г.Мончегорск (Мурманская обл.)
■ МБОУ ДОД СДЮШОР

г.Москва
■ ГБОУ ДОД С «ДЮСШ №43»
■ СДЮСШОР по зимним видам спорта
■ ДЮСШ №12
■ СДЮШОР по биатлону «Тушино»
■ СДЮШОР «Буревестник»
■ ДЮСШ №93
■ ДЮСШ №101 «Тушино»
■ ДЮСШ СК «Альфа Битца»
■ ГБОУ ДОД С «СДЮСШОР №64»

п.Морки (Респ.Марий Эл)
■ МОУ ДОД «Моркинская ДЮСШ»

г.Мурманск (Архангельская обл.)
■ ДЮСШ №3

г.Мытищи (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ Мытищинского МР

г.Набережные Челны (Респ.Татарстан)
■ МАУ ДОД «ДЮСШ «Титан»

г.Назарово (Красноярский край)
■ ДЮСШОР

г.Нарьян-Мар (Архангельская обл.)
■ ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта «НОРД»

г.Невьянск (Свердловская обл.)
■ МКОУ ДОД «ДЮСШ» п.Цементный

г.Нерехта (Костромская обл.)
■ ДЮСШ

г.Нея (Костромская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

г.Нижний Новгород
■ СДЮШОР №6

г.Нижний Новгород
■ ГБОУ ДОД СДЮШОР №5

г.Новоалтайск (Алтайский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Новосибирск
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №8
■ ДЮСШ
■ ДЮСШ «Заря»
■ ДЮСШ по лыжным гонкам
■ СДЮШОР по лыжному спорту
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №15

г.Новосибирск (п.Пашино)
■ МБОУ ДОД «ЦВР «Пашинский»

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.Нызепетровск (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ по л/а и лыжным гонкам

г.Обоянь (Курская обл.)
■ ДЮСШ Обоянского района

пос.Образцово (Московская обл.)
■ МУ «ЦФК и массового спорта»

г.Одинцово (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД
Одинцовская КСДЮСШОР

г.Озерск
■ ДЮСШ №2

г.Октябрьский (Респ.Башкортостан)
■ ДЮСШ №3
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №3

п.Октябрьский (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ Камышловского района

п.Октябрьский (Архангельская обл.)
■ МБОУ ДОД Устьянская ДЮСШ

г.Окуловка (Новгородская обл.)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ

г.Омск
■ ДЮСШ по биатлону
■ СДЮСШОР №5

г.Омутинск (Кировская обл.)
■ ЗМКОУ ДОД ДЮСШ

г.Орел
■ ДЮСШОР №10

г.Орехово-Зуево (Московская обл.)
■ ДЮСШ «Знамя Труда»

г.Оха (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ

г.Переславль (Ярославская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №2»

г.Пермь
■ МОУ ДОД ДЮСШ Свердловского района
■ 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»

г.Подпорожье (Ленинградская обл.)
■ Подпорожская ДЮСШ

с.Половинное (Курганская обл.)
■ МОУ ДОД «Половинская ДЮСШ»

п.Правдинский (Московская обл.)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам и биатлону

г.Радужный (Ханты-Мансийский АО)
■ АУ ДОД ДЮСШ «Факел»

г.Расказово (Тамбовская обл.)
■ МБОУ ДОД 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 Гонки (Полежаевский парк)
■ ДЮСШ Красногвардейского района
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам
■ ГОУ ДОД ДЮСШ Красносельского района
■ ВИФК (кафедра лыжной подготовки и ориентирования)

г.Саранск (Респ.Мордовия)
■ «Лыжно-биатлонный комплекс»

г.Саратов
■ СДЮСШОР №3
■ ГБОУ ДОД СОДЮСШ «Надежда Губернии»

с.Сарманово (Респ.Татарстан)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ «Старт»

г.Саров (Нижегородская обл.)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам «Атом»

п.Светлый (Томская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

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)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ МО «Кабанский район»

г.Сергиев Посад (Московская обл.)
■ МОУ ДОД КДЮСШ «Салют»

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»

г.Сорск (Респ.Хакасия)
■ МБОУ ДОД «КДЮСШ»

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»

г.Спасск-Дальний (Приморский край)
■ МБОУ ДОД ДООСЦ

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
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №5

с.Сюмси (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД «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.Торпец (Тверская обл.)
■ МОУ ДОД ТР ДЮСШ

г.Тотьма (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД «Тотемская ДЮСШ»

с.Троицкое (Сахалинская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Тула
■ ДЮСШ №3

п.Тума (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Тумская ДЮСШ»

пгт.Тымовское (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ — МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Тюмень
■ ГАУ ТО «ОЦЗВС «Жемчужина Сибири»

г.Углич (Ярославская обл.)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ УМР

г.Удомля (Тверская обл.)
■ МБОУ ДЮСШ

г.Ужур (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД «Ужурская ДЮСШ»

с.Уйское (Челябинская обл.)
■ МКУ ДОД «Уйская ДЮСШ»

г.Ульяновск
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №5

г.Усинск (Респ.Коми)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Устюжна (Вологодская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

п.Усть-Баргузин (Респ.Бурятия)
■ МБОУ ДОД «Усть-Баргузинская ДЮСШ»

с.Усть-Кулом (Респ.Коми)
■ МОУ ДОД «Усть-Куломская ДЮСШ»

г.Уфа (Респ.Башкортостан)
■ ГАУ СДЮШОР по биатлону республики

г.Ухта (Респ.Коми)
■ ДЮСШ №1

г.Фрязино (Московская обл.)
■ МОУ ДОД «КДЮСШ г.Фрязино»

г.Хабаровск (Приморский край)
■ ДЮСШ «Лидер»
■ КГКОУ ДОД ХКСДЮШОР

г.Ханты-Мансийск (Ханты-Мансийский АО)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР»

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
■ ОГБОУ ДОД ФДЮСШ (отд. лыжные гонки)

г.Чайковский (Пермский край)
■ МАУ ДОД «ДЮСШ»

с.Чапланово (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ

г.Чебаркуль (Челябинская обл.)
■ МУДО ДЮСШ

г.Чебоксары (Чувашская Респ.)
■ БОУ ДОД «СДЮСШОР №2» Минспорта Чувашии

г.Челябинск
■ МБДОД СДЮСШОР №5 по л/г

г.Череповец (Вологодская обл.)
■ ДЮСШ №4

с.Черновское (Пермский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ «Олимп» им. С.Г.Складнева

п.Чернянка (Белгородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Чита (Забайкальский край)
■ СДЮСШОР по биатлону Забайкальского края
■ ДЮСШ

г.Чкаловск (Нижегородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

пгт.Чула (Респ.Карелия)
■ Чупинская районная ДЮСШ

ст.Чуприяновка (Тверская обл.)
■ ДЮСШ

г.Чусовой (Пермский край)
■ Отделение лыжных гонок ОАО «ЧМЗ»

г.Шадринск (Курганская обл.)
■ МКУ ДО ДЮСШ

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»

п.Шумячи (Смоленская обл.)
■ Секция «Лыжные гонки»,
Дом детского творчества

пгт.Шумячи (Смоленская обл.)
■ СОГБОУ ДОД КСДЮСШОР «Юность России»

с.Шурск (Ярославская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ №2 Ростовского МР

г.Шуя (Ивановская обл.)
■ МОУ «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 среднее-специальное училище Олимпийского резерва»

с.Якшур-Бодья (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД Якшур-Бодьянская ДЮСШ

г.Ялуторовск (Тюменская обл.)
■ ДЮСШ

п.Яр (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Яранск (Кировская обл.)
■ ДЮСШ

пгт.Яшино (Кемеровская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ, Приморский край НП ЛК «Снегорье»	+7 924 263-31-61, +7 914 729-09-03
АРХАНГ ЕЛЬСК Магазин «Спортконтинент»	(8182) 64-33-53
БАЛАКИРЕВО, Владимирская обл. МБОУ ДОД РДЮСШ	(492) 447-66-54
БАРНАУЛ, Алтайский край ПБОЮЛ Глузов Б.Г.	(3852) 63-63-19
БЕЛОВО, Кемеровская обл. ДЮСШ №2	(38452) 6-18-90
БРАТСК, Иркутская обл. Криницына Е.В.	+7 902 567-00-49, (395) 326-00-49
ВЕРХОШИЖЕМЬЕ, Кировская обл. Суслова О.П.	(83335) 2-17-88
ВЛАДИМИР СДЮСШОР №3 им. А.Прокуровова	(4922) 54-32-96
ВОЛОГДА ЗЦ «Север-Спорт»	(8172) 54-35-90
ВОРОНЕЖ Волков В.А.	(4732) 76-74-51
ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ, Владимирская обл. СК «Барина роща»	+7 920 904-16-86
ЦПС «ДЕМИНО», Ярославская обл. Маг. «Элита спорта»	+7 960 533-17-73
ДМИТРОВ, Московская обл. «Центр зимних видов спорта»	+7 903 733-30-11
ЕКАТЕРИНБУРГ Магазин «Тим Спорт»	(343) 260-93-93
ООО «МАНАРАГА»	(343) 216-14-90
«НОВЕНТА СПОРТ»	(343) 385-01-11
ООО «Экспиривочный центр имени Деметьева»	(343) 269-14-45, 266-11-67
Магазин «Кант»	(343) 287-05-14, 8-800-333-37-33
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 СЗЦ «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
КОГАЛЬМ, 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 СЗЦ «Титонер»	(4217) 54-21-88
КОРЯЖМА, Архангельская обл. ДЮСШ	(81850) 3-18-15
с. КРАСНОГОРСКОЕ, Алтайский край МОУДОД ДЮСШ «Виктория»	(38535) 2-17-05
КУРГАН ЧП Степанова	(3522) 42-53-15
КЪЗЬЬЛ, республика Тыва Саяты Олег Барчын	+7 905 920-24-48
ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край ДЮСШ №1	(39145) 2-24-96
МОЖГА, Удмуртия Магазин «АТЛЕТИК»	(34139) 3-01-50

ПОДПИСЧИКАМ ЖУРНАЛА

В сезоне 2015-2016 гг. выйдет три номера журнала «Лыжный спорт»:

- №65 — октябрь 2015 г.
- №66 — декабрь 2015 г.
- №67 — февраль 2016 г.

Стоимость одного номера составляет 145 рублей, годовой подписки — 435 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 тридцать пять рублей 00 копеек**

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " ____ " _____ 201 г.

(дата)

(подпись)

Оплатил _____

(подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Заполняется получателем

Предъявлен _____

(наименование документа)

Серия _____ № _____

выданный " ____ " _____ 201 г.

кем _____

(наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____

(где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____

(подпись)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____

(дата)

(календ. шт. места получения)

(подпись)

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №65 — 145 руб.

«Лыжный спорт» №66 — 145 руб.

«Лыжный спорт» №67 — 145 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

МУРМАНСК	
ДЮСШ №3	(8152) 25-13-61
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, республика Татарстан	
ТФ «Олимпия»	(8552) 46-96-18, 46-77-34
НЕРЕХТА, Костромская обл.	
ДЮСШ	(494) 317-52-85
НИЖНИЙ НОВГОРОД	
«Поволжье-спорт»	(8312) 78-11-99
НИЖНИЙ ТАГИЛ, Свердловская обл.	
«Манарага»	(3435) 41-94-53
НОВОМИХУРИНСК, Рязанская обл.	
Сергей Мишин	+7 915 292-50-98
НОВОСИБИРСК	
Сергей Черный	+7 913 947-93-05
ОЗЕРСК, Челябинская обл.	
КСО «Роза ветров»	(35171) 2-55-19

ОМСК	
Клуб лыжников «Омич»	(3812) 25-27-01
НПО «Эталон»	+7 913 605-76-92
ЧП Игнатьева М.М.	(3812) 31-35-77
ПЕНЗА	
ИП Лукьянов Е.М.	(8412) 23-06-12
ПЕРМЬ	
Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ»	(342) 257-09-45, 257-09-51
Магазин «Олимп»	(342) 212-73-66
СпортЭксперт «ЗДОРОВО»	
ИП Четованов М.В.	(342) 236-76-68
МБОУДОД №3	(342) 260-50-41
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ, Камчатская обл.	
л/б «Лесная»	(4152) 22-27-69
РЫБИНСК, Ярославская обл.	
Маг. «Элита спорта»	+7 960 533-17-73
СДЮСШОР №4	(4855) 25-47-17

РЯЗАНЬ	
Сергей Мишин	+7 915 292-50-98
САМАРА	
УСЦ «Чайка»	(846) 250-20-44
Магазины «Кант»:	8-800-333-37-33
Проспект Ленина, д. 1	(846) 243-00-76
ул. Ново-Садовая, д. 381	(846) 243-00-88
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ	
Магазины «Спортивная линия»:	
Владимирский пр-кт, 6/1	(812) 6-444-111 (доб. 310)
Новосибирская ул., д. 2	(812) 6-444-111 (доб. 320)
Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 этаж	
	(812) 6-444-111(доб. 330)
Магазины «Кант»:	8-800-333-37-33
м. «Ломоносовская», ул. Ивановская д.7	(812) 244-81-23
м. «Академическая», Гражданский проспект д. 23	
	(812) 244-81-24

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ	
Магазин «Спортресурс»	(812) 535-88-69
Магазин «Mass sport»	(812) 454-69-44
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	
ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ	
«ГАМС СПОРТ» Тихорецкий пр. 9, корп. 5	(812) 6-444-111
САРАТОВ	
ИП Аверьянова И.Е.	(8452) 58-83-48
САРОВ, Удмуртия	
Маг. ИП Логнов И.В.	(831) 307-63-62
СЯНГОРСК, республика Хакасия	
Леонов В.П.	(39042) 2-18-20
СВЕТЛЫЙ, Томская обл.	
ДЮСШ	(3822) 98-17-24
СУРГУТ, Ханты-Мансийский АО	
Алексеев А.А.	(3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44

СЫКТЫВКАР, республика Коми	
СЦ «Спортсервис»	(8212) 44-88-06
Магазин «Эксперт»	(8212) 44-59-63
«Центр спортивной подготовки сборных команд»	(8212) 43-76-31

СЫСЕРТЬ, Свердловская обл.	
Леонид Никитин	+7 912 605-83-21

ТАМБОВ	
Маг. «Эксперт»	(821) 244-59-63
Маг. «ПРОБег»	(4752) 71-39-50

ТВЕРЬ	
ДЮСШ	(4822) 38-17-31

ТОМСК	
«Спортцентр»	(3822) 65-02-84

ТУЛА	
Маг. «Эксперт»	(4872) 30-35-51

ТЮМЕНЬ	
«Эксперт»	(3452) 49-41-41
«Манарага»	(3452) 42-46-65
Управл. по спорту и молодежной политике	(3452) 41-25-96

УФА	
Иноземцев Павел	+7 917 415-31-45

ХАБАРОВСК	
«Технология спорта»	(4212) 76-32-26
СЭЦ «Пионер»	(4212) 91-06-95

ЧЕЛЯБИНСК	
«Профиспорт»	+7 919 358-05-55
Магазин «Кант»	(351) 211 14 71, 8-800-333-37-33

ЧИТА, Забайкальский край	
ДЮСШ	+7 914 458-17-79

ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.	
Счастливого Н.А.	+7 921 488-31-51

ЮЖНО-САХАЛИНСК	
Кулешов Александр	+7 914 756-81-33
СДЮСШОР	+7 914-768-02-20

МОСКВА	
ООО «Ювента-спорт»	(499) 196-31-27
СК «Кант» (м. «Нагорная»)	(499) 317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. «Полежаевская»)	(499) 943-11-54/55
Магазин «Кант» (м. «Тимирязевская»)	(495) 909-96-00
	8-800-333-37-33
ТД «Лыжный мир»	(495) 679-68-04
Магазин «Альпindustria»	(499) 165-90-81
ВИСТИ	(499) 904-73-00
Эксперт-центр	(499) 178-72-74
Магазин «Велоскаут»	(495) 265-62-65
Лыжный ЭЦ «СпортДело»	(495) 223-63-53, 603-31-81
VIP Спорт	(495) 514-78-40
Лыжный клуб «Караван»	(495) 126-52-43
Лыжный клуб «Одинец»	(495) 591-78-18
Магазин «Мульти-спорт»	(495) 767-16-61
СК «Альфа-Битца»	(495) 423-01-55

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ	
www.skillne.ru	
www.skivax.ru	
www.iventasport.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 435 руб. 00 коп.

Четыреста тридцать 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

Министерство связи РФ

ТАЛОН к почтовому переводу

№ _____
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

на 435 руб. 00 коп.

о почтовом переводе № _____
(по реестру ф. 11)

От кого _____

на 435 руб. 00 коп.
Куда ИНН 7727502172, Московский
(почтовый индекс
банк Сбербанка России (ОАО)
и подробный адрес)
г. Москва, 119180, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

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



24-26
October
2014
октябрь

SKI Moscow, Russia
BUILD
EXPO

Москва, Гостиный Двор,
Ильинка 4,
150 метров от Кремля.

International mountain engineering trade show organized within the framework of XXI Moscow Ski&Board Salon. Design, construction, and operation of mountain resorts in Russia and the CIS.

Международная выставка-форум горнолыжного инжиниринга в рамках 21-го Московского Лыжного Салона. Проектирование, строительство и обслуживание горнолыжных комплексов в России и СНГ.

SalonExpo

+7 (495) 6812530 +7 (495) 6881344
www.skiexpo.ru
ski_board@skiexpo.ru

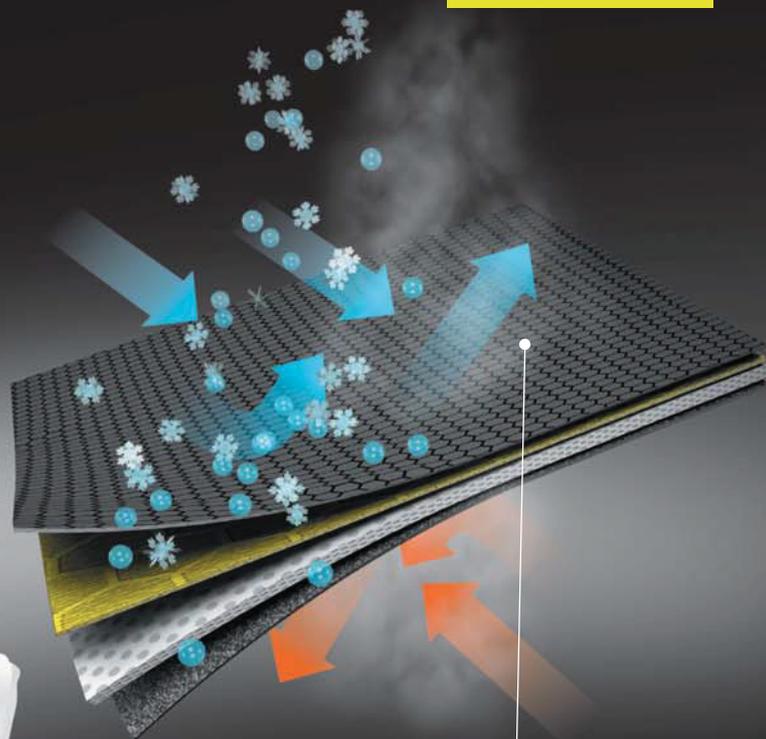
21 Анвар
SKI & BOARD
SALON



FISCHER CLIMATE COMFORT

ВАШИ НОГИ
ЗАСЛУЖИВАЮТ КОМФОРТА

БОТИНКИ
RCS Carbonlite
Skate / WS



ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО

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

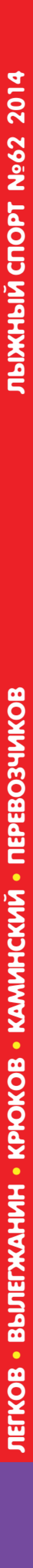
Экипировочный центр А. Завьялова

Тел.: +7 /495/ 510 19 09

Розничный магазин в всесезонном горнолыжном комплексе «Снеж.Ком»

Тел.: +7 /495/ 967 42 43

fischer.ru



MAY 19 1968