

# ЛЫЖЖНЫЙ СПОРТ

№66 2015

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



**МАСТЕР  
СПОРТА —**

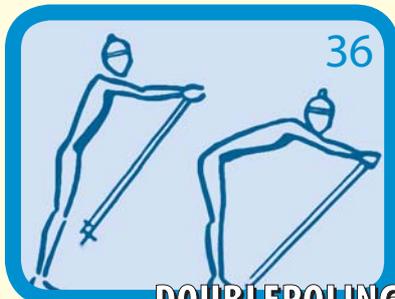
**В 47 ЛЕТ!**

68



10

**АКИМОВ**



36

**DOUBLEPOLING**



58

**БИРКЕ-2015**

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

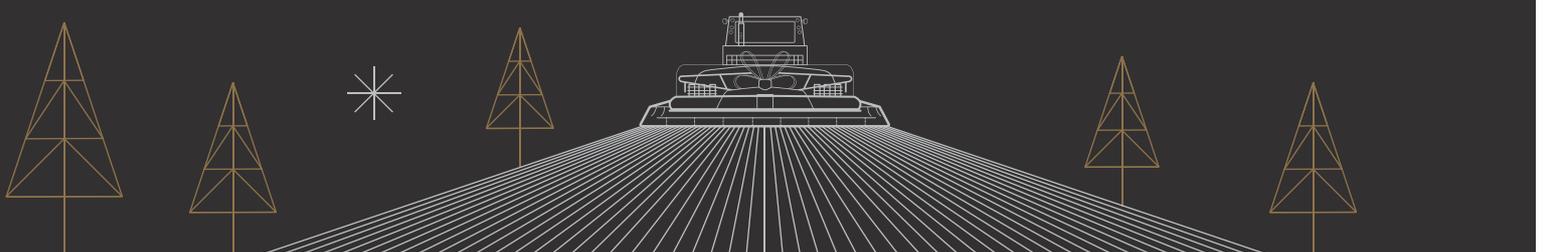
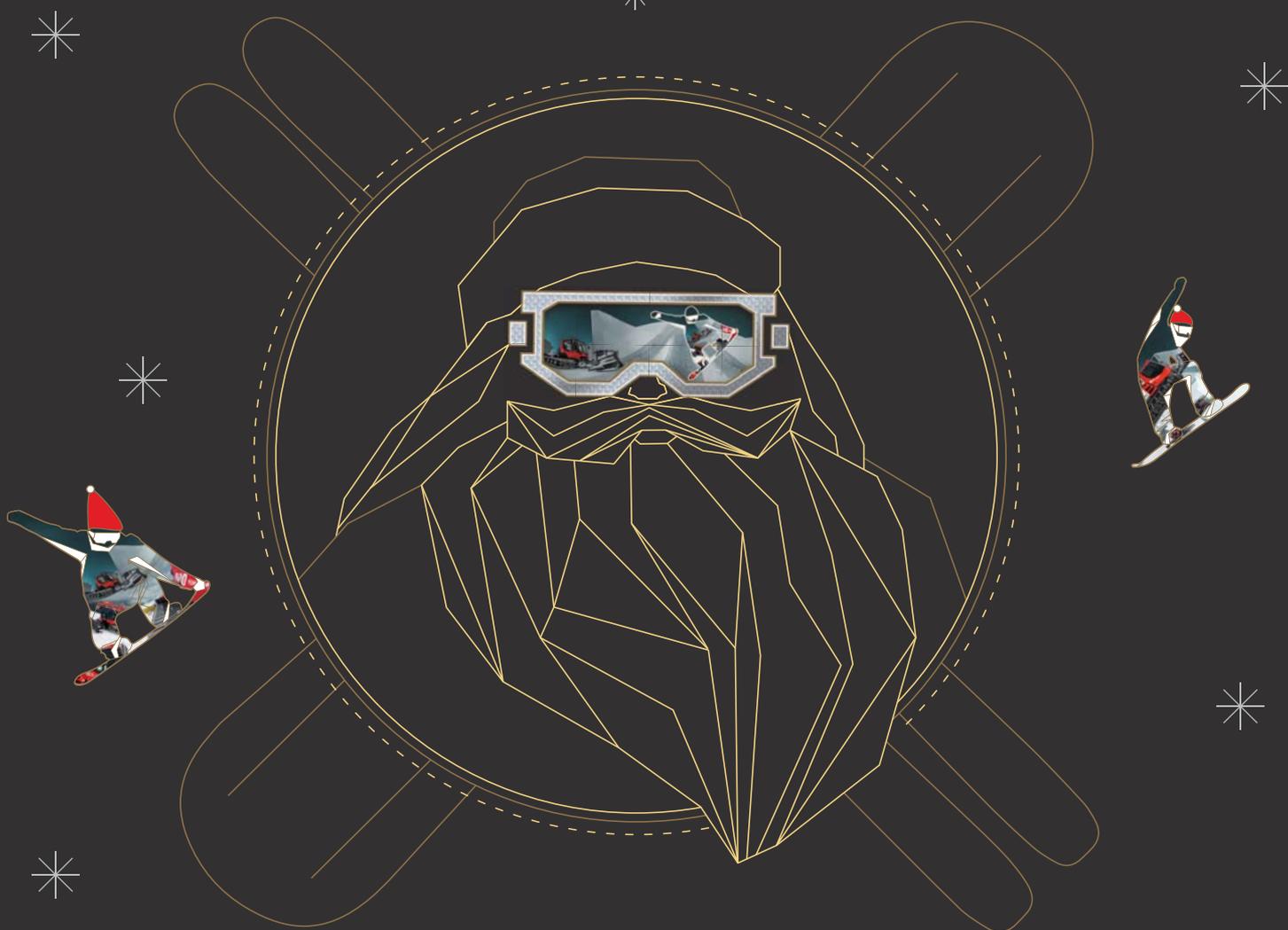
Журнал распространяется в городах: Арсеньев Белово Верхошижемье Владимир Воронеж Гусь-Хрустальный Екатеринбург Ижевск Иркутск Канаш Кемерово Киржач Киров Когалым Козинск Комсомольск-на-Амуре Коржма Красногорское Курган Кызыл Лесосибирск Можга Москва Мурманск Набережные Челны Нерехта Нижний Новгород Нижний Тагил Новомичурино Новосибирск Одинцово Омск Пенза Пермь Петропавловск-Камчатский Рыбинск Рязань Самара Санкт-Петербург Саратов Светлый Сыктывкар Сырково Сысерть Тамбов Тверь Томск Тула Тюмень Уфа Хабаровск Челябинск Чита Чуприяновка Шангалы Южно-Сахалинск

ГЕНЕРАЛЬНОЕ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО

*PistenBully*

REFORM 

HESTA



443031, г.Самара, Проспект Кирова 435А, оф.507



ПОЗДРАВЛЯЕМ

с НОВЫМ ГОДОМ

*и Рождеством!*



С наилучшими пожеланиями,

*Prime Pride*



# ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И БОЛИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

# CEP

the intelligent sportswear

НОВИНКА

Профилактика спазмов и повреждений мышц благодаря градуированной компрессии

Мягкая анатомическая вставка для снятия напряжения и улучшения микроциркуляции в ахилловом сухожилии

medi compression since 1951



Боковые анатомические вставки для стабилизации и разгрузки голеностопного сустава

ГОЛЬФЫ И НОСКИ С ПОДДЕРЖКОЙ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

ГОЛЬФЫ И НОСКИ С ПОДДЕРЖКОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Приобрести новые носки и гольфы CEP с поддержкой голеностопного сустава / ахиллова сухожилия можно в следующих партнерских магазинах:

## МОСКВА



Ул. Сайкина, д. 4  
Тел.: 8 (800) 333-14-41  
[www.sport-marafon.ru](http://www.sport-marafon.ru)



Единая справочная служба:  
Тел.: 8 (495) 225-22-10  
[www.mediexp.ru](http://www.mediexp.ru)

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Лиговский проспект, д. 30-А,  
ТРЦ «Галерея»  
Тел.: 8 (812) 677-15-20  
[www.intersport.ru](http://www.intersport.ru)

## ЕКАТЕРИНБУРГ



Ул. Толмачёва, д. 22, 1-й этаж,  
торговый центр SILA VOLI  
Тел.: 8 (343) 287-56-09

При заказе из других городов обращайтесь в официальный интернет-магазин medi в России – [www.medi-shop.ru](http://www.medi-shop.ru).

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



@CEP.Russia

## УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

## ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательство «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)  
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)

### РАЗДЕЛЫ:

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**  
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

**БИАТЛОН**  
Елена Копылова (copyk@mail.ru)

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ**  
Сергей Коновалов (single\_l@inbox.ru)

**ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**  
Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)  
Мария Крапина

**ТРИАТЛОН**  
Денис Агафонов

### БЕГ

вакансия

### ВЕЛОСИПЕД

вакансия

## WWW.S-EVENTS.RU

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Фёдорова (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 № 05327/15

4



## НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Архивариус «Л.С.»  
Георгий Смирнов  
о юбилярах 2016 года.

6

## РЕПЛИКА «Л.С.»

Промежуточный сезон: перемены несостоявшиеся и грядущие.

10

ДАНИЛ АКИМОВ:  
**ОДИМ ИЗ САМЫХ ПОЗИТИВНЫХ МОМЕНТОВ ПРОШЕДШЕГО СЕЗОНА СЧИТАЮ ТО, ЧТО НАШИ МОЛОДЫЕ ЛЫЖНИЦЫ ПОНЯЛИ, НАСКОЛЬКО БОЛЬШЕ ИМ НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ КОНКУРИРОВАТЬ С МИРОВЫМИ ЛИДЕРАМИ**

Старший тренер женской сборной делится своими мыслями по итогам прошедшего сезона.



22



ГЛЕБ САЛОВ:  
**ПРОДАЛ МАШИНУ И КУПИЛ ОБЪЕКТИВ. С ТЕХ ПОР ОН СЛУЖИТ МНЕ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ**

## РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

PRIME PRIDE .....	2-я стр. обложки, 1
MEDI .....	2
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ .....	5
ТРИАЛ-СПОРТ .....	7, 13, 15, 17
ЮВЕНТА- СПОРТ .....	8-9
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ .....	19
SKIWAX .....	21, 27
МУЛЬТИСПОРТ .....	23, 75
КОДИНСКИЙ МАРАФОН .....	25
FISCHER .....	43, вкладка, 4-я стр. обложки
POLAR .....	51
СТИМОЛ .....	55
«МАРАФОН-ЭЮРАТКУЛЬ» .....	61
МАРАФОН «ШИЖМА» .....	63
GARMIN .....	65
БФ «ЖИЗНЬ КАК ЧУДО» .....	71
КЛИНСПОРТ .....	77
РАТРАК-СЕРВИС .....	вкладка
МАРАФОН МВТУ .....	3-я стр. обложки

## СОЮЗ МАРАФОНОВ «ЛЫЖНАЯ РОССИЯ»



28

ДМИТРИЙ КОПОСОВ:  
**114 МАРАФОНОВ ЗА СЕЗОН!**

Слово члена Исполкома СМЛР.

30

**РЕЙТИНГ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ РОССИИ 2015 ГОДА**

Есть новый рекорд!

32

**«ШИЖМА», ВПЕРЕД!**

28 марта 2015 года состоялся 35-й Верхошижемский марафон.

36

**БИРКЕБЕЙНЕРРЕННЕТ: ЛОМАЯ ТРАДИЦИИ**

Что может случиться даже с самой лучшей гонкой, если организаторы слепо следуют традициям, не считаясь с реалиями времени?



58

АНДРЕЙ КОНДРАШОВ:  
**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВУЮ ИСТОРИЧЕСКУЮ РЕАЛЬНОСТЬ — ЭПОХУ БЕСШАЖНОГО ХОДА DOUBLEPOLING**

68



**МАСТЕР СПОРТА — В 47 ЛЕТ!**

*«...В будни подъём в 5:00. Это самое трудное. Иногда разлепить глаза и встать нет никаких сил. Порой приходится себя убеждать, что эту тренировку нужно выполнить именно сегодня, а не завтра...»*

78

**344 ДЮСШ РОССИИ ПОЛУЧАЮТ ЖУРНАЛ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» БЕСПЛАТНО**

Ваша ДЮСШ может присоединиться к этой программе.



И.Исаев

Георгий СМИРНОВ:

# НАШИ ЮБИЛЯРЫ

# 2016

**85 ЛЕТ**

**Мария Гусакова**  
6 февраля

Спартаконка вышла на международную лыжную в достаточно зрелом 27-летнем возрасте. Свое первое выступление на ЧМ 1958 г. в финском Лахти начала с 6-го места в гонке на 10 км, где ее подруги по команде А.Колчина и Л.Козырева заняли первое и второе места. На VIII ОИ в Скво-Вэлли 29-летняя Мария «рассчиталась» со всеми стартовавшими в 10-километровой гонке. Она, родившаяся в Рязани, стала олимпийской чемпионкой. Кроме этого получила и «серебро» за эстафетную гонку 3x5 км. С ЧМ 1962 г. в Польше она возвращается с тремя медалями: 5 км — «бронза», 10 км — «серебро» и 3x5 км — «золото». IX ОИ 1964 г. в австрийском Инсбруке оставили «бронзовую» память о её любимой 10-километровой дистанции. Гоняясь в стране с 1958 по 1970 гг., Мария завоевала 14 наград, из которых половина — высшего качества. Заслуженный мастер спорта СССР (1960 г.). Награждена орденом «Знак Почета» (1960 г.).

**80 ЛЕТ**

**Алексей Холостов**  
15 марта

Заслуженный тренер СССР, подготовивший единственного в мужской команде страны четырехкратного олимпийского чемпиона Николая Зимятова, завоевавшего на XIII ОИ 1980 г. в американском Лейк-Плэсиде три золотые медали (30, 50 и 4x10 км), а на XIV ОИ в югославском Сараево повторившего свой успех в 30-километровой гонке. Отмечен следующими наградами: 1980 г. медалью «За

трудовую доблесть», 1984 г. — Орден Дружбы Народов, 1988 г. — медалью «За трудовое отличие». Живет и работает в Истринском районе Московской области.

**75 ЛЕТ**

**Валерий Тараканов**  
9 августа

На всесоюзную лыжную вышел в 1961 году, выступая за ярославский «Буревестник». С 1967 г. перешел под знамена Советской Армии и закончил свою карьеру в 1973 г. За этот период завоевал 9 наград (2+5+2). В 1968 и 1970 годах был чемпионом СССР в гонках на 30 км. Участник трех Олимпиад (1964, 1968 и 1972 гг.). Наиболее удачными были его старты на ЧМ 1970 г. в чешских Высоких Татрах. Здесь в 15-километровой гонке он занял 6-е место и попал в состав эстафетной команды, которая стала чемпионом мира. В ее составе поэтапно выступали: В.Воронков, В.Тараканов, Ф.Симашов, В.Веденин. Заслуженный мастер спорта СССР (1970 г.). Награжден Орденом Трудового Красного Знамени (1963 г.) и медалью «За заслуги перед Отечеством» II степени (1998 г.). Подполковник запаса.

**75 ЛЕТ**

**Вячеслав Веденин**  
1 октября

Период выступления юбиляра как в стране, так и за рубежом, был, к сожалению, весьма недолог — 1965–1973 гг. Вот итоги его стартов в стране — 24 награды (13+5+6). Рассмотрим только первые места. Их 13. Завоеваны они на следующих дистанциях: 15 км — 1, 50 км — 4, 70 км — 2 и 6 — в эстафетах. Вывод один: перед нами талантливо-разносторонний лыжник, имеющий склонность к успешным стар-

там и на длинных дистанциях, и в составе эстафетных команд. Как же был реализован Ведениным его безусловный талант и ударный труд на ОИ и ЧМ? ОИ 1968 г. во французском Гренобле принесли Вячеславу одну серебряную медаль в гонке на 50 км. ЧМ 1970 г. в Чехии был более успешным. Завоевано 3 медали: 30 км — золотая, 50 км — серебряная и 4x10 км — золотая. ОИ 1972 года в Японии. Завоевано три медали: 30 км — золотая, 50 км — бронзовая и 4x10 км — золотая. Два слова об эстафете. Веденин стартовал на последнем этапе, проигрывая норвежцу Харвикену, бронзовому призеру Игр в 30-километровой гонке, 1 мин. и 1 сек. Спортсмены, зрители, судьи считали, что отыграть этот отрыв на 10 км невозможно. Но Вячеслав сделал это и еще «привез» сопернику на финише 10 сек. Президент FIS Марк Ходлер по этому поводу сказал: «Такого никогда не было в истории лыж и больше не будет». Правительство страны наградило его Орденом Ленина (1972 г.), Орденом Трудового Красного Знамени (1970 г.), медалью «За трудовое отличие» (1968 г.).

Известный поэт Роберт Рождественский посвятил ему стихотворение «Репортаж о лыжной гонке». Заслуженный мастер спорта СССР с 1970 г.

**70 ЛЕТ**

**Василий Рочев-старший**  
22 декабря

Родился в г. Сыктывкаре Республики Коми. Воспитанник общества «Динамо». Чемпион Европы среди юниоров в эстафетной гонке 3x10 км (1971 г.). Выступал в стране в период 1972–1981 гг., завоевав 26 союзных наград (12+8+6). Дебютировал на ЧМ

1974 г. в Швеции, был назван прессой «молодой русской кометой» за «бронзу» на 15 км и «серебро» в эстафете 4x10 км. А вот на ОИ 1980 г. в Лейк-Плэсиде (США) он в составе эстафетной команды СССР занимает первое место. В личной 30-километровой гонке становится вторым. Заслуженный мастер спорта СССР (1980 г.). Имеет ряд правительственных наград. Продолжает жить и работать в Сыктывкаре.

**60 ЛЕТ**

**Любовь Заболотская**  
2 апреля

«Прорезалась» на чемпионате страны в 30-километровой гонке 1978 г. Всего за время выступлений в Союзе завоевала 6 наград (0+1+5). Выступая за рубежом, удачно пробежала второй этап эстафеты 4x5 км на ЧМ 1982 г. в Осло (Норвегия) вместе с Л.Лядовой, Р.Сметаниной, Г.Кулаковой, завоевав «серебро». Мастер спорта международного класса (1979 г.). Работает преподавателем в одном из ВУЗов г. Москвы.

**55 ЛЕТ**

**Владимир Сахнов**  
25 апреля

Родился в г. Алма-Ата Казахской ССР. В стране выступал в период 1982–1989 гг. и завоевал 13 медалей (6+2+5). Причем две золотые медали были завоеваны в гонках на 50 км. Однако в памяти лыжных болельщиков 80-х годов остался и как надежный эстафетный боец. Так, на международной арене он дважды был удостоен серебряных наград. Первую получил на ЧМ 1987 г. в Германии, а вторую на XV ОИ в Канаде. Выступал за Вооруженные Силы. Мастер спорта международного класса (1984 г.). Лучший результат

в борьбе за Кубок мира имел в сезоне 1983–84 гг. — 5 место.

## 55 ЛЕТ

**Вида Венцене**

28 мая

Родилась в городе Утена Литовской ССР. В спорт пришла в 16 лет. Сочетая учебу в Вильнюсском педагогическом институте с напряженными тренировками в сборной команде Профсоюзов СССР, попала на XV Олимпиаду 1988 г. в Калгари, где выступила успешно. В гонках на 10 км у нее первое место, а на дистанции вдвое короче — третье. Любимый стиль — классический. Заслуженный мастер спорта СССР (1988 г.). Награждена правительством страны Орденом Дружбы Народов.

## 50 ЛЕТ

**Любовь Егорова**

5 мая

У сибирячки Егоровой с детства было два увлечения: балет и лыжи. Лыжи взяли верх. В 1984 г. на первенстве СССР среди девушек она, выступая за команду РСФСР, завоевала три золотые награды (две — в личных гонках и одну в эстафете). Успешно выступала и в чемпионатах Европы 1985 и 1986 гг. Попав во взрослую команду страны, она уже на своем первом ЧМ 1991 г. в Италии выигрывает 30-км гонку с.с. Самые же крупные успехи ждали ее на Олим-

пийских играх 1992 и 1994 гг. Так, на XVI Олимпиаде 1992 г., проходившей во французском Альбервиле, она лучшая в 10-километровой гонке преследования и 15-километровой дистанции к.с. Третью же, теперь уже командную золотую медаль она получает за тяжелый эстафетный бой на последнем этапе с командой Норвегии. А вот за гонки на 5 км к.с. и 30 км к.с. награждается серебром. Успех сопутствовал ей и на XVII Играх в норвежском Лиллехаммере. Она уверенно побеждает сначала на 5-километровой трассе к.с., а затем и в 10-километровой гонке преследования. Получает серебро за 15 км гонку с.с. Болельщики мира с нетерпением ждали окончания эстафетной гонки. И здесь шедшая на последнем этапе Егорова была впереди хозяек Игр. У России — 57.12,5, у хозяек-норвежек — 57.42,6. Конечно, как и полагается звездам такой величины, Любви были оказаны и справедливые почести — она стала первой спортсменкой России, которой присвоено звание Героя и вручена Золотая Звезда. В Указе Президента РФ от 22.04.1994 г. № 806 сказано: «За выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XVII ОИ 1994 г. присвоить звание Героя РФ Егоровой Л.И.». Она стала первым заслуженным мастером спорта России.

## 80

9 июля 2016 года постоянно автору этой рубрики Г.Смирнову исполняется 80 лет. Редакция журнала «Лыжный спорт» от всей души поздравляет Георгия Алексеевича с юбилеем.

Кратко о юбиляре. Всю свою жизнь отдал советскому и российскому лыжному спорту. Заслуженный работник физической культуры РФ. В 1962 г. основал 50-километровый лыжный марафон МВТУ, в котором на 2014 год приняло участие более 14 000 спортсменов. Организовал и успешно провел известные в стране и мире скоростные лыжные переходы Ленинград — Москва (1966г.) и Москва — Осло (1967 г.). На протяжении многих лет был членом президиума Федерации лыжных гонок страны и г. Москвы. Прокладывал маршрут первой массовой гонки «Лыжня России» (1982 г.). В период 1995–2005 гг. возглавлял команду российских студентов на Всемирной зимней Универсиаде, завоевавшую 45 наград (19+15+11). Стоял у истоков создания журнала «Лыжный спорт». Придя в МВТУ в 1958 г., он до сих пор продолжает там успешно трудиться, подготовив за это время 30 мастеров спорта по лыжным гонкам и биатлону. Доцент, кандидат педагогических наук, написал более 130 научно-методических статей, автор пяти книг. Думаем, в эти дни не только у нас, но и у огромного количества его учеников появится повод от всей души поздравить Георгия Алексеевича.

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ  
**СПОРТИВНАЯ  
ЛИНИЯ**



## РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ

Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»

Литейный пр., 51

тел: (812) 579-47-08

(812) 6-444-111 (доб. 310)

ТЦ «Экополис», 2 этаж

Выборгское шоссе, 13

тел: (812) 336-96-60

(812) 6-444-111 (доб. 330)

## ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ

Офис ООО «АЛЬФА СПОРТ ПЛЮС»

Тихорецкий пр., 9, корп. 5

тел./факс: (812) 6-444-111

## ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ООО «ИНТЕРНЕТ-СЛ»

Тихорецкий пр., 9, корпус 5

e-mail: info@skiline.ru

тел./факс: (812) 6-444-111

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



Е.Исаева

Андрей КОНДРАШОВ:

# ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ СЕЗОН: ПЕРЕМЕНИ НЕ СОСТОЯВШИЕСЯ И ГРЯДУЩИЕ

**Зима 2015–16 без титульных турниров (чемпионатов мира и Олимпийских игр) могла стать новой важной страницей в истории лыжного спорта. Но не стала. Идея отдельного чемпионата мира по лыжным гонкам без соревнований по прыжкам с трамплина и двоеборью обсуждалась очень настойчиво экспертами Международной лыжной федерации после успешного дебюта многодневной гонки Тур де Ски в 2007 году. По образу и подобию этого турнира специалистам FIS виделся новый чемпионат, который должен был занять пустующее место в календаре титульных состязаний, то есть проводиться в четные годы между Олимпийскими играми. Премьера чемпионата-многодневки могла состояться как раз в этом сезоне. А первым и тогда единственным претендентом на проведение могла стать Россия. Но не стала.**

**И**нтерес к новинке проявили сразу два наших региона. Ярославская область, получив достаточный опыт и заработав репутацию хорошего организатора российского этапа Кубка мира в Дёмино, почувствовала вкус к соревнованиям более крупного масштаба. Уральско-Сибирский регион, представленный оргкомитетом международной многодневки «Гран-при Спринт Тур», не без оснований рассчитывал попробовать силы на более высоком уровне. Напомню, Спринт Тур в период с 2005 по 2012 гг. приглашал ведущих лыжников-спринтеров со всего мира в турне Екатеринбург—Североуральск—Югорск—Ханты-Мансийск, предлагая короткие, зачастую нестандартные форматы гонок. Ни тому, ни другому кандидату не суждено было войти в историю. Правила подачи заявок требуют участия национальной федерации. В то время в интересы Федерации лыжных гонок России не входило проведение чемпионата мира. *(Справка. За всю историю чемпионатов мира по так называемым северным видам лыжного спорта, включая*

*юниорские состязания, 18 стран были организаторами этих турниров. Россия и Советский Союз в этот список не входят. Однажды в 1973г. СССР принимал юниорский чемпионат Европы в Кавголово. Для сравнения: чемпионаты мира по биатлону в СССР и в России проводились 16 (!) раз, включая юниорские первенства и летние чемпионаты).*

Сегодня Спринт Тур сам стал страничкой недавней истории, весьма понравившейся участникам, телезрителям (убедительные рейтинги) и представителям международной федерации. Да и рыбинский этап Кубка мира, также зарекомендовавший себя надежным партнером FIS за 8-летнюю историю этих соревнований в Дёмино, приостановил свое летоисчисление. О причинах забвения в другой раз. Очень надеюсь на возобновление этих проектов, и тогда будет информационный повод вспомнить о них. Главное же, Россия не потеряла крупные международные старты совсем. Правда, их не будет у нас в текущем сезоне. Зато в следующем, предолимпийском 2017 году, финальный кубковый мини-тур доверен Тюмени.

Ну, а новая многодневная гонка в этом сезоне всё-таки состоится. Пока не в статусе чемпионата, а скорее — репетиции такового в рамках Финала Кубка мира. Право проведения новоявленной многодневки получила Канада. Опыт «Ски Тур Канада» по всей вероятности будет основополагающим при принятии решения FIS: быть или не быть небывалому чемпионату мира теперь уже в 2020 году?

Крен на организацию мини-туров в календаре FIS не случаен. Дело в том, что именно многодневные соревнования стабильно собирают наибольшую зрительскую аудиторию. Об этом убедительно свидетельствуют телевизионные рейтинги в разных странах. Новогодний Тур де Ски сравним с чемпионатами мира по этому главному показателю зрелищности и успеха, а в некоторых случаях (гонках) превосходит титульные соревнования.

## ЧТО ЕЩЁ НОВЕНЬКОГО?

Те же телерейтинги, но на этот раз невысокие, заставляя специалистов искать способы спасения гонок с отдельным

стартом, то есть сохранения внимания зрителя к ним. В нынешнем расписании Кубка мира доля разделок не превышает 20%, а в программе чемпионатов мира — и того меньше. На всех интервальных гонках этого сезона будет опробована новая схема жеребьевки. Группа сильнейших будет стартовать через 15 мин. после старта первого участника. Лучшие 15 гонщиков в этой группе разбросаны между собой с интервалом в 1 минуту. По мнению экспертов, такой порядок старта позволит «держать в телевизионном кадре» ведущих лыжников более продолжительное время.

Падение зрительских рейтингов связано и с другой тенденцией — наметившимся в последние годы доминированием представителей одной страны — Норвегии. Комитет FIS, руководящий лыжными гонками в мире, такое положение дел не устраивает. Замечу, что возглавляет этот комитет без малого 10 лет знаменитый в прошлом норвежский лыжник трехкратный олимпийский чемпион Вегард Ульванг. Подготовленные предложения в ведомстве Ульванга направлены на ослабление ге-

монии норвежцев. Будет уменьшена квота для участия в Кубках мира ведущим странам. Это ограничение в большей степени коснется сборной Норвегии. Вероятно, и сборная России чуть сократится на крупнейших соревнованиях.

Кроме того, так называемая «красная группа», то есть тридцатка лучших спортсменов в текущем рейтинге, будет увеличена до 50 человек, но с сокращением национальной квоты до 4 человек. Значит, получать компенсацию за проживание и дорогу смогут не более 4 спортсменов от каждой страны. И в данной ситуации наибольшие финансовые потери понесет снова норвежская национальная федерация. Впрочем, и российская команда недосчитается заметной компенсационной суммы в твердой валюте, потому что в расширенной красной группе до 50 человек нашу страну представляют заметно больше, чем четверо спортсменов.

#### ГЛОБАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Они нас ожидают в недалеком будущем, скорее всего, на Играх в Китае в 2022 году. Программа ближайших зимних Игр-2018 в Корее была утверждена ранее, и поэтому ей не угрожает серьезная встряска. А готовящимся переменам можно дать и более жесткие оценки. Возбудителем новой олимпийской кампании невольно явилась Сочинская Олимпиада, а точнее её баснословно высокая стоимость. В официальных отчетах фигурирует цифра в 51 миллиард долларов, затраченных на подготовку и проведение Игр-2014. Такие бюджеты непосильны для других оргкомитетов, и череда отказов от ранее сделанных заявок шокировала Международный олимпийский комитет. Новый президент МОК Томас Бах принял решение спасти олимпийское движение в первую очередь за счет экономии затрат будущих олимпийских столиц.

Серьезные потери может понести горнолыжный спорт.

Самая трудоёмкая при строительстве и подготовке дисциплина — скоростной спуск — с высокой долей вероятности доживает свой олимпийский век. Такая же незавидная участь может угрожать супер-гиганту. Настойчиво звучат предложения отказаться от возведения дорогостоящих больших лыжных трамплинов, а значит, сократить прыжковую программу Игр на трамплине.

В процессе модернизации Игр пострадают преимущественно старожилы: виды и дисциплины с большим историческим стажем. По мнению аналитиков МОК затраты на проведение соревнований по лыжному двоеборью не адекватны малому зрительскому интересу. И потому этот старейший вид спорта может вовсе лишиться олимпийского статуса. Что касается лыжных гонок, то в дискуссию об изменении программы Игр попали длинные марафонские гонки, несмотря на свой давний олимпийский бэкграунд. Правда, сложных спортивных сооружений они не требуют, однако телерейтинги лыжных марафонов уступают зрительности других дисциплин, что и даёт повод чиновникам МОК занести коренную олимпийскую лыжную гонку (проводится со времени зарождения зимних Игр в 1924 году) в черный список.

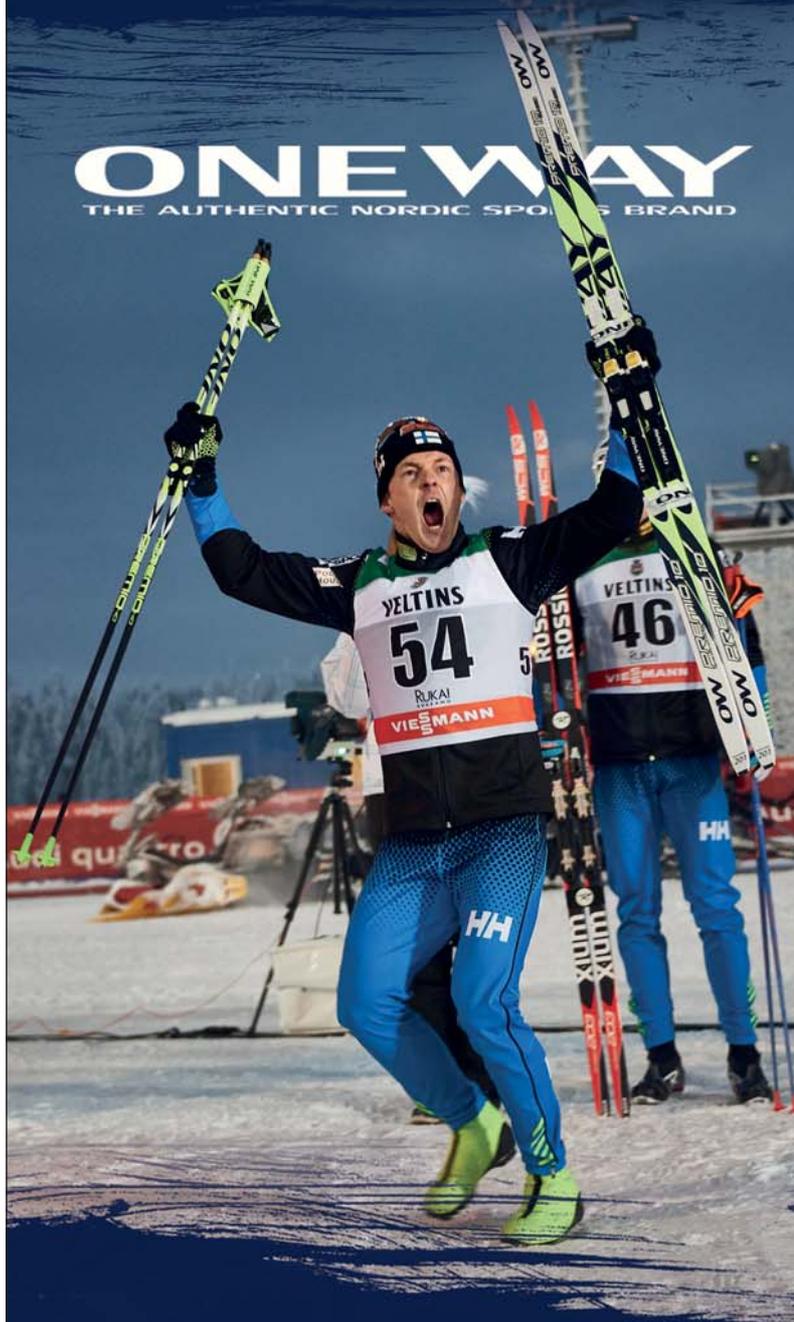
Если намеченные перемены свершатся, о чём должно быть известно не позже, чем через пару лет, спортивный интерес к длинным дистанциям резко упадет в нашей стране, потому что государственная поддержка спорта в России ориентирована, к сожалению, исключительно на олимпийские символы.

Зато заметный ныне сверхмарафонский бум в остальном лыжном мире получит новый импульс, поскольку элита вынуждена будет обратить свое внимание на популярные массовые лыжные марафоны. Те самые, которыми неуклонно овладевает бесшажный ход. Этой, уже совсем не новой и неизбежной «напасти» посвящена другая статья в данном номере журнала.

## Sami Jauhojarvi

Страна: Финляндия

Олимпийский чемпион Сочи 2014  
Серебряный и бронзовый призёр  
Чемпионата Мира 2009



# ТРИАЛ-СПОРТ

WWW.TRIAL-SPORT.RU

# ВСЁ ДЛЯ



# ПОБЕДЫ!

**ЮС**  
**ЮВЕНТА СПОРТ**

**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 «спортцех» – 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. В наших магазинах всегда широкий выбор парафинов, мазей и порошков, как и полный набор инструментов и сервисного оборудования.

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.

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!

В нашем велосипедном магазине вы можете приобрести новинки фирмы TACX.

TACX - ведущий мировой производитель тренажеров для велосипедистов. Тренажеры для дома, для зала, для разогрева перед соревнованиями.

Эффективные велотренажеры этой марки - это оптимальное решение для тех, кто старается вести здоровый образ жизни. Практичные в использовании и очень надежные тренажеры TACX гарантированно будут служить вам не один десяток лет, давая вам возможность день ото дня совершенствовать свое тело.

## **"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

## **ВНИМАНИЕ! С МАРТА 2016**

Лыжный магазин переезжает по адресу: **Москва, ул. Маршала Новикова д. 9**

Действует единый справочный телефон: **+7 (499) 728-5555**

## **"ЮВЕНТА СПОРТ" Пермь**

Пермь, ул. Орджоникидзе д. 14

Телефон: (342) 257-0945, 257-0951

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

Данил АКИМОВ:

**ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЗИТИВНЫХ  
МОМЕНТОВ ПРОШЕДШЕГО  
СЕЗОНА СЧИТАЮ ТО, ЧТО НАШИ  
МОЛОДЫЕ ЛЫЖНИЦЫ ПОНЯЛИ,  
НАСКОЛЬКО БОЛЬШЕ ИМ НАДО  
ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ**

# КОНКУРИРОВАТЬ С МИРОВЫМИ ЛИДЕРАМИ



А.Каша

**Ж**енская сборная команда России по лыжным гонкам последний раз завоевывала золотые медали Олимпийских игр в далеком уже 2006 году, когда наших женщин тренировал легендарный Николай Петрович Лопухов. Тогда после допинговых скандалов на Олимпиаде-2002 в Солт-Лейк-Сити команду покинули Лариса Лазутина и Ольга Данилова, после ЧМ-2003 в Валь ди Фиемме ушли Нина Гаврылюк и Любовь Егорова, и Николаю Петровичу достались ничего серьезного на тот момент на международной арене не выигрывавшие Наталья Баранова, Лариса Куркина, Евгения Медведева. И вот эти гонщицы, усиленные Юлией Чепаловой, которая по традиции тренировалась под руководством отца, берут золото Турина, а Евгения Медведева — ещё и бронзовую медаль в скиатлоне. И с тех пор — всё! Золота больше не было не только на Олимпиадах, но и на чемпионатах мира.

Тогда, напомним, Николая Петровича убрали, так как спортсменкам был не по душе его жесткий, авторитарный стиль руководства. Его, подготовившего трех олимпийских чемпионок Турина, на следующий же сезон перекинули на спринт, а сборную доверили легендарному спортсмену Алексею Прокуророву, у которого, правда, на тот момент совсем не было опыта работы тренером. Но, к сожалению, Алексею Алексеевичу долго проработать с командой не удалось — он трагически погиб под колесами автомобиля, управляемого пьяным подонком — и бразды правления командой перешли к бывшему смазчику Викто-

ру Смирнову. Виктор Николаевич организовывал тренировочный процесс, но фактически командой руководил главный тренер всей команды Юрий Бородавко. После Игр в Ванкувере на женщин пришел Николай Седов, но после неудачного выступления на чемпионате мира в Холменколлене он подал в отставку, и его сменил Григорий Меньшенин. А когда в Сочи наша команда снова осталась без медалей, не только золотых, но вообще каких бы то ни было, президент ФЛГР Елена Вяльбе обрушилась на Меньшенина с критикой, как будто эта тренерская чехарда, которая была в команде фактически с 2007 года — вина Григория Валентиновича.

Для того, чтобы поправить положение дел в женских лыжах, Вяльбе пригласила возглавить команду легендарного Александра Алексеевича Грушина. Однако работающий в ОКР и, что скрывать, уже достаточно пожилой Грушин отказался занять эту должность, согласившись при этом быть консультантом.

Таким образом, тренером команды был назначен Данил Борисович Акимов, до этого работавший вторым тренером в мужской дистанционной сборной команде у Олега Орестовича Перевозчикова. Акимов должен был работать в тесном сотрудничестве с Грушиным и вместе с именитым специалистом возродить непобедимую в прошлом команду. Предлагаем вашему вниманию интервью с человеком, который бок о бок с Грушиным готовит наших девушек к Олимпийским играм-2018.

— **Расскажите, пожалуйста, немного о себе.**

— Я родился в городе Обнинске Калужской области, жил там, пока учился в школе, а потом поступил в РГАФК и стал жить в Москве, в общежитии. Лыжами начал заниматься в 12 лет, моим первым тренером была Ольга Юрьевна Звонарёва, которая до сих пор работает в нашем городе. Когда выпускался из школы, моим тренером уже был Александр Алексеевич Петров. В спортивной школе мы не выезжали на учебно-тренировочные сборы, а все тренировки проводили в городе, на местной трассе. После поступления в ВУЗ я стал тренироваться с теми, кто жил в общежитии, выезжать на сборы и соревнования. Когда я еще учился в школе, был призером первенства области среди юношей. Потом выступал в районе двадцатых мест на чемпионате Москвы. Но результатов выше первого разряда я не показывал.

В 2001 году мне пришлось прекратить активные тренировки из-за проблем со здоровьем. И в тот же год я начал тренироваться в той спортивной школе, к которой мы в Москве были приписаны. Эта спортивная школа — ДЮСШ №58 — и сейчас существует, но там теперь нет отделения лыжных гонок. А тогда ко мне начали приходить московские спортсмены, которые жили в округе, в районе Измайлово, а также студенты первого курса Академии (в то время Российский Государственный Университет Физкультуры и Спорта назывался Академией — прим. ред.). Тренировки мы проводили в Измайловском парке, рядом с Сиреневым прудом. Летом мы иногда выезжали на сборы в спортивные лагеря Подмосковья: Пушкино, Красноармейск и другие. Иногда выезжали и за пределы Московской области, например, в Остров. Параллельно с этим я набрал группу в подмосковном Пушкино, где сейчас живу, и день работал в Москве, а день — там. На сборы же мы ездили все вместе. Потом дети стали подрастать, и с теми, у кого хорошо получалось, мы стали выезжать на всероссийские соревнования, например, на Приз Сметаниной и так далее.

— **Кто-то из тех ребят добился в спорте высоких результатов?**

— Наверное, тут стоит отметить Диму Плосконосова. Правда, он начинал трени-

С серебряными призерами Олимпийских игр в Сочи Дмитрием Япаровым и Александром Бессмертных. Ребята готовились перед Сочи-2014 в том числе и под началом Данила Борисовича.

▲ фото: из архива Д.Акимова ►



С командой на сборе в Отепя (Эстония).

▲ фото: из архива Д.Акимова

роваться не у меня, а у другого тренера — Константина Сергеевича Кондратьева, который тоже работал в нашей спортшколе. Но в 14 лет он перешел ко мне. У нас как раз стала собираться приличная компания — Антон Суздальев, который сейчас, как и Плосконосов, прилично выступает на всероссийских соревнованиях, какое-то время с нами ездил. А потом в 2007 году меня пригласили работать в Якутию на должность старшего тренера мужской команды республики. У меня сложились хорошие отношения с Виктором Васильевым, который работал в Якутии с девушками, а ему нужен был кто-то, кто будет работать с парнями. Я подумал и согласился. Там у меня была команда из четырех-пяти человек, плюс двоих ребят я привез с собой. Было серьезное финансирование, и мы постоянно ездили по сборам, полноценно готовились. Из тех, с кем я работал там, можно отметить Александра Филиппова, Михаила Соснина, которые являются участниками Кубка мира —

бежали на российском этапе в Рыбинске. А в то время они становились призерами первенства России. Тогда же Дмитрий Плосконосов ездил на первенство мира среди молодежи и был там восьмым в спринте.

— **Сколько вы проработали в Якутии?**

— С 2007 по 2010 год. А в 2010 году меня пригласили помощником старшего тренера в мужскую дистанционную сборную команду к Олегу Орестовичу Перевозчикову. С ним я отработал с 2010 по 2014 год — то есть полный олимпийский цикл. В мои обязанности входило решение оргвопросов, сбор данных и обработка часов и пульсометров. Бывало, что Олег Орестович обсуждал со мной и некоторые тренировочные





моменты, но далеко не всегда. Дело в том, что многие путают понятия «второй тренер» и «помощник тренера». Я никого не тренировал, а только помогал во всем Перевозчикову, который отвечал за все результаты. Для меня это в первую очередь была большая школа, и за тот бесценный опыт, который я получил за время работы в мужской дистанционной команде, я Олегу Орестовичу очень благодарен.

**— Что нового вы почерпнули за время работы с Перевозчиковым?**

— Во-первых, то, что большого спортсмена делает большая работа. На одном таланте тут не проскочишь. И вся система работы Олега Орестовича — это постоянный кропотливый труд, без которого человек не станет элитным спортсменом. Он может

После силовой тренировки с командой. Слева направо: Анастасия Доценко, Ольга Кузюкова, Наталья Жукова, Юлия Чекалева, Оксана Усатова, Наталья Матвеева, Елена Соболева, Екатерина Храмова, Анна Нечаевская, Юлия Иванова, Ольга Репницына, Данил Борисович Акимов, Надежда Шуняева.

▲ фото: из архива Д.Акимова

быть перспективным, где-то «выстрелить», за счет удачи показать хороший результат, занять высокое место. Но чтобы стабильно хорошо выступать, нужно долго трудиться и шаг за шагом двигаться вперед.

**— Удивились ли вы, когда вашу кандидатуру предложили на должность старшего тренера женской команды?**

— Да, удивился. Но мне дали время, чтобы подумать, сказали не торопиться с ответом. Я всё обдумал и согласился.

**— Не боялись взваливать на себя такую ответственность? Должность-то расстрельная...**

— Как говорил недавно в своем интервью Сергей Коновалов (тренер сборной России по биатлону — прим.ред.): «Какой же солдат не мечтает стать генералом?» Когда я учился в ВУЗе, я мечтал работать со спортсменами и приводить их к высочайшим спортивным результатам. Так что это в каком-то смысле моя мечта, и не было смысла отказываться и говорить, что я хочу всю жизнь работать помощником тренера.

**— У вас была серьезная конкуренция в лице Николая Петровича Лопухова и Михаила Талгатовича Девятьярова, которые в тандеме хотели работать с женской сборной командой. Не удивились, что вас предпочли им?**

Данил Борисович со старшим тренером мужской дистанционной сборной команды России Олегом Орестовичем Перевозчиковым, вместе с которым они проработали весь олимпийский цикл перед Олимпиадой в Сочи.

◀ фото: из архива Д.Акимова



— Был тренерский совет, где это обсуждалось, затем президиум Федерации также обсуждал этот вопрос и утвердил мою кандидатуру; после этого я приступил к работе.

**— Изначально было оговорено, что вы будете работать не один, а вам будет помогать Александр Алексеевич Грушин. Как выглядит это ваше сотрудничество? Как разделены ваши полномочия?**

— Во-первых, у Грушина есть основное место работы, и он понимает, что не может совмещать полноценную работу в сборной и в Олимпийском комитете. Ему ведь предлагали быть и старшим тренером, но он в силу каких-то своих причин от этого отказался. Но участвовать в тренировочном процессе согласился. Грушин в курсе всех дел, которые у нас происходят в команде: нагрузку, взаимоотношения между спортсменами и тренерами, кадровые вопросы, общее направление работы и так далее. Но при этом он постоянно говорит, что я как старший должен принимать решения, так как нахожусь внутри этого процесса и вижу все нюансы, которые не видны со стороны. У Грушина есть своё видение, как вообще должна жить команда, какие должны быть внутри неё взаимоотношения, дисциплина, обеспечение. Он постоянно этим интересуется, и, если, с его точки зрения, что-то в этих вопросах обстоит не так, он об этом мне говорит: «Советую тебе поступить так-то, потому что у меня такое было, и я точно тебе говорю, что это кончится плохо». Ну и, естественно, он активно участвует в составлении тренировочных планов. Мы с ним договорились, что изначально обсуждаем концепцию цикла, концепцию сбора, концепцию года, после чего я предоставляю ему тренировочный план. Затем он какое-то время с ним знакомится, обдумывает, задает вопросы, почему я планирую поступить так, а не иначе, а потом даёт своё заключение: «Я бы сделал вот так, а ты решай!» Но если я в процесс работы что-то хочу поменять, то я должен обосновать, почему я хочу и должен это сделать.

**— Вы говорите, что обсуждаете с Грушиным концепцию года. И какова была концепция прошедшего года?**

— Мы проанализировали всю информацию, которая у нас была о женской команде за последнее четырехлетие. Имелись и более ранние данные, но было не совсем понятно, можно ли им доверять. А за прошлый олимпийский цикл как раз было собрано очень много информации и у старших тренеров, и у научных сотрудников. Мы постарались её собрать и обработать, а затем сравнить

с той информацией, которая осталась с тех времен, когда выступления нашей команды были успешными. То есть как раз со времен работы в сборной самого Грушина. И мы пришли к выводу, что корреляция нагрузки и результата практически стопроцентная: тогда была большая нагрузка и высокие результаты, сейчас низкая нагрузка и слабые результаты. Так что нашей задачей на первом этапе было хотя бы внешне показатели нагрузки приблизить к тем, которые были в те времена. Понятно, что нам была неизвестна реакция спортсменов на рост нагрузки — ведь организмы у всех разные. Но нам надо было принять волевое решение, возможно, даже чем-то пожертвовать. На тренерских советах неоднократно звучало, что пусть в первый год не будет высоких результатов, но если не сделать этот шаг, то дальше пути не будет. Не существует какой-то хитрой методики. Их все уже опробовали за последние четыре года, потому что методики менялись, а нагрузка всё равно была недостаточной. Даже в разговорах с теми же спортсменками они признавались, что им не тяжело было тренироваться. А спортсмену должно быть тяжело тренироваться — только тогда будет высокий результат.

**— А как вы измеряли нагрузку?**

— Мы брали время тренировок, объем в километрах, процентное соотношение тренировочных средств. Напряженность тренировочного процесса по пульсу сложно было оценить, потому что она не всегда записывалась...

**— Но ведь это как раз самое важное! Можно час быстро бежать, а можно час ходить пешком — и нагрузка будет разная.**

— По тем данным, которые нам предоставили за последние четыре года, напряженность тренировок была невысокой.

**— То есть в последние четыре года наша сборная мало тренировалась, причем с низкой интенсивностью?**

— Можно сказать и так. Меньше, чем требовалось. У нас нет точных данных по тем же норвежкам (время, километры, интенсивность), есть лишь какие-то отрывочные сведения: кто сколько часов тренируется, сколько времени проводит на сборах, сколько работает в зале — но системных сведений нет. Зато мы можем достоверно судить о том, как тренируется, например, Юстина Ковальчик. И если сравнить, сколько тренировалась в последние четыре года Ковальчик, и сколько тренировалась наша женская команда, то разница будет большая.

# YOKO

**Design & innovations  
made in Finland**



### Honeycomb

Прочный, очень лёгкий материал с прекрасной сопротивляемостью нагрузке

### Усиление карбоном

### База с высоким содержанием фтора

### Структура лыжи "World Cup Cold Grinding"

### Клиновидная форма лыжи для стабильности и легкости в подъемах



### Легкость

небольшой вес ботинка, благодаря использованию композитных материалов

### Жесткая манжета

из композитных материалов хорошо фиксирует ногу, обладает высокой продольной и торсионной жесткостью



**ТРИАЛ·СПОРТ**  
[www.trial-sport.ru](http://www.trial-sport.ru)



— В то же время сама Юстина говорила, что не скрывает свою нагрузку, потому что если кто-то будет тренироваться так же, то на результате это скажется в худшую сторону.

— В том-то и дело, что к этому надо прийти плавно. Нельзя взять спортсмена и поставить его бегать рядом с Ковальчик или, скажем, с Марит Бьорген. Но постепен-

С воспитанниками ДЮСШ №58 на одном из первых тренировочных сборов в Сочи. 2003 год.

▲ фото: из архива Д.Акимова

но к этому прийти надо, потому что иначе их не обыграть. Если она на тренировках ото всех уезжает, то на соревнованиях уедет и подавно. Это если объяснять доступными словами.

— То есть в этом году вы хотели увеличить объем тренировок?

— Когда ты увеличиваешь один из показателей тренировочного процесса, в данном случае объем тренировок, то растет и вся напряженность тренировочного процесса в целом. То есть спортсмену становится тяжелее, общая планка напряженности повышается. Можно не повышать объем, а повысить интенсивность тренировочного процесса, и тогда тоже будет тяжело, но для того, чтобы заложить основу для многолетних выступлений на высоком уровне, надо начинать с увеличения объема. А уже потом на фоне этого надо увеличивать интенсивность, добавлять специальные тренировки, силовые, но это уже детали. То есть взять молодого спортсмена и увеличить ему напряженность тренировочного процесса за счет увеличения интенсивности нель-



Данил Борисович с супругой Марией.

▲ фото: из архива Д.Акимова

зя. Во всех учебниках написано, что в начале спортивной карьеры надо проводить базовую объемную работу.

**— Но нельзя же говорить, что спортсменки в нашей сборной только начинают свои карьеры?**

— Если мы говорим о молодых спортсменках, которым по 20-23 года, то они действительно только начинают карьеру. Мировую, я имею в виду. Они еще не могут, если, конечно, это не какой-то суперталант, войти в элиту мирового спорта.

**— Если вспомнить воспитанниц Грушина, то они-то как раз уже с самого молодого возраста на равных конкурировали со взрослыми спортсменками. Лазутина в 19 лет была чемпионкой СССР, Резцова в первый год, после того как вышла из юниорок, бежала последний этап эстафеты на чемпионате мира и вытянула команду на первое место...**

— Видимо, это как раз те варианты, когда человек сверхталантлив. И опять же, одно дело один раз пробежать хорошо, а другое — стабильно хорошо бегать. Например, Наталья Жукова у нас заняла седьмое место на Олимпийских играх, а после на этапе Кубка мира в Осло она — уже тридцатая. Бывает, что все совпадает: и погода, и трасса, и лыжи — и получается хороший результат. Но чтобы его показывать стабильно, нужен не один и не два года тренировок.

**— Какие в связи с данной концепцией перед командой ставились цели на этот сезон?**

— Перед началом сезона мы уже приблизительно представляли, кто на что готов, кому летом было тяжелее, кому легче. Это все очень хорошо видно, когда ты работаешь с людьми бок о бок в течение нескольких месяцев. Опытным спортсменкам, уже занимавшим призовые места на чемпионатах мира, ставилась задача выступать не хуже, чем раньше, а, может быть, даже сделать шаг вперед. У молодых спортсменок была задача хотя бы один-два раза подняться высоко на международных стартах. У тех, кто только-только попал в команду — закрепиться в ней. Чтобы для каждого был хоть какой-то позитивный сдвиг вперед. Но, повторюсь, мы же не знали, как среагирует та или иная спортсменка на возросшую нагрузку — может быть, ей будет настолько тяжело, что она даже в команду на следующий год не попадет. Если же говорить о главном старте, то, безусловно, это был чемпионат мира. И на чемпионате мира мы

рассчитывали бороться за медали, потому что по-другому просто нельзя! Если ты едешь на чемпионат мира, то нельзя ехать туда лишь ради участия, иначе можно вообще туда не ездить. Мы оценивали, что наиболее вероятно мы сможем бороться за медали в командных видах: спринтерской и большой эстафетах — а также надеялись, что кто-то сможет пробиться в финал в индивидуальном спринте. Ну а выиграть золотую медаль в гонке с раздельным стартом — пока это можно только на бумажке написать.

**— Если говорить о цифрах, то на сколько возросла нагрузка?**

— Приблизительно на 20 процентов, если считать в километрах. Ну тут опять же надо учитывать, что внутреннее содержание тренировочного процесса по средствам тренировки тоже менялось.

**— На тренерской конференции в Смоленске показывались графики подготовки сборной команды. На них указывалось, что в сборной 70–80 процентов работы делается в первой зоне. Это соответствует действительности?**

— Дело в том, что данные о зонах интенсивности мы получаем на основе показателей пульса. Сейчас у нас есть требование, чтобы спортсмены записывали данные пульса на всех без исключения тренировках, включая силовые и игровые. Данные вводятся в программу, которая считает их автоматически. Раньше как было: спортсмен бежит гонку на 10 км на максимальный результат. После он пишет в дневнике, что 30 минут работал с максимальной интенсивностью. Затем он идет в кросс-поход на четыре часа и записывает, что работал в первой-второй зоне. А когда мы стали записывать точные данные с пульсометров, мы с удивлением обнаружили, что человек может пробежать соревнование, вообще не заходя в четвертую зону, которая была определена для него во время тестирования. Таким образом, он пробежал гонку в третьей зоне, хотя по субъективным ощущениям он работал в зоне четвертой — отсюда и идет эта погрешность. Так что реальные цифры по пульсу можно оценить, если записывать все сто процентов тренировок, причем основываясь на точных данных мониторов сердечного ритма. Еще пример: спортсмены делают повторную тренировку. У них стоит задача работать в третьей-четвертой зоне, и субъективно спортсмен работает именно так. Но объективно по пульсу эту работу он выполняет во второй-третьей зоне.

# ONE WAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

LET  
THE  
GAME  
BEGIN

Четырехстропный темляк Rabbit Carbon из высококачественных материалов обеспечивает максимальную передачу энергии толчка

Сделаны из 100% Premio Carbon волокна с использованием титанового покрытия

Наконечник Carbide - сверхпрочный и надежный

# OW

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

Технология Ergonomic 3D Heel Holder - 3D формовка области пятки для более точной передачи усилия при каждом отталкивании

Технология Extra Light Diamond Carbon Cuff - запретельная жесткость при минимальном удельном весе манжеты



 **ТРИАЛ·СПОРТ**  
[www.trial-sport.ru](http://www.trial-sport.ru)



Один из первых сборов на олимпийских трассах Сочи за три года до Игр. На сборе члены молодежной сборной команды. Слева направо: Павел Трошкин (смазчик), Андрей Кальсин, Алексей Виценко, Алина Кашина, Андрей Ковалев, Надежда Ижугина, Анна Щербинина, Александр Головачев (сотрудник КНГ), Данил Акимов (тренер).

▲ фото: из архива Д.Акимова

— *Но спортсмен же может посмотреть на пульсометр...*

— Да, но он не может бежать быстрее. Бывает, что человек бежит гонку на пульсе 195 ударов в минуту, а через две недели бежит такую же дистанцию с пульсом 182. Субъективно он и тогда, и тогда показывал свой максимум, оба раза выиграл, но пульс показывает совсем разные вещи.

— *Если говорить о летне-осенней подготовке нашей команды к прошедшему сезону, то можно сказать, что она прошла, как запланировано, без сбоев?*

— Естественно, когда команда большая, всегда бывают случаи, когда кто-то травмируется или болеет, пропускает тренировку или выполняет отличную от всей команды

Участницы спринтерской гонки на чемпионате мира в Фалуне Евгения Шаповалова, Юлия Романова, Анастасия Доценко и Наталья Матвеева.

◀ фото: Анна Лозовская



нагрузку. Но в целом основная часть команды провела лето плодотворно: мы выполнили всё, что запланировали, ни у кого не было перетренированности, серьезных сбоев, травм.

**— С каким настроением подошли к зиме? Какие были результаты? Как вы их оценивали?**

— Если говорить о Кубке мира, то мы, конечно, планировали, что выступление будет лучше. Правда, когда за две недели до старта Кубка мира у нас на внутрироссийских стартах отрыв лидера команды Юлии Чекалевой от второго места был около минуты, мы понимали, что если Чекалёва — это уровень первой десятки, то остальные с таким проигрышем — это даже не второй десяток. Надеялись, конечно, что кто-то подтянется, потому что и тренер, и спортсмен всегда надеются на лучшее.

**— Кто, кроме Чекалёвой, у нас лидер команды? И кто в ближайшее время может стать лидером?**

— Я бы не хотел выделять кого-то, потому что те, кого назовешь, будут считать, что у них какой-то карт-бланш, а те, кого не назовешь, напротив, расстроятся, это не совсем педагогично. Если говорить о безусловных лидерах, то это, конечно, Чекалёва, Анастасия Доценко, Наталья Жукова, в спринте — Наталья Матвеева. Очень мы надеялись, что Юлия Иванова будет выступать на том уровне, на котором она выступала в предоллимпийские годы, но не получилось.

**— Можете назвать причины, по которым у Юли не получилось достойно выступить в этом сезоне?**

— Она начала болеть уже после осеннего первенства в Тюмени, когда мы встали на лыжи в Алдане. И эта вялотекущая болезнь не давала ей полностью проявить себя. Нагрузки она, конечно, снизила, но тренироваться не перестала, и потом, когда начались старты, результата не было. Надо было полностью прекращать тренировки и выздоравливать, но когда ты в таком пограничном состоянии, что сегодня тебе чуть лучше, завтра — чуть хуже, трудно решиться на этот шаг.

**— Тур де Ски наши лидеры пропускали по плану?**

— Да, это было решено еще летом. Тогда мы еще, конечно, не знали на сто процентов, кто это будет, но объявили, что те, на кого мы будем, судя по первым результатам се-

зона, рассчитывать на чемпионате мира, Тур де Ски пропустят. Во-первых, Тур де Ски — это очень тяжелые соревнования, потому что очень тяжело бегать гонки каждый день в течение десяти дней. Во-вторых, поэтому там очень легко заболеть. В-третьих, к Тур де Ски надо специально готовиться, проводить целенаправленный подготовительный сбор, а у нас на это в том числе и по календарю времени не было.

**— Это решение себя оправдало?**

— Считаю, что оправдало. Мы провели хороший сбор, и то состояние, в котором были спортсменки на этапе Кубка мира в Эстерсунде за неделю до чемпионата мира, нас устраивало. Просто уже дальше, в самом Фалуне, всё пошло не так, как мы хотели.

**— Что это было? Ошибка с пиком формы или что-то еще?**

— У всех по-разному. Если говорить, например, о Жуковой, то она и на чемпионате мира была в хорошей форме. Чекалева психологически не справилась и провалила первую гонку, Настя Доценко была в хорошей форме на чемпионате, проявила себя в эстафете и в спринте. Но спринт — это такая дисциплина, в которой много случайностей. То есть фактически у нас провалила чемпионат мира только Чекалева. Ольга Репницына у нас бежала всего одну гонку — 10 км свободным стилем — и попала в снегопад...

**— А разве Калла не в снегопад бежала?**

— У неё явно лучше по сравнению с остальными работали лыжи. Когда такая погода, любая мелочь может сыграть свою роль. Одна и та же смазка на разных лыжах будет работать по-разному. Один проскочит — сами лыжи сработают, а другой — нет.

**— Давайте пройдемся по гонкам? Первым стартом был спринт.**

— В спринте у нас стартовали Наталья Матвеева, Анастасия Доценко, Юлия Романова и Евгения Шаповалова. Женя готовилась к соревнованиям по своей программе, про неё ничего сказать не могу. Мы же долго думали, кого выставлять на спринт, кроме Матвеевой и Доценко: Романову или Соболеву? Но Романова на последних этапах Кубка мира была чуть ближе Соболевой, и мы рассудили, что побежит она. Её задачей было пройти квалификацию и постараться побороться за выход в полуфинал. Первую часть она выполнила, вторую — нет. Но она всё-таки ещё

ROSSIGNOL

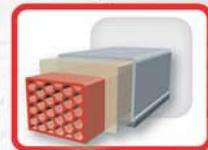


ИСТОРИЯ ПОБЕД С 1907 ГОДА



### Конструкция 3D Profile

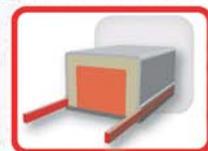
дополнительная карбоновая прокладка, размер которой отличается в зависимости от размера лыж, увеличивает энергию и мощность



### Nomex Honeycomb

Технология сотовой структуры сердечника лыжи, заимствованная из авиа-индустрии.

Это самый легкий и прочный наполнитель сотового типа



### Технология Control Edge

боковые стенки ABS улучшают торсионную устойчивость и улучшают передачу энергии для более мощного толчка



### Технология Speed Lace Lock

система быстрой шнуровки



### Технология Thermo Adjustable Fit

подгонка по ноге после нагрева термоформируемого пенного наполнителя



ТРИАЛ·СПОРТ

www.trial-sport.ru



Шведка Шарлотте Калла — единственная не норвежка, поднявшаяся на верхнюю ступень пьедестала почета на чемпионате мира в Фалуне. И сделала она это в сложнейших погодных условиях, при валящем стеной снеге. По словам Даниила Акимова, это произошло в том числе и потому, что шведские смазчики хорошо знают особенности местной погоды и мгновенно принимают решения относительно смазки лыж.

▲ фото: Reuters

очень молодая. По Матвеевой и Доценко мы рассчитывали максимум на попадание в финал, минимум — выход из стадии 1/4 финала. В своих забегах они стали третьей-четвертой: там чуть не хватило, здесь — и не прошли дальше. Матвеева жаловалась на плохое самочувствие, но уже на спринтерской эстафете у неё всё было в порядке.

#### — Потом был скиатлон...

— Скиатлон у нас бежали Жукова, Таныгина, Чекалева и Соболева. Чекалева, как я уже говорил, не справилась психологически. Наталья Жукова выступила достойно, была 13-й. У неё есть такая особенность — она плохо проходит спуски. Но не потому, что она их боится, а потому что она не может сильно толкаться, когда надо работать без палок. Её мышечная композиция не даёт ей развить высокую скорость там, где другие могут это сделать. У неё не хватает мышечной силы, резкости, и поэтому на пологих спусках она



Тренеры и смазчики во время Олимпийских игр в Сочи: Данил Акимов, Петр Трифонов, Дмитрий Тишкин, Дмитрий Пирогов, Юрий Зайцев.

◀ фото: из архива Д.Акимова

уступает. Взять хоть Давос, где она подъем проходит с одним из лучших времен, затем на спуске, как она говорит, работает в полную силу, но получает отставание в 20–30 секунд. И это при том, что в стойке она едет примерно так же, как все конкурентки!

По Таныгиной мне сложно что-то сказать. Она по договоренности между ней, её личным тренером Юрием Бородавко и тренерским штабом сборной готовилась к чемпионату по своей собственной программе. То есть она была с нами на сборе, мы помогали ей с лыжами, с массажем и другими организационными моментами, а всё, что касается тренировок, они решали сами.

**— В спринтерской эстафете мы по результатам сезона могли рассчитывать на более высокое место, чем в итоге заняли?**

— Я думаю, обеим спортсменкам — и Наталье Матвеевой, и Анастасии Доценко — немного не хватило свежести. Они бежали так, как бегали в течение всего сезона. Конечно, они жаловались на то, что была очень тяжелая трасса, что им было очень тяжело. Но трасса была тяжелая для всех, и почему именно они жаловались на трассу, непонятно. Может быть, были какие-то проблемы именно с адаптацией? С другой стороны, в женской спринтерской эстафете всем «чистым» спринтерам — а их там было не так много — пришлось нелегко. Подъем, который им приходилось каждой забегать по три раза, был действительно очень тяжелый и выбивал из колеи. Плюс в полуфинале у нас произошел казус со столкновением и падением — пришлось догонять и бежать, как в последний раз, не экономя сил. Там, где можно было немножко сэкономить, приходилось отдавать все силы, потому что группа отъехала, и девочки боролись уже

не с соперницами, а с секундомером, чтобы попасть дальше по времени.

**— Наверное, это и является основной причиной?**

— Да, из-за того, что в полуфинале пришлось бежать «на все деньги», сил на финал осталось меньше, чем у соперниц. Это действительно так.

**— После командного спринта была индивидуальная гонка на 10 км, во время которой был жуткий снегопад...**

— Из всей нашей команды близкий стартовый номер был только у Натальи Жуковой, и это был её шанс. Как она сама говорила, и по словам сервисеров, в тот день проблем с лыжами у неё не было. Но она пробежала так же, как бегала все гонки в этом году: не провалилась, но и не выстрелила. Видимо, самочувствие всё-таки было не оптимальным. Лучшей гонкой для Натальи в Фалуне стал скиатлон, а остальные гонки — конек, эстафету, длинную дистанцию — она пробежала хуже.

**— Как у шведов получилось так фантастически попасть в мазь?**

— Наверное, сказался фактор родных стен. Они лучше остальных знают особенности местного снега. Если специалисты часто мажут лыжи в определенных погодных условиях, то время принятия правильных решений сокращается по сравнению с теми, кто, условно говоря, сталкивается с ними впервые. У них и у мужчин тоже в сложных условиях хорошо лыжи работали, были одними из лучших. Но работа сервисеров — это отчасти лотерея. К тому же у элитных спортсменов, которые постоянно занимают

места в топ-10 на этапах Кубка мира, и сами лыжи лучше, чем у остальных. Это не какой-то заговор, а обычная мировая практика, когда и фирмы-производители, и команды работают на лидера.

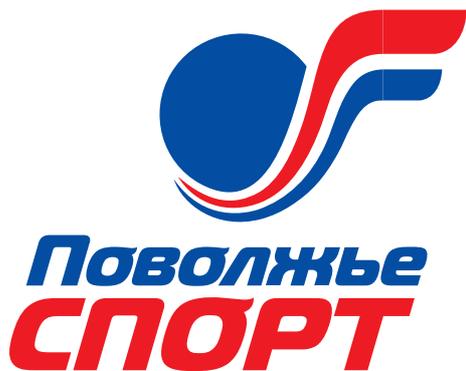
**— Были ли проблемы с определением состава на эстафету?**

— У нас были сомнения по первому этапу. Три железных спортсменки — это Жукова, Чекалева и Таныгина, а вот четвертого мы выбирали. У нас были две дистанционщицы, которые еще не выступали на чемпионате: Кузюкова и Ильина — но их ставить было рискованно. И были спринтеры: Шаповалова и Доценко. Так как по спринту мы посчитали, что у Доценко состояние получше, то поставили на первый этап её, хотя опасения, конечно, были — всё-таки она больше спринтер. Но получилось, что в тот день она была лучшей в команде, проиграв лидерам чуть меньше 20 секунд и показав четвертый результат на своем этапе. А вот Алевтина Таныгина провалилась. Она сказала, что очень сильно волновалась и перегорела. Там, правда, потом и Жукова не очень хорошо пробежала. Тяжело, конечно, бороться, когда тебе привозят отставание под две минуты, но и форма у неё, как я уже говорил, к концу чемпионата падала. Ну, а Чекалева просто добежала, просто сложно что-то сделать, когда минута впереди, минута сзади... Я не говорю, что она шла пешком, лидерам она проиграла около 20 секунд, то есть, в принципе, прошла гонку в свою силу.

**— И, наконец, мы добрались до тридцатки...**

— К ней у нас готовилась Оля Кузюкова. Алевтина Таныгина сказала, что устала и плохо себя чувствует, Чекалева на следующий

## ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ



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

### УСЛУГИ SKI-СЕРВИС:

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

### Прокат беговых лыж, горных лыж, сноубордов и сноутьюбинг

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

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. Афоново, ул. Магистральная, уч. 28; тел.: (831) 228-02-09



С Виктором Васильевым, тренером сборной команды Республики Саха (Якутия). Именно он пригласил Данила Борисовича тренировать мужскую команду Республики.

▲ фото: из архива Д.Акимова

день после эстафеты заболела, и остались только Ильина, которая была на этом чемпионате запасной, Жукова... А ещё у нас Настя Доценко тридцатку бежала!

— **Почему?! Вы же сами говорили, что она тяготеет к спринту...**

— Пришлось её поставить из-за болезни Чекалевой и отказа Таныгиной. Да и из наших спринтеров она лучше бежит дистанционные гонки, что доказала на эстафете. Вот и поставили Настю, и она стала второй среди наших. А Кузюкова опять же пробежала так, как бегала весь сезон, больше ничего и не прибавить.

— **Теперь давайте подведем какой-то итог.**

— В целом чемпионат мира в Фалуне был очень сложным не только для спортсменов, но и для сервисеров. А если есть сложности у сервисеров, то это передается спортсменам. Ведь им, если соревновательные условия стабильные, бежать проще. А здесь и на трассу соревнований не пускали не то что потренироваться, а даже иногда и мазь попробовать. То есть на трассу спортсмены вставали уже во время гонки. Понятно, что эта проблема была актуальной не только для нас, но и для тех же шведов, норвежцев. И, кстати, после чемпионата



▲ фото: А.Лозовская

мира многие высказывали своё недовольство по этому поводу.

— **Если на прошлый сезон главной задачей было увеличить объем тренировочной работы, то какая задача стоит перед нашей командой в предстоящем сезоне?**

— Состав у нас сохранился не полностью. Пришли некоторые молодые спортсменки, а кое-кто, в том числе Юлия Чекалева, пропустят год по семейным обстоятельствам. Так что для молодежи основной задачей будет влиться во взрослый спорт, в коллектив взрослых спортсменов, потому что с юниорским и молодежным спортом разница огромная. Это как в футболе первая лига чемпионата России и лига чемпионов...

— **Ну а те, кто прошел прошлогодние нагрузки? Что с ними?**

— Им важно будет удержать напряженность тренировочного процесса и постепенно начать наращивать его интенсивность. То есть общий объем работы сохранится на том же уровне, но увеличится количество интенсивной и специальной силовой работы. Однако мы не стремимся набрать какое-то определенное количество километров, нам важно, чтобы, перейдя к интенсивной работе, спортсменки сохранили тот же уровень аэробной нагрузки. Резко переходить от аэробной работы к интенсивной нельзя, хотя я не скажу, что мы прошлым летом только и делали, что долго и не спеша катались или бегали. У нас были и повторные тренировки, и контрольные, и в соревнованиях летом мы участвовали. Просто надо немного сместить акцент в сторону интенсивности, сохранив или даже чуть увеличив общую напряженность. И будем следить, как спортсменки будут на эту нагрузку реагировать.

Еще одно важное достижение прошлого сезона заключается в том, что молодые спортсменки поняли, насколько им надо быстрее бежать, насколько больше отдаваться тренировочному процессу, чтобы выступать наравне с лидерами, чтобы сделать необходимый шаг вперед. Этот момент, наверное, один из самых позитивных в прошлом сезоне.

Беседовал Андрей КРАСНОВ, май 2015.

Чемпионат мира в Фалуне. Во время откатки лыж Данил Борисович беседует со старшим тренером мужской спринтерской сборной Юрием Михайловичем Каминским.

# НОВИНКИ ПРОДУКЦИИ В СЕЗОНЕ 2015-2016



**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ SOLDA И ДРУГИХ БРЕНДОВ ЛЫЖНЫХ МАЗЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖ В МАГАЗИНЕ «SKIWAX SPORT»**

## MR FLUOR POWDER

ФТОРОВЫЙ ПОРОШОК MR MARATHON RACE ДЛЯ ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЙ. ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ В УСЛОВИЯХ ХОЛОДНОГО ТРАНСФОРМИРОВАННОГО И ЧАСТИЧНО ТРАНСФОРМИРОВАННОГО СНЕГА. ОЧЕНЬ УСТОЙЧИВ К ИСТИРАНИЮ, НЕ ТЕРЯЕТ СВОИХ СВОЙСТВ НА МАРАФОНСКИХ ДИСТАНЦИЯХ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА (50%-100%) И ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА -5°...-18°C / СНЕГА -8°...-15°C.



## STR FLUOR POWDER

ФТОРОВЫЙ ПОРОШОК STR СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАН ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ТЕРРИТОРИЯХ ВБЛИЗИ МОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ, ОБДУВАЕМЫХ МОРСКИМИ ВЕТРАМИ И ГДЕ СНЕГ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ "ПОДСАЛИВАЕТСЯ". РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА (50%-100%) И ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА +3°...-11°C / СНЕГА 0°...-8°C.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ  
ДЛЯ КОМАНД И СПОРТШКОЛ.  
(ТЕЛ. (915) 329 99 24,  
E-MAIL: FV@SKIWAX.RU)  
ОПТОВЫЕ ЗАКУПКИ  
(ТЕЛ. (915) 330 22 75,  
E-MAIL: IP@SKIWAX.RU)**



### HP04 FLUOR POWDER

Фторовый порошок. Отличные результаты на Урале и в Сибири. Рекомендуются при высокой влажности воздуха (50%-100%) и температуре воздуха +3°...-11°C / снега 0°...-8°C.



### HP05 FLUOR POWDER

Фторовый порошок. Рекомендуются для условий средней и высокой влажности воздуха и низких температурах. Применять при влажности воздуха 40%-100% и температуре воздуха -5°...-18°C / снега -8°...-15°C.



### HP06 FLUOR POWDER

Фторовый порошок. Рекомендуются для очень абразивного и трансформированного снега при средней и высокой влажности воздуха (40%-100%) и низких температурах (температура воздуха -7°...-23°C / снега -10°...-20°C).



### 100% FLUOR POWDER

Фторовый порошок для очень влажного и мокрого снега. Отличный результат при мокром снегопаде, при снеге с дождем. Рекомендуются при высокой влажности воздуха (50%-100%) и температуре воздуха -8°...+5°C / снега 0°...-5°C.



### S-40 CARBON POWDER

Порошок-отвердитель специально разработанный для применения в холодных условиях на очень абразивном, грязном снеге в условиях низкой влажности воздуха (10%-50%) и температуре воздуха -12°...-34°C / снега -15°...-30°C.



### S-32 POWDER

Порошок-отвердитель, специально разработанный для применения в холодных условиях на очень сухом и абразивном снеге в условиях низкой влажности воздуха (10%-50%) и температуре воздуха -12°...-34°C / снега -15°...-30°C.

МОСКВА, УЛ. КОЖЕВНИЧЕСКАЯ, Д.7, ТЦ «КОЖЕВНИКИ»,  
3 ЭТАЖ, ТЕЛ. (499) 579-30-41, WWW.SKIWAXSPORT.RU  
А ТАКЖЕ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ SKIWAX  
WWW.SKIWAX.RU, ТЕЛ. (985) 998 96 71

**skiwax**



Глеб САЛОВ:

# ПРОДАЛ МАШИНУ И КУПИЛ ОБЪЕКТИВ

## С ТЕХ ПОР ОН СЛУЖИТ МНЕ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ

У этого интервью — своя предыстория. В начале года я принял участие в подмосковном Красногорске в чудесной гонке под названием «Крещенский марафон». Естественно, захотелось оставить себе какую-то память об этом событии. А у нас на сайтах [skisport.ru](http://skisport.ru) и [s-events.ru](http://s-events.ru) время от времени Глеб Салов даёт ссылки на свой сайт-фотогалерею [sport-images.ru](http://sport-images.ru), где он размещает фотографии с тех или иных спортивных событий и предлагает их купить (скачать). Я на этот сайт заглянул, нашёл папку «Крещенский лыжный марафон 2015», а чуть ниже увидел уточнение: «818 фотографий». Попробовал найти среди этого многообразия снимков себя, но искать нужно было бы долго. И тут заметил, что на сайте реализован механизм поиска по стартовому номеру. А какой у меня был стартовый номер, я уже и не помню. Смотрю — очень кстати рядом кнопка «Вспомни свой номер (официальный протокол)». Таким образом, за 30 секунд я узнал, что мой стартовый номер был 560, а уже по стартовому номеру без труда нашёл единственный (из 818!) свой снимок с марафона. Цена за большую и качественную фотографию оказалась вполне демократичной — 50 рублей, и я тут же оплатил его со своего Яндекс-кошелька.

А через два дня от автора сайта-фотогалереи пришло письмо:

*«...Иван, добрый день. Это Глеб Салов. Я увидел Ваш заказ, и подумал что это неправильно, Вы очень многое делали, делаете и будете, надеюсь, делать для лыжных гонок, и для лыжного сообщества в целом. У Вас самый популярный журнал, который все читают с удовольствием. Поэтому я решил сделать для Вас и Ваших редакторов, а также членов их семей бесплатные купоны на покупку Ваших фотографий. Так что пользуйтесь на здоровье...»*



29 июня 2014 года, Бронницкий триатлон. Место для меня новое, поэтому долго искал точку, где производить съёмку. Небо в тот день было шикарное, хотелось показать его, но в основном оно обрезалось из-за того, что спортсмен находится на одном уровне с тобой, а если в кадр и попадает небо, то лишь незначительный кусок. И тогда я достал широкоугольный объектив и стал снимать снизу. Чуть вдали я нашёл трубу, через которую прыгали спортсмены (если её замечали). Лёг я рядом с асфальтом и стал снимать спортсменов, которые заканчивали велосипедный сегмент и уходили на беговой... Стоит отметить, что это был небольшой спуск, и спортсмены пролетали мимо меня на огромной скорости.

◀ фото: Глеб Салов



Я сразу же отозвался:

*«...Глеб, спасибо огромное вам за это предложение, мне было приятно его получить от вас, но я не смогу им воспользоваться. Считаю, что любой труд должен быть оплачен. Я с удовольствием наблюдаю за вашей работой и попыткой сделать из этого какой-то бизнес. Дело в том, что у меня перед глазами прошло как минимум несколько человек, загоревшихся идеей фотографировать лыжные гонки и затем остывших, бросивших это дело из-за невозможности зарабатывать на этом хоть какие-то деньги. Так что ваш пример весьма интересен, и я за вас искренне болею, желаю вам удачи. Напротив, хочу предложить вам сделать небольшое интервью с вами для журнала, чтобы рассказать нашим читателям о вас и ваших партнерах, рассказать о самой этой возможности...»*

Глеб согласился, и вот это интервью — перед вами.

Иван Исаев

**— Как давно дружите с фотоаппаратом? Какой была первая камера? Чем снимаете сейчас? Какая у вас оптика к этой камере? Почему именно этот бренд, а не другой?**

— С фотоаппаратом дружу довольно давно. Помню, как только появились первые фотоаппараты-мыльницы, у моего знакомого появился такой, и это была

модель Canon Powershot a530 с поворотным экраном. Приятель фотографировать не любил, а вот мне, напротив, это нравилось, и я постоянно просил его принести фотоаппарат на наши встречи, и когда он приносил, то я с удовольствием всех фотографировал. Потом я купил свою первую мыльницу Canon Powershot a550, и тоже постоянно ходил с ней, и фоткал, фоткал, фоткал...

11 января 2015 года, Битца, «Январская капель».

На старт приехало много спортсменов разных возрастов. Я работал в поле, производил фотосъёмку, и вдруг услышал, как диктор объявил о том, что на старт приехал олимпийский чемпион Евгений Дементьев, и он будет участвовать в забеге.

Стартовав в своей возрастной группе, Евгений не захватил сразу лидерство, а скромно держался в середине пелотона. Тогда я ушёл на петли и стал смотреть за гонкой — хотелось поймать Евгения в тот момент, когда он возглавит гонку, а остальные участники выстроятся за ним. И вот на очередном спуске Евгений начал ускоряться и на развороте перед подъёмом, выйдя на первое место, стал предпринимать попытки оторваться от преследователей. А на этом подъёме как раз я и стоял! Стоит отметить, что, вырвавшись вперёд, Евгений так никого уже и не пропустил, так и финишировал первым.

▲ фото: Глеб Салов

## MULTI-SPORT

*По-настоящему профессиональный сервис*

**- Уникальные наработки**

**- Индивидуальный подход к каждой паре лыж**

[www.multi-sport.su](http://www.multi-sport.su) (495) 767-16-61  
г. Москва, ул. Самаринская, д. 1 (м. Тульская, м. Шаболовская)



21 июня 2014 года, Москва, «Красочный забег». Я немного опоздал на старт и, когда шёл по дистанции, увидел пункт осыпания красками участников. Помню, ещё подумал, что будет здорово остаться здесь и пофотографировать участников в краске, когда они будут пробегать через этот пункт. Правда, когда бежали первые участники, кадры были не очень интересными, но когда побежала основная масса участников, то краска (дым) не успевал рассеиваться, и получалось так, что участники выбегали из зелёного облака. Помню, что и я весь был тогда тоже в зелёном цвете и ещё спустя некоторое время находил зелёные места на своём рюкзаке. Старт очень понравился, было весело, погода была шикарная, участники «купались» в красках, веселились и просили волонтеров окатить их с ног до головы, что те с удовольствием и делали.

▲ Фото: Глеб Салов

Затем на отдыхе в Кисловодске увидел Дмитрия Коробова, у которого на тот момент был Canon 400D с объективом Tamron 18–200, и из разговоров с ним я понял, что Дима его продаёт. По приезду в Москву я с ним созвонился и стал счастливым обладателем своей первой зеркальной камеры. Это было в 2008 году...

Затем случилась забавная история — я никогда не думал, что буду водителем, но тут меня

как будто осенило, что ли, я пошёл учиться на курсы вождения и, взяв кредит, купил себе машину Nissan Micra K11. Также на тот момент я фотографировал ФК «Торпедо», а все футбольные матчи начинались поздно, и мне попросту не хватало света или диафрагмы, ведь в Tamron'e плавающая диафрагма, и на фокусном расстоянии в 200 мм диафрагма становится 5.6, а для искусственного освещения это очень много. Я думаю, многие читатели не поняли, о чём я сейчас говорю, но если другими словами, то мне не хватало света. И тут я подумал, что мне нужно что-то посветлее, и выбор мой пал на объектив Canon 70–200 2.8L. Денег на него, как обычно, не хватало, и тут я подумал: «Зачем мне машина?», и продал её, и купил себе объектив. Этим объективом я снимаю до сих пор, так что можно сказать, что служит он мне верой и правдой.

На данный момент у меня:

**Фотоаппараты**

- Canon EOS 1D Mark IIN
- Canon EOS 1D Mark IV

**Объективы**

- Canon 70–200 2.8L USM
- Canon 17–40 4.0L USM

**Вспышка**

- Canon Speedlite 600EX

Мне нравится Canon, снимаю им ещё со времён пользования «мельницей», уже привык, у него настройки почти одинаковые идут во всех камерах. Были мысли перейти на Nikon, но это нужно было бы полностью менять всю оптику, поэтому я на этот шаг так и не решился.

— **Какое отношение имеете к лыжным гонкам или каким-то другим видам спорта на выносливость? Есть какой-нибудь разряд?**

— Я с детства занимался спортивным ориентированием, затем в 1998 году перешёл в биатлон и занимался биатлоном, после поступления в институт пришлось забросить всё на 2 года, после чего стал опять заниматься ориентированием, и продолжил кататься на лыжах.

Спортивные разряды есть, в основном первые: по ориентированию, лыжам, полиатлону, биатлону. Даже выполнял норматив КМС, но я его не подтверждал в дальнейшем.

— **Как пришла идея снимать и продавать свои работы?**

— Идея, собственно, пришла не мне, я в основном всегда работал с организаторами соревнований, они нанимали меня для создания подробных фотоотчётов о прошедших событиях. Уже в дальнейшем услышал, увидел, понял, что можно попробовать продавать снимки через Интернет участникам этих соревнований. Так вот и загорелся этой идеей, и с тех пор пытаюсь её реализовывать.

— **Как вы назовёте свой сайт? Интернет-магазин фотографий? Кто вам делал его (программную часть)? Он у вас выглядит вполне современно, и пользоваться им — удобно. Опишите его основной функционал, что там может сделать покупатель? Планируете что-то улучшить в его работе?**

— Проект называется SPORT-IMAGES — это некий фотобанк спортивных фотографий. Сам движок, его программная часть, есть в Интернете, но он сырой, и пользоваться им неудобно, поэтому я нанимал фрилансеров, которые его дорабатывали, реализуя мои идеи. Дизайн перерабатывал и дорабатывал сам. Функционал очень прост: после прошедших соревнований на сайте появляется галерея с фотографиями, на страничке доступен удобный поиск, то есть вы можете ввести свой стартовый номер, и сайт покажет все ваши фотографии с данного мероприятия. Понравившиеся фотографии вы добавляете в корзину и оформляете заказ. Заказ оформляется автоматически, у нас реализован инструмент моментальной оплаты, вы можете оплатить свой заказ посредством СМС,

банковской картой или любой другой Интернет-валютой (WebMoney, Яндекс-деньгами). Также у нас введена система кредитов. Кредит — это такая некая условная валюта проекта, вы можете купить фотографию и за рубли, и за кредиты. Преимущество кредитов заключается в том, что они всегда есть у вас на балансе, и вы можете ими всегда воспользоваться. Ещё один плюс такой системы заключается в том, что выбравшим в качестве инструмента оплаты кредиты мы предоставляем скидку и дарим некоторое количество этих кредитов.

Также в наших планах — доработать поиск фотографий по номеру, улучшить графику и разобраться с сервисами gmail.com и yahoo.com (думаю, те, кто пользовался проектом и у кого почта на этих серверах, понимают, о чём я).

— **Вы работаете один, или у вас есть компаньоны? Сколько человек, например, работало на Крещенском марафоне?**

— У меня есть компаньон, это моя жена Екатерина, она помогает мне в фотографировании широкоугольным объективом и в предоставлении номеров. Её фотографии можно найти на сайте под её учётной записью. А так, мы открыты для сотрудничества, если кто умеет и желает фотографировать, напишите нам, на сайте есть обратная связь.

— **Вы рассматриваете это как свой будущий бизнес? Как думаете, реально добиться таких финансовых показателей, чтобы эта работа стала основной? У вас, кстати, сейчас есть основная работа, кто вы по профессии?**

— Я пытаюсь рассматривать это как отдельный бизнес, но пока не получается, очень много нюансов и подводных камней. Из вопросов на раздумье нашим читателям, например, такой: где хранить весь отснятый материал, ведь мы не работаем как разовый старт:

# XXVIII открытый краевой «Кодинский лыжный марафон» на призы Главы Кежемского района и открытый Чемпионат Красноярского края на 50 и 30 км



1–3 апреля 2016



Шишкин Александр Игоревич, глава Кежемского района

Дорогие друзья, любители лыжного спорта!

Приглашаем вас принять участие в традиционном открытом краевом «Кодинском лыжном марафоне», который пройдёт 2 апреля 2016 года в г.Кодинске Красноярского края, на городской лыжной базе «Лань». Параллельно с «Кодинским лыжным марафоном» будет проходить открытый Чемпионат Красноярского края на дистанциях 50 км. у мужчин и 30 км. у женщин свободным стилем.

Родившийся ещё в 80-х годах прошлого столетия по инициативе членов Кодинского клуба лыжников «Снегири» «Кодинский лыжный марафон» будет проводиться уже в 28-й раз. Традиционно наш марафон проводится ежегодно в первые выходные апреля, свободным стилем. С 2004 года «Кодинский лыжный марафон» получил статус открытого краевого. В нашем марафоне принимают участие все желающие лыжники по 9 возрастным группам. Для каждого участника найдётся своя группа и своя марафонская дистанция. Ежегодно в «Кодинском лыжном марафоне» принимают участие свыше 250 спортсменов различных возрастных групп не только из Красноярского края, но и из других регионов России и даже из ближнего зарубежья: республики Беларусь, г. Москвы, Ярославской, Новосибирской, Кемеровской и Иркутской областей, Приморского края, Хакассии и Эвенкии. И география участников нашего марафона постоянно растёт! Надеемся и вас увидите в числе участников «Кодинского лыжного марафона». А мы со своей стороны приложим максимум усилий для того, чтобы ваше пребывание на нашей сибирской земле стало для вас очень приятным и вы снова и снова захотели бы приехать к нам.

До встречи на «Кодинском лыжном марафоне»!

## ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в г.Кодинске на городской лыжной базе «Лань», с 1 по 3 апреля 2016 г.

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**1 апреля:** приезд, размещение команд, просмотр трасс, прохождение мандатной комиссии. В 17:00 заседание судейской коллегии. В 19:00 торжественное открытие соревнований в РДК «Рассвет».

**2 апреля:** «Кодинский марафон» и Чемпионат Красноярского края на 50 и 30 км. Старт в 10:00, стиль свободный.

Дистанции марафона по группам:

- 1-я гр. (2005 г.р. и мл.): мальчики – 5 км, девочки – 5 км;
- 2-я гр. (2003–2004 г.р.): юноши – 10 км, девушки – 5 км;
- 3-я гр. (2001–2002 г.р.): юноши – 15 км, девушки – 10 км;
- 4-я гр. (1999–2000 г.р.): ст. юноши – 20 км, ст. девушки – 15 км;
- 5-я гр. (1996–1998 г.р.): юниоры – 30 км, юниорки – 20 км;
- 6-я гр. (20–39 лет): мужчины – 50 км, женщины – 30 км;
- 7-я гр. (40–49 лет): мужчины – 50 км, женщины – 30 км;
- 8-я гр. (50–59 лет): мужчины – 30 км, женщины – 20 км;
- 9-я гр. (60 лет и ст.): мужчины – 20 км, женщины – 10 км.

Возраст участников определяется на день проведения соревнований.

На дистанциях 50 км (мужчины) и 30 км (женщины) определяются также победители и призёры в абсолютном зачёте.

В 18:00 награждение победителей и закрытие соревнований в РДК «Рассвет».

**3 апреля:** отъезд команд.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ

До 28 марта 2016 г. по тел.: (39143) 2-19-69, факс: (39143) 2-12-10, 2-12-21  
e-mail: kodinsk-sport@mail.ru  
Телефон для справок: +7 902 920-78-66 (Ломчицкий Александр Степанович)



10 августа 2014 года, Московская область, Бережковский триатлон.

Я в первый раз приехал на этот старт, хотя до этого очень много читал про эти соревнования — у них была репутация такого доброго домашнего старта. На месте так всё и оказалось, все были доброжелательны, добры и приветливы. Осмотревшись, выбрал точку съёмки в воде — хотел показать момент входа спортсменов в воду. Но по мере приближения старта я всё дальше и дальше заходил в воду, и так увлёкся процессом съёмки, что оказался по пояс в воде. А ведь я был в одежде (в шортах и майке) и не вытащил из кармана мобильный телефон... :)

В итоге я настолько промок во время этой съёмки, что выглядел, как будто сам проплыл первый этап триатлона.

▲ фото: Глеб Салов

отснял, заработал, удалил, у нас все фотографии сохраняются на сайте в своём первоначальном

размере, и вы можете приобрести снимки даже из самых первых наших фотогалерей.

Вы знаете, я не думаю, что это сможет стать основным видом заработка — спортивная фотография на любительских стартах вряд ли будет приносить желаемый доход, ведь по-настоящему крупных и массовых стартов мало, а если и есть, то они иногда пересекаются друг с другом. Вот, например, 1 февраля 2015 года пройдут одновременно Московская лыжня, Зимний гром и Лыжня ГАБО — три старта в один день, а хочется побывать везде.

Я окончил МГСУ в 2007 году, но так и не поработал по специ-

альности, сейчас я начальник отдела экологического контроля и мониторинга.

— **Сколько лет проекту, как много событий (соревнований) вы уже отсняли?**

— Проект открылся в апреле 2014 года, но первый любительский старт был отфотографирован в июне — это был Московский триатлон. Хорошо помню этот старт и помню первые продажи, тогда не было ещё автоматической оплаты, приходилось людям вручную отправлять фотографии, я не отходил тогда от компьютера и постоянно проверял почту.

За период с июня по январь старались ездить практически на все любительские соревнования: триатлон, бег, лыжи — я думаю, что у нас отснято порядка 90 событий. И это только начало...

Кстати, хотел бы поблагодарить ваших читателей за то, что они прочитали это интервью, мы ценим ваше время, и поэтому хотим предложить вам скидку в 30% на покупку ваших фотографий. Скидка действует для зарегистрированных пользователей, для её получения необходимо в поле «код скидки» ввести SKISPORT и цена автоматически пересчитается.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, пишите нам на [info@sport-images.ru](mailto:info@sport-images.ru).

## ОТ РЕДАКЦИИ:

Признаюсь, я всегда с большой заинтересованностью наблюдаю за тем, как люди пытаются сделать из/около лыжных гонок какое-то подобие бизнеса. С пристрастием наблюдаю за мурманским издателем Андреем Немцовым, выпускающим переводные книги по лыжным гонкам, биатлону, триатлону, велосипеду, лёгкой атлетике и умудряющимся при этом как-то сводить концы с концами. Не без интереса наблюдаю за усилиями Михаила Громова, уже прославившегося в Москве проведением качественных соревнований с довольно приличными стартовыми взносами. Мне нравится, что Михаил пытается приучить российскую аудиторию к высокой стоимости участия — именно она позволяет организаторам получить хоть какой-то бюджет и попытаться свести концы с концами при проведении по-настоящему качественных соревнований. Нравится санкт-петербургский клуб «Лидия», организующий учебно-тренировочные сборы в тех или иных европейских странах...

Именно поэтому я сразу же обратил внимание на фото-сервис, предложенный Глебом Саловым. Кстати, Глеб в своих попытках не одинок — похожий сервис сейчас пытается запустить и Алексей Лавриков со [sportmemo.ru](http://sportmemo.ru), недавно обратившийся к нам с просьбой о под-

держке. Если Глеб и Алексей сумеют каким-то образом объединить усилия, смогут найти взаимопонимание по трудо- и финансовым затратам на обеспечение съёмки, на пополнение проекта новыми качественными снимками, если они сумеют создать алгоритм, позволяющий вовлекать в свою орбиту других независимых спортивных фотографов, у них может получиться неплохое хозрасчётное спортивное фотоагентство. Тут главное — найти общий язык и точки соприкосновения...

Пожелаем всем этим людям удачи, потому что если они смогут зарабатывать на нашем виде спорта какие-то деньги, есть надежда, что мы и в будущем будем получать качественные переводные книги, хорошие снимки, классно организованные гонки и возможность поучаствовать в зарубежном сборе с привлечением профессионального тренера.

А если нет... Впрочем, давайте даже не будем рассматривать худшие сценарии..

Иван ИСАЕВ,  
главный редактор  
журнала «Лыжный спорт»

The King of Ski Waxes 

Dorothea Wierer (ITA)

**Новинки продукции REX в сезоне 2015-16!**

## Коллекция Racing Service

Компания REX выпускает в свободную продажу ограниченную серию продуктов Racing Service Line, состоящую из новинок, разработанных исследовательской группой при сотрудничестве с сервисными командами ведущих национальных лыжных сборных. Эта эксклюзивная смазка, использовавшаяся ранее только на уровне национальных сборных, теперь доступна и широкому кругу лыжников-гонщиков.

Теперь Вы можете воспользоваться всеми преимуществами инновационной продукции наряду с элитными гонщиками уровня Кубка Мира.



**REX RACING SERVICE LINE**



**"342"** **+10...-20°C**

Фторуглеродный порошок

Для влажного и жесткого снега, тепло и очень мокрого снега. Используется в широком диапазоне температур при влажном и мокром снеге. Температура наплавления: 150°C.



**HF11** **+2...-2°C**

для старого и нового снега. Самый мягкий парафин серии HF. Однако по сравнению с остальными «теплыми» парафинами HF, этот парафин имеет более твердую и не маслянистую консистенцию. Легко наносится. Обладает исключительными грязеотталкивающими свойствами. Температура наплавления: 130°C.



**"63"** **-5...-20°C**

Фторуглеродный порошок

Для старого или искусственного снега. От холодной до умеренно холодной погоды. Содержит графит. Наносится поверх HF парафинов, соответствующих данным погодным условиям. Температура наплавления: 160-170°C. При плавлении порошка будьте аккуратны, не пережгите скользящую поверхность лыжи!



**HF21** **-2...-8°C**

для всех типов снега. От легкого до умеренного мороза. Это самая быстрая мазь серии HF! Парафин достаточно твердый и в то же время сравнительно легкоплавкий. Разработан для использования в качестве базового слоя под порошки, однако и сам по себе дает исключительно хорошее скольжение. Снимать скребком в теплом виде (до полного застывания). Затем охладить и обработать щетками. Температура наплавления: 135°C.



**477 порошок для покрытия смазки держания**

Порошок, состоящий из очень мелких полимерных частиц. Уменьшает трение скольжения и предотвращает намерзание льда. Применяется для покрытия как твердых мазей держания, так и клистеров.



**HF31** **-8...-20°C**

для всех типов снега. Твердый износостойкий парафин HF для морозной погоды. Создает на скользящей поверхности очень жесткую пленку, которая устойчива к истиранию при любых условиях. Не размягчается и при более теплой погоде. Снимать скребком в теплом виде (до полного застывания). Затем охладить и обработать щетками. Температура наплавления: 140°C.

 [www.rex.fi](http://www.rex.fi)  
[@rexskiwx](https://www.instagram.com/rexskiwx)

Широкий ассортимент продукции REX и других брендов лыжных мазей и инструментов для подготовки лыж в магазине «SKIWAX Sport» (Москва, ул. Кожевническая, д.7, ТЦ «Кожевники», 3 этаж, тел. (499) 579-30-41, [www.skiwaxsport.ru](http://www.skiwaxsport.ru)).

А также в Интернет-магазине SKIWAX ([www.skiwax.ru](http://www.skiwax.ru), тел. (985) 998 96 71)  
Специальные условия для команд и спортшкол. (тел. (915) 329 99 24, e-mail: [fv@skiwax.ru](mailto:fv@skiwax.ru))  
Оптовые закупки (тел. (915) 330 22 75, e-mail: [ip@skiwax.ru](mailto:ip@skiwax.ru))



## ЖЕНЩИНЫ

18	Кукуева Ирина	1964	Москва
16	Гальцова Елена	1958	Сергиев Посад
16	Гурьева Вера	1960	Москва
14	Курулева Марина	1964	Московская
13	Абрамова Наталья	1975	Троицк
13	Новоселова Мария	1977	Москва
12	Зернова Наталья	1976	Москва, «Динамо»
12	Краснова (Леменчук) Юлия	1973	Московская, Красногорск
12	Никитина Наталья	1982	Сергиев Посад
12	Оленева Виктория	1960	Троицк
11	Бутова Людмила	1950	Железнодорожный
11	Веденева Елена	1971	Москва, Кр. Советов
11	Дахно Надежда	1953	Москва, ФСК Локомотив
11	Косых Наталья	1972	Екатеринбург
11	Кутукина Елена	1963	Динамо, Москва
11	Тропольская Екатерина	1958	Москва, САО
10	Зверкова Светлана	1973	Химки
10	Зобкова Елена	1968	Брянск Брянский
10	Кислухина Валентина	1974	Москва, САО
10	Конохова Ксения	1983	Москва,
10	Матвеева Елена	1965	Москва, ЮЗАО
9	Елькова Диана	1951	Видное
9	Кочегарова Елена	1962	Комсомольск-на-Амуре
9	Кунина Алла	1965	Москва
9	Линькова Валентина	1970	Калуга
9	Морозова Татьяна	1986	Москва
9	Юлынцева Галина	1960	Истра
8	Акишина Любовь	1956	Комсомольск-на-Амуре
8	Борисова Надежда	1991	Тверская, Конаково
8	Буздина Галина	1968	Москва, ЮЗАО
8	Есипова Татьяна	1955	Москва, Кр. Советов
8	Закусило Татьяна	1983	Балашиха
8	Королева Вера	1948	Москва, ОАО Россия
8	Курова Ольга	1953	Москва, Автокомбинат
8	Мельниченко Екатерина	1975	Красногорск
8	Минина Татьяна	1974	Москва
8	Пляшечко Мария	1984	Москва
8	Сиракова Евгения	1947	Лыткарино
8	Сулова Наталья	1962	Москва, Микрост
8	Турсунова Жанна	1957	Одинцово
8	Цыпулина Людмила	1974	Рязань
7	Балагурова Галина	1967	Зеленоград,
7	Винникова Ольга	1963	Москва
7	Громова Мария	1992	Москва
7	Гуляева Ирина	1978	Иваново
7	Джусусова Алена	1966	Сегежа, ЦБК
7	Дмитриева Татьяна	1981	Люберцы
7	Илюхина Ирина	1967	Москва
7	Кахутина Валентина	1971	Москва, Авиапром
7	Кочеткова Елена	1969	Зарайск, Роснефть
7	Кучеренко Жанна	1968	Екатеринбург
7	Макаричева Галина	1938	Калуга
7	Некрасова Наталья	1981	Москва
7	Некрасова Наталья	1958	Москва, Учит.Газета
7	Немцова Нина	1989	МО, Волоколамск
7	Чарочкина Татьяна	1973	Ярославль
7	Шейгас Татьяна	1966	Москва, МеждУнив

полный рейтинг марафонцев России  
можно скачать на сайте [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)  
в разделе «Протоколы / СМЛР»



**Дмитрий КОПОСОВ,**

член исполкома СМЛР:

# 114 МАРАФОНОВ ЗА СЕЗОН!

Дорогие друзья!

На носу очередной лыжный сезон, в некоторых регионах зима уже наступила, а в других мы её ждём со дня на день. Впереди новые марафоны, лыжно-снежные приключения, новые знакомства и старые друзья. А сейчас мы с вами подведём итоги зимы прошедшей.

Прошлая зима порадовала нас с вами хорошей снежной погодой, и поэтому из-за бесснежья марафоны практически не отменялись — в результате в редакции есть протоколы 114 марафонов против 86 в предыдущем сезоне, что на 28 больше. В рейтинге целых 8 новичков — это те марафоны, что

проводились в первый раз, либо редакция раньше не знала об их существовании или не располагала финишными протоколами.

В прошедшем сезоне наконец-то состоялось то, о чём давно шли разговоры в СМЛР, а именно — марафон в декабре, ДО наступления Нового года. Сезон 14 декабря открыл

## КЛУБ «100»

Название гонки (марафона)	1997	1998	1999	2000	2001	2002
1 ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр
2 МАРАФОН «ПРАЗДНИКА СЕВЕРА»	511	414	517	891	757	784
3 БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	н/д	52	100	103	453	159
4 «НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ»	н/д	117	146	202	266	н/пр
5 МАРАФОН «ЕВРОПА-АЗИЯ»	279	234	203	234	188	281
6 КРАСНОГОРСКИЙ МАРАФОН ИВАНА УТРОБИНА	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр
7 ТОЛЪЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	н/д	97	119	201	141	133
8 ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	48
9 ТОКОВСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН	н/д	69	587	502	477	кор
10 ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	64
11 ГОНКА НА ПРИЗЫ В.КУЗИНА И Л.БАРАНОВОЙ	н/д	72	59	99	161	138
12 АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	н/д	61	80	88	114	138
13 МАРАФОН «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК»	н/д	н/д	н/д	н/д	18	41
14 КРЕЩЕНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр
15 КУБОК УСТЬИ	н/пр	н/д	н/д	н/д	н/д	57
16 ВЕСЕННИЙ МАРАФОН МГУ (быв. РОСАВТОБАНК)	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр
17 БАЙКАЛЬСКИЙ АЛЬПИНИСТСКИЙ МАРАФОН (БАМ)	н/д	62	69	н/д	94	122
18 ЛОТ-МАРАФОН «МЯО-ЧАН» (на призы Ю.Чепаловой)	н/д	н/д	57	113	170	182
19 ГОНКА МВТУ	74	132	77	223	232	190
20 МАРАФОН ПАМЯТИ Ю.ЛОПАТИНА	н/д	н/д	н/д	33	н/д	60
21 МАРАФОН ПАМЯТИ ПОГИБШИХ СОТРУДНИКОВ СПЕЦНАЗ ФСБ РФ	н/пр	н/пр	кор	н/пр	кор	н/д
22 ГОНКА НА ВЫЖИВАНИЕ НА ПРИЗЫ А.ЗАВЬЯЛОВА	н/д	72	н/пр	201	139	167
23 ЧАЙКОВСКИЙ МАРАФОН	н/д	н/д	109	н/д	н/д	н/д
24 «АЗИЯ-ЕВРОПА-АЗИЯ»	кор	кор	н/д	кор	кор	кор
25 САМАРСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ МАРАФОН	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	52
26 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ МАРАФОН НА ИСТРЕ	кор	кор	196	кор	кор	кор
27 КРЫЛАТЫЙ КОНЬ	н/д	н/д	н/пр	н/д	н/д	57
28 КАЗАНСКИЙ МАРАФОН	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	93
29 ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА	н/д	н/д	н/пр	н/д	н/д	н/д
30 ЮГОРСКИЙ МАРАФОН	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр
31 МАРАФОН «ПРОЩАНИЕ СО СНЕГОМ»	н/пр	н/пр	н/д	н/пр	н/пр	н/пр
32 «ЛЫЖНЯ ХЕПОЯРВИ»	н/пр	н/пр	кор	н/пр	н/пр	н/пр
33 НЕВСКАЯ КЛАССИКА	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр	н/пр





**46**  
Кувшинов Евгений  
Липецкая обл. с. Дубовое, 1979



**46**  
Трипка Сергей  
Юбилейный, 1979



**45**  
Евдокимов Владимир  
Троицк, 1956



**44**  
Жулин Аркадий  
Москва, 1943



**43**  
Кузнецов Владимир  
Химки, 1937

чуть снижены по сравнению с мужчинами:

- Мастер СМЛР — 20 марафонов;
- Почётный Мастер СМЛР — 40 марафонов;
- Мастер 60 — 60 марафонов;
- Мастер 80 — 80 марафонов.

Как активный участник движения СМЛР, от себя могу добавить вот что:

1. В России проводится много хороших и замечательных марафонов, и об этом уже не раз писали в журнале «Лыжный спорт» и на сайте [skisport.ru](http://skisport.ru). Считаю, что если ты не спортсмен-профессионал, каких единицы, а любитель-универсал, каких миллионы, то не нужно гнаться именно за рейтинговыми и раскрученными марафонами, хотя они чаще других проводятся

на очень достойном уровне. Есть смысл посетить нашу российскую глубинку — Костромскую, Вологодскую или Архангельскую области, например. Здесь присутствует сама атмосфера «домашнего» марафона, когда на дистанции болельщики поддерживают всех, а после финиша все друг другу друзья, соперничество осталось на лыжне. Ну и ещё что-то такое, что словами не передать. А ещё по бюджету такие марафоны подходят большему числу участников — как правило, стартовые взносы не более 100–200 рублей, или их нет совсем.

2. Некоторые рассматривают поездку на марафон как исключительно спортивное мероприятие: главное — гонка, а всё остальное (дорога, гостиница,

новые места и новые лыжные трассы) второстепенно. На мой субъективный взгляд, поездку на марафон следует рассматривать шире, чем собственно гонку, не стоит игнорировать такие интересные моменты, как возможность посетить/посмотреть новые места в новом для себя городе, по возможности покататься по лыжной трассе (особенно на следующий после марафона день), вместо того, чтобы прибегать непосредственно к старту и убегать сразу после финиша. Ведь можно пообщаться с другими участниками, поделиться впечатлениями, в любой гонке намного больше интересного, чем может показаться на первый взгляд.

До встречи на лыжне!

# РЕЙТИНГ

## РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ 2015 ГОДА

#	Название марафона	Место проведения	Дата	Дист.	Ст.	Финиш.	Контактная информация
1	VIII ДЕМЬНСКИЙ МАРАФОН	г. Рыбинск, Ярославская обл.	14.03.2015	50 км	своб.	1402	(8855) 23-97-14, 23-97-20 www.rybinsk.ru, www.sdusshor4.ru
2	ХХХХII МАРАФОН «ПРАЗДНИК СЕВЕРА»	г. Мурманск	28.03.2015	50 км	своб.	744	(8152) 45-99-09, 42-35-29 www.marathon51.ru, sport@gov-murmansk.ru
3	XXII БИТЦЕВСКИЙ МАРАФОН	г. Москва, Битца	08.03.2015	52,5 км	своб.	482	+7 926 216-17-27, +7 926 207-56-39 www.bitza-sport.ru, info@bitza-sport.ru
4	XIX МАРАФОН «НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ»	г. Дубна, Московская обл.	14.02.2015	50 км	своб.	451	(496) 213-17-40 www.dushdubna.ru, dushdubna@yandex.ru
5	ХХХII МАРАФОН «ЕВРОПА-АЗИЯ»	г. Екатеринбург	07.03.2015	53 км	своб.	434 (343)	371-13-85, 278-06-00, 242-54-12 www.fgso.ru, fg66@yandex.ru
6	VI КРАСНОГОРСКИЙ МАРАФОН ИВАНА УТРОБИНА	г. Красногорск, Московская обл.	22.02.2015	50 км	своб.	406	www.krmar.ru, dmitry@sportident.ru
7	XXVIII ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАРАФОН	г. Тольятти, Самарская обл.	01.03.2015	50 км	своб.	327	(8482) 76-65-40 www.tltsport.ru, www.samara-ski.ru, t-sdushor1@mail.ru
8	ХХХV ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	г. Верхошижемье, Кировская обл.	28.03.2015	50 км	своб.	323	(83335) 2-14-23, 2-12-52, 2-13-76 trushkova43@mail.ru
9	XVII ТОКОВСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН	Санкт-Петербург	07.02.2015	50 км	своб.	311	+7 931 202-00-97 www.o-time.ru, info@ski-spb.ru
10	ХХХVI ГАТЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Гатчина, Ленинградская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	290	(81271) 1-63-98 www.silvia.by.ru, gatchinateam@yandex.ru
11	XXIII ГОНКА ПАМЯТИ В.КУЗИНА и на призы Л.БАРАНОВОЙ	г. Москва, «Планерная»	25.01.2015	50 км	класс.	250	(499) 166-54-17 skikafedargufk@mail.ru
12	XXII АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	г. Петропавловск-Камчатский	19.04.2015	60 км	своб.	236	+7 914 781-80-33 (Мирошниченко А.В.) www.kamchatkaloppet.ru, mirona.v@rambler.ru
13	XIX МАРАФОН «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК»	г. Чусовой, Пермский кр., л/б «Металлург»	29.03.2015	50 км	своб.	234	(34256) 5-58-30 (спортком.) skiclub@perm.ru
14	I КРЕЩЕНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН	г. Красногорск, Московской обл.	28.01.2015	50 км	своб.	222	+7 916 652-90-45 (Кондратков Сергей) www.skimsu.ru/krmarathon, cons-audit@mail.ru
15	XVIII КУБОК УСТЫИ	д. Малиновка, Архангельская обл.	04.04.2015	50 км	класс.	196	(81555) 5-11-62 (ДЮССИ) www.malinovka-nord.ru, ystdush@rambler.ru
16	IX ВЕСЕННИЙ МАРАФОН МГУ (бывш. Марафон РОСАВТОБАНК)	г. Красногорск, Московская обл.	21.03.2015	50 км	своб.	183	(495) 440-35-94 www.ski-festival.ru, sport@rosavto.ru
17	ХХХV БАЙКАЛЬСКИЙ АЛЬПИНИСТСКИЙ МАРАФОН (БАМ)	ст. Огоньки, Иркутская обл.	15.03.2015	50 км	класс.	179	(3951) 57-72-16, 57-49-36, 57-31-68 www.alpmarafon.ru, www.stroikom.ru
18	XXVI ЛОТ-МАРАФОН «МЯО-ЧАН» (на призы Ю.Чепаловой)	г. Комсомольск-на-Амуре	05.04.2015	50 км	своб.	171	(4217) 53-94-50, 54-12-79 www.lotmarafon.ru, krutkd@mail.ru, +7 914 185-72-74
19	ХХХХIV ГОНКА МВТУ	г. Москва, Битца	15.03.2015	50 км	класс.	165	(495) 647-75-18, факс (495) 647-75-19 www.skimvtu.ru, www.bitza-sport.ru
20	XXHII МАРАФОН ПАМЯТИ Ю.ЛОПАТИНА	г. Воронеж	22.02.2015	50 км	своб.	163	(473)253-87-18 www.sdusshor12.ru, www.classi.ru, info@classi.ru
21	XV МАРАФОН ПАМЯТИ ПОГИБШИХ СОТРУДНИКОВ СПЕЦНАЗ ФСБ РФ	г. Киржач, Владимирская обл.	23.02.2015	50 км	класс.	161	+7 910 188-09-99 (Илья) info@marathon-kirzhuch.ru
22	ГОНКА НА ВЫЖИВАНИЕ	Ромашково, Московская обл.	28.02.2015	52,88 км	своб.	143	+7 916 132-89-26 (Сокоиков Сергей) www.nextep.ru/xtrek, www.skisport.ru/forum/2/48422/
23	XVI ЧАЙКОВСКИЙ МАРАФОН (ГОНКА МУЖЕСТВА)	г. Чайковский, Пермский кр.	22.03.2015	50 км	своб.	142	+7 922 644-12-82 anepryahin@bk.ru, Александр Павлович Непряхин
24	ХХХV I МАРАФОН «АЗИЯ-ЕВРОПА-АЗИЯ»	г. Новоуральск, Свердловская обл.	28.02.2015	50 км	класс.	121	(34370) 9-50-34, 9-89-43 sport-kedr@yandex.ru
25	САМАРСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ МАРАФОН «СОКОЛЬИ ГОРЫ»	г. Самара	01.02.2015	50 км	класс.	116	(846) 950-19-73 www.ski63.ru, skimarafon@ski63.ru, +7 902 371-55-46 (Сергей Васильев) ski63samara@yandex.ru
26	РОЖДЕСТВЕНСКИЙ МАРАФОН НА ИСТРЕ	Московская обл., клуб «Романтик»	07.01.2015	50 км	своб.	112	+7 916 618-26-01 www.sssromantik.ru, org@romantik-club.ru
27	IX МАРАФОН «БАНЗАЙ»	г. Балашов, Саратовская обл.	01.03.2015	50 км	своб.	96	+7 960 351-96-61 Курбатов Александр Сергеевич, www.maarxski.ru
28	МАРАФОН «КРЫЛАТЫЙ КОНЬ»	г. Златоуст, Челябинская обл.	22.03.2015	50 км	своб.	95	+7 908 080-80-92 (Волков Константин) Volkov-72_2011@mail.ru
29	ХХХХVIII КАЗАНСКИЙ МАРАФОН	г. Казань, р. Татарстан	15.03.2015	50 км	своб.	94	(843) 236-10-36 (сп.ком.), 236-20-39 www.fgb-rt.ru/results.ru, fgbirt@yandex.ru, gudocsk@mail.ru, kazansport@mail.ru, fgbirt@mail.ru
30	XV «ДОКТОРСКАЯ ГОНКА»	г. Обнинск, Калужская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	87	(48439) 7-31-61, +7 910 513-68-35 doc.gonka@mail.ru
31	XXX УФИМСКИЙ МАРАФОН	г. Уфа, Башкортостан	07.03.2015	50 км	своб.	86	(347) 279-05-89 (сп.ком.), sport@ufacity.info, www.ufacity-sport.ru/school/5.php (347) 291-08-38, 279-05-36
32	ХХХIX ЛЫЖНА УДМУРТИИ	г. Ижевск, Удмуртия	09.03.2015	50 км	своб.	79	(3412) 50-13-66, 63-23-80, 63-23-06 www.solk14km.ru, solk14km@solk14km.ru, www.sportturizm.udmurt.ru/announces/1533/
33	II ЛЫЖНЫЙ ЗЮРТАКУЛЬ-МАРАФОН	пос. Зюртакуль, Челябинская обл.	15.03.2015	50 км	своб.	76	+7 902 893-74-46 (Иовенко Олег) gelo133@yandex.ru
34	РУМЯНЦЕВСКИЙ МАРАФОН	г. Пермь	14.12.2014	50 км	своб.	75	+7 919 451-47-49 (Румянцев Иван) ivanrum59@gmail.com
35	РОМАШКОВСКИЙ ВЫЗОВ 24	Москва, Ромашково	07-08.03.2015	сутки	своб.	73	+7 903 577-94-08 (Дмитрий Ревинский) www.sk-romashkovo.ru
36	ЭЖВИНСКИЙ МАРАФОН «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ»	г. Сыктывкар, Республика Коми	08.03.2015	50 км	своб.	73	(8212) 43-66-25, 69-98-39 (н/б) Elena.Melekhova@mondigroup.com
37	XIX АРЗАМАССКИЙ СВЕРХМАРАФОН	г. Арзамас, Нижегородская обл.	28.02.2015	75 км	своб.	68	(83147) 4-06-60, 3-00-93 asxk2008@rambler.ru

#	Название марафона	Место проведения	Дата	Дист.	Ст.	Финиш.	Контактная информация
38	ЧЕСТНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН ДРУЗЕЙ-2015	г. Гусь-Хрустальный, Владимирская обл.	01.02.2015	50 км	своб.	66	+7 920 904-16-86, +7 961 254-44-44 gussport@mail.ru
39	ХАРОВСКИЙ МАРАФОН	г. Харовск, Вологодская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	66	(817) 322-28-33 Тарбова Валерий Алексеевич
40	<b>1 РОШДИНСКИЙ МАРАФОН</b>	<b>п. Рошдино, Ленинградская обл.</b>	<b>01.03.2015</b>	<b>50 км</b>	<b>своб.</b>	<b>62</b>	<b>+7 981 157-58-25 (Александр)</b> <b>roschino.cup@gmail.com</b>
41	VII МАРАФОН ПАМЯТИ А. ПРОКУРОРОВА	г. Владимир	08.03.2015	50 км	своб.	62	(4922) 54-32-96 www.prokurorov.narod.ru
42	<b>ЗАРЕЧЕНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН</b>	<b>г. Дмитров</b>	<b>01.02.2015</b>	<b>50 км</b>	<b>класс.</b>	<b>61</b>	<b>+7 915 377-11-01 (Ознев Андрей)</b> <b>www.ogonekizv.wix.com/ogonek_izv@mail.ru</b>
43	XVII ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН «НА РАСПУТЬЕ»	п. Слюдорудник, Челябинская обл.	28.03.2015	50 км	своб.	61	(35171) 7-02-47, 6-53-12 (351) 907-81-71 (Каверин Владимир), gva@ozersk.com (82167) 7-54-08, 4-72-14, 3-19-08, yfis2008@mail.ru www.belomorsport.ru, komandor-arh@ya.ru, tarlov@mail.ru
44	XVIII МАРАФОН ПАМЯТИ СВИРЧЕВСКОГО	г. Ухта, Коми, л/б «Сияние Севера»95	05.04.2015	50 км	своб.	61	(82167) 7-20-48, 5-90-66 (ДЮСШ)
45	VI ПОМОРСКИЙ МАРАФОН	г. Архангельск л/ст «Малые Карелы»	28.03.2015	50 км	своб.	59	(8182) 24-06-59 (с.ком), +7 962 663-5089 (Носарев Сергей)
46	ТЮМЕНСКИЙ МАРАФОН	г. Тюмень, лыжная база СДЮСШОР № 2	01.03.2015	50 км	своб.	58	(3452) 68-45-12 ski-tyumen@list.ru, sdushor-2@mail.ru
47	VI СИМБИРСКИЙ МАРАФОН	г. Ульяновск	15.03.2015	50 км	своб.	54	+7 927 633-75-56 (Алексей Евдокимов)
48	МИЛЬКОВСКИЙ МАРАФОН	г. Петропавловск-Камч., с. Мильково	21.03.2015	50 км	своб.	54	+7 914 781-80-33 (Мирошниченко А.В.)
49	МАРАФОН ФЕСТИВАЛЯ Л/С «ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»	г. Нерехта, Костромская обл.	15.02.2015	50 км	класс.	52	(49431) 7-52-85, 7-57-81 www.sportkhol.org, dush-ner@yandex.ru
50	VII КАРЕЛЬСКАЯ СОТНЯ	г. Калевала, р. Карелия	22.03.2015	100 км	класс.	50	+7 910 405-26-96 (Афанасенков Михаил)
51	САРАТОВСКИЙ МАРАФОН	г. Саратов, Саратовская обл.	15.03.2015	50 км	своб.	49	(8452) 27-75-35 (спорткомитет)
52	XXXXI НОВОСИБИРСКИЙ СВЕРХМАРАФОН (Мемориал В.Пелеганчука)	г. Новосибирск, л/б Пелеганчука	15.03.2015	60 км	своб.	48	(383) 329-45-55, 330-38-78, 329-48-15 sarski@mail.ru, www.marxski.ru I.M.Zemlyansky@inp.nsk.su, O.I.Meshkov@inp.nsk.su
53	МАРАФОН БАЙКАЛЬСКОГО ФЕСТИВАЛЯ	п. Максимиха, р. Бурятия	25.04.2015	50 км	своб.	48	(3012) 21-44-68 www.egov-buryatia.ru, www.bursport.ru, www.figrb.ru barisadv@yandex.ru, skilife@mail.ru
54	«ВЕСЕННИЙ МАРАФОН»	с. Незаново, Костромская обл.	07.03.2015	50 км	своб.	45	+7 903 898-91-70, (495) 988-17-48 info@vesenniymarafon.ru, www.vesenniymarafon.ru
55	МАРАФОН «ПОЛОС»	г. Корьяма, Архангельская обл.	28.03.2015	50 км	своб.	44	+7 921 297-64-97, +7 952 304-47-13 olimp2@atnet.ru, nag_sport@mail.ru
56	XXXXII НЫТВЕНСКИЙ МАРАФОН	пос. Уральский, Пермский кр.	08.03.2015	50 км	своб.	42	+7 902 809-80-04 (Старков Евгений) star_1972@bk.ru
57	КИРИШСКИЙ МАРАФОН	г. Кириши, Ленинградская обл.	22.02.2015	50 км	своб.	41	+7 931 255-78-01 Сычев Сергей Валерьевич, viruma@mail.ru
58	XXX МОТОВИЛХИНСКИЙ МАРАФОН	г. Пермь, л/б «Искра»	22.03.2015	50 км	своб.	41	(342) 218-32-48, 212-68-50 skiclub@perm.ru
59	ДОБРОВСКИЙ МАРАФОН	с. Панино, Липецкая обл.	07.03.2015	50 км	своб.	40	+7 904 694-94-59 Иван Захарович Астрелин
60	XXI МАРАФОН «ИШИМБАЙ» пам. НОВОЖИЛОВА	г. Ишимбай, Башкортостан	22.03.2015	50 км	своб.	40	(34794) 4-08-64(сп.ком.), (34794) 4-02-21(н/б), ishim.sport@rambler.ru
61	ТЯГУНСКИЙ МАРАФОН	п. Тягун, Заринский р-н, Алтайский кр.	28.03.2015	50 км	своб.	40	+7 913 232-16-42, (3852) 35-30-38 www.altaisport.ru/directory, altaisport@list.ru
62	МАРАФОН-ДУАЛТОН «ВСТАВАЙ на лыжи», СТРАНА ОГРОМНАЯ»	Московская обл., клуб «Романтик»	08.02.2015	50 км	класс.+	39	(25+25) своб. +7 916 618-26-01 org@romantik-club.ru, www.sssromantik.ru
63	МАРАФОН «ИСТРИНСКИЕ ДАЛИ»	Московская обл., клуб «Романтик»	01.03.2015	50 км	своб.	39	+7 916 618-26-01 org@romantik-club.ru
64	МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН	п. Термальный, Камчатская обл.	25.04.2015	60 км	своб.	39	(4152) 42-34-01, +7 914 781-80-33 www.kamchatkaloppet.ru/marathons/Mutnovsky/ http://collc.narod.ru, smshem@rambler.ru, collc@mail.ru
65	VIII МАРАФОН «КАМЕННЫЙ ПОЯС»	г. Ревда, Свердловская обл.	23.02.2015	50 км	своб.	38	(38456) 5-34-50, 5-25-65, 5-29-38 (38456) 3-32-38, sport_sen-kuz@rambler.ru
66	XXXXII КУЗБАССКИЙ МАРАФОН ПАМ. БЕЛЯЕВА	г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	38	(49434) 9-11-28, 9-13-36 (т.ф.) (4942) 41-22-61, 5-36-01, dush5-23@yandex.ru
67	XXXXI ГОНКА ПАМЯТИ И.СУСАНИНА	п. Сусанино, Костромская обл.	22.03.2015	50 км	своб.	37	(38456) 5-34-50, 5-25-65, 5-29-38 www.kamchatkaloppet.ru
68	XII АВАЧИНСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ	г. Петропавловск-Камч., л/б «Лесная»	22.02.2015	50 км	класс.	36	+7 914 781-80-33 (Мирошниченко А.В.) www.kamchatkaloppet.ru
69	ТОМСКИЙ МАРАФОН	г. Томск	28.03.2015	50 км	своб.	36	(3822) 41-29-24, 41-27-04, 52-78-76 cop-n-baranovoy@mail.ru, fig.start@ya.ru, centrbaranovoy70.ru
70	КУРСКИЙ МАРАФОН	г. Курск	01.03.2015	50 км	своб.	35	+7 910 740-12-00, +7 906 690-82-62 www.skikursk.ucoz.ru, karaganda83@bk.ru
71	МАРАФОН ПАМЯТИ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА	г. Спас-Клепики, Рязанская обл.	07.03.2015	50 км	своб.	35	(4912) 25-87-25 (сп.ком.) (49142) 2-64-70 (г. Клепики)
72	VI КАРЕЛЬСКАЯ НЕДЕЛЯ	г. Калевала, р. Карелия	22-27.03.2015	400 км	класс.	35	+7 910 405-26-96 (Афанасенков Михаил) www.100km.ru
73	СВЕРХМАРАФОН «КУБОК СЕВЕРНОГО УРАЛА»	г. Чусовой, Пермский кр., л/б «Металлург»05.04.2015	70 км	класс.	35	(34256) 5-58-30 (упр. по спорту), (34256) 4-28-43 (н/б) (34375) 4-17-97 Kolsnikova@mail.ru	
74	МАРАФОН «ЛЫЖНАЯ РОССИИ»	п. Октябрьский, Свердловская обл.	07.02.2015	50 км	своб.	34	(342) 212-67-33, 712-54-36 sportkungeg@permonline.ru
75	МАРАФОН «КУНГУРСКИЙ»	г. Кунгур, Пермский кр., л/б «Снежинка»	04.04.2015	50 км	своб.	34	(8552) 71-67-56, 30-56-74 titan_mea@mail.ru
76	XIV КАМСКИЙ МАРАФОН	г. Набережные Челны, Татарстан	23.02.2015	50 км	своб.	33	(81752) 2-14-02, 2-18-26 syamzha-ary@yandex.ru
77	ЧЕМПИОНАТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ	пос. Сямжа, Вологодская обл.	14.03.2015	50 км	своб.	33	+7 910 405-26-96 http://aisafonov.100km.ru mike@afanas.ru
78	39 ПРОБЕГ «100 КМ ЗА 1 ДЕНЬ» (группа Сафронова)	Московская обл., Некрасовская-Морозки-Радонеж-Кузьево	22.02.2015	100 км	класс.	32	(Михаил Афанасенков)
79	XXXXVI МАРАФОН «АЗИЯ-ЕВРОПА-АЗИЯ»	г. Миасс, Челябинская обл.	01.03.2015	70 км	своб.	31	(3513) 55-46-82 nadimova@gorod.miass.ru
80	МАРАФОН на призы л/к ПЕРОВСКОЕ	г. Никольск, Вологодская обл.	15.02.2015	50 км	своб.	30	(81754) 2-15-09, +7 921 143-91-23 perovskoe@gmail.com
81	ЛЫЖНЫЙ СУПЕРПРОБЕГ «ПРЕОДОЛЕЙ СВОЙ ВОЗРАСТ»	г. Белгород	21.02.2015	>50 км	своб.	30	(4722) 52-36-96 http://bel-orient.ucoz.ru, la.la@mail.ru Обод Александр Петрович
82	<b>XVI САХАЛИНСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН</b>	<b>г. Южно-Сахалинск</b>	<b>15.03.2015</b>	<b>50 км</b>	<b>своб.</b>	<b>29</b>	<b>(4242) 73-37-24</b> <b>promo@skisakh.ru</b>
83	II ДЕМЬНСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ МАРАФОН	г. Рыбинск, Ярославская обл.	15.03.2015	50 км	класс.	28	(4855) 23-97-14, 23-97-20 www.marathon.demino.com, worldcup@demino.com
84	ОМСКИЙ МАРАФОН	г. Омск	22.03.2015	50 км	класс.	28	(3812) 25-25-90 (сп.ком.), 90-50-46, 22-33-80, 20-12-49 adm@sport.omsk.ru, loktionov.1982@mail.ru www.omsk-ski.ru/
85	МЕМОРИАЛ СОБОЛЕВА-ТЕРЛЕЦКОГО	г. Новосибирск, л/б им. Пелеганчука	01.03.2015	50 км	класс.	27	(383) 329-48-27, 329-48-15, 330-71-63 A.V.Sokolov@inp.nsk.su, sokolov.andy@googlemail.com
86	XVIII МАРАФОН «ВОЛОЧАЕВСКИЕ ДНИ»	г. Хабаровск	01.03.2015	50 км	своб.	27	(4212) 78-99-28, 42-08-43 www.ski27.ru, psych27@mail.ru
87	МАРАФОН «СИХОТЭ-АЛИНЬ»	г. Арсеньев, Приморский кр.	08.03.2015	50 км	своб.	27	+7 924 263-31-61, +7 914 729-08-03 Стоббов Александр, stolbov1960@mail.ru
88	<b>I КАЛЕВАЛЬСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН</b>	<b>г. Калевала, р. Карелия</b>	<b>21.03.2015</b>	<b>50 км</b>	<b>своб.</b>	<b>26</b>	<b>+7 910 405-26-96 (Афанасенков Михаил)</b> <b>www.100km.ru</b>
89	VIII МАРАФОН «ПРИКАМСКИЙ»	г. Пермь, л/б «Прикамье»	23.03.2015	50 км	класс.	25	(342) 218-32-48, 212-68-50 skiclub@perm.ru, http://skiclub.perm.ru
90	МАРАФОН НА ПРИЗЫ Н.ЛИПАШОВА	п. Чуприяновка, Тверская обл.	07.03.2015	50 км	класс.	25	(4822) 32-05-71, 34-90-73, 38-17-31 (4822) 50-98-19, tver-ski@mail.ru
91	КУБОК ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Пенза, л/ст. «Снежинка»	29.03.2015	50 км	своб.	25	(8412) 95-05-77 (сп.ком.), 40-79-47, 59-58-02, 56-29-32, 56-27-33 www.oblsport-penza.ru
92	АНГАРСКИЙ МАРАФОН	г. Ангарск, Иркутская обл.	22.02.2015	50 км	своб.	24	(3955) 67-22-51 snj@stroikom.ru
93	ЧЕМПИОНАТ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Новосибирск	26.03.2015	50 км	своб.	24	www.skischool-nso.ru
94	XHVII МАРАФОН ПАМЯТИ ВETERANОВ ЛЫЖНОГО СПОРТА	г. Лесной, Свердловская обл.	28.03.2015	50 км	своб.	24	(34342) 4-24-83, 6-87-93 sport@gorodlesnoy.ru
95	<b>I КОСТЮЧЕНКОВСКИЙ МАРАФОН</b>	<b>г. Микунь, Республика Коми</b>	<b>04.01.2015</b>	<b>65 км</b>	<b>класс.</b>	<b>23</b>	<b>+7 904 236-97-70</b> <b>Летунов Денис Геннадьевич, denisliudmila@yandex.ru</b>
96	БАЛАКОВСКАЯ ЛЫЖНЯ	г. Балаково, Саратовская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	23	(8453) 33-96-45 +7 917 205-85-81 (Хохлов Сергей)
97	XXXX МАРАФОН «ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ»	г. Салехард, ЯНАО	12.04.2015	50 км	своб.	23	(34922) 4-54-20, 3-56-74, 3-54-96 okrsmo@rambler.ru
98	БЕЛОРЕЦКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН	г. Белорецк, Башкортостан	05.04.2015	50 км	своб.	21	+7 906 100-83-83 (Александр Талгатович) (34792) 5-04-33, 3-27-55
99	VIII ВОЛЬСКИЙ МАРАФОН	г. Вольск, Саратовская обл.	25.01.2015	50 км	своб.	20	+7 987 814-25-18 (Владимир Бураков) burlakov_volsk61@mail.ru, www.marxski.ru
100	<b>ХАРОВСКАЯ ЛЫЖНЯ</b>	<b>г. Харовск, Вологодская обл.</b>	<b>21.03.2015</b>	<b>60 км</b>	<b>своб.</b>	<b>19</b>	<b>(81732) 2-20-32</b> <b>Блохин Василий Александрович</b>
101	XXXXVIII МАРАФОН ПАМЯТИ МАРКЕВИЧА	г. Сов. Гавань, Хабаровский кр.	14.03.2015	50 км	своб.	18	(42138) 4-11-68, 4-53-70 www.ski27.ru
102	МОРДОВСКИЙ МАРАФОН	г. Рузаевка, Мордовия	21.03.2015	50 км	своб.	18	(8342)242354, +7 905 378-18-16 (Куюнов Азат Шамилович), fls-rm@mail.ru
103	VIII ГОРНЫЙ МАРАФОН	г. Иркутск, Голоустненский тракт	29.03.2015	50 км	своб.	18	+7 914 938 71 37 (Владимир) pereval-irk@mail.ru
104	СОКОЛОВСКИЙ МАРАФОН В ЧЕСТЬ ДНЯ ПОБЕДЫ	п. Сокол, Магаданская обл.	19.04.2015	50 км	своб.	17	+7 914 862-71-50 (Охотников В.А.) www.magflgr.ru
105	XXXXII БРАТСКИЙ МАРАФОН	г. Братск, Иркутская обл.	21.03.2015	50 км	своб.	16	(8342)242354, +7 914 758-98-81, kultyraokha@ostrov.sakhalin.ru
106	XL ПРАЗДНИК ЛЫЖ	г. Оха, Сахалинская обл.	05.04.2015	50 км	своб.	16	(42437) 2-26-96, 2-44-59, 2-24-07 (4112) 42-48-96, (41145) 3-76-67, 3-11-04, mvv-86@mail.ru
107	ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА	г. Алдан, Республика Саха (Якутия)	12.04.2015	50 км	своб.	16	+7 914 270-62-08, (4112) 35-72-65, (424) 415-28-05 we@apeonski.com
108	XXII ТРОИЦКИЙ МАРАФОН	с. Троицкое, Сахалинская обл.	22.02.2015	50 км	своб.	14	(424) 415-28-05 (343) 371-30-50
109	ЧЕМПИОНАТ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Михайловск, Свердловская обл.	04.04.2015	50 км	своб.	14	(343) 371-30-50
110	НОВОГОДИННИЙ МАРАФОН	п. Косая Гора, г. Тула	01.01.2015	50 км	класс.	13	+7 910 585-57-51 (Юрий Алексеевич) +7 903 658-68-41 (Валерий Энгельсович), com.valeri@ya.ru
111	XXI МАРАФОН «ВЕСЕННЯЯ КАПЕЛЬ»	г. Носачевокарск, Чувашия	15.03.2015	50 км	класс.	11	(8352) 50-63-86, 50-75-11, 62-74-41 sportshkola@list.ru
112	XXXX ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ МАРАФОН	г. Череповец, Вологодская обл.	08.03.2015	50 км	своб.	10	(8202) 57-34-04 МБОУ ДОД ДЮСШ №4, dush04@mail.ru
113	МАРАФОН «СЕВЕРНАЯ ДВИНА»	г. Котлас, Архангельская обл.	14-15.03.2015	сутки	класс.	9	+7 952 252-72-48 kopoosoff@rambler.ru
114	ПЕРВЕНСТВО АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ	г. Тынды, Амурская обл.	29.03.2015	50 км	своб.	7	(4162) 50-08-96 Воробьев Сергей Александрович

Курсивом помечены названия марафонов-дебютантов рейтинга.





**29**  
**Черняховский Михаил**  
 Москва, 1941

**28**  
**Бирюков Сергей**  
 Москва, 1976

**28**  
**Кузнецов Владимир**  
 Суворов, Тульская обл., 1967

**28**  
**Малышкин Михаил**  
 Сургут, 1954

**28**  
**Пушкарев Андрей**  
 Балашиха, Московская обл., 1977

**28**  
**Федькин Александр**  
 Москва, 1955

**27**  
**Антонов Сергей**  
 Железнодорожный, 1962

**27**  
**Носков Олег**  
 Сергиев Посад, 1961

**27**  
**Петрейкин Аркадий**  
 Истра, 1963

**26**  
**Аникин Александр**  
 Москва, 1968

**26**  
**Гладиков Михаил**  
 Березники, Пермский край, 1957

**26**  
**Киенчук Андрей**  
 Чехов, 1971

**26**  
**Коновалов Александр**  
 Москва, 1961

**26**  
**Кригер Александр**  
 Федоскино, 1973



В прошлом году я был недоволен тем, что, имея такие необъятные просторы, организаторы не смогли подготовить круг в 25 км, а сделали всего лишь 12,5 км, хотя организаторы рассказывали, что у них есть круг и в 30 км — для катания и тренировок. Но в этом году я своё мнение изменил. Есть такая поговорка: «Мал золотник, да дорог». Всё дело в том, что эти 12,5 км отсыпаны опилками вперемешку со стружкой, и поэтому вся трасса идеально ровная, что, в общем, позволяет спортсменам развивать приличные скорости, а скоростные спуски проходить довольно-таки уверенно, так как совершенно отсутствуют малые трамплины и ложбинки. Повороты в конце спусков контролируемые и с правильным уклоном. А в общем, сама трасса очень даже рабочая, насыщена скоростными спусками и серьёзными подъёмами, что позволяет держать хорошую скорость и уверенно себя чувствовать как на самой трассе, так и на крутых спусках.

**Финиш!**  
 ▲ фото: из архива авторов

Не так, как на других элитных лыжных трассах, где спортсмены на последнем спуске съезжали плугом и всё равно умудрялись в самом низу, на крутом правом повороте, вылетать с трассы. Добираться до Шижмы довольно-таки просто, намного проще и удобнее, чем в Финляндию или какую-то другую северную лыжную страну. В 20:05 вечера садитесь в поезд Москва — Киров, и в 08:33 утра вы уже в Кирове. Если приезжаете на марафон, то вас встретит специальный автобус, а если приезжаете просто кататься, то там ходят рейсовые автобусы, и уже через полтора часа

Награждение. Картины местных художников вручает глава Верхошижемского района Д.В.Кадесников.  
 ▼ фото: из архива авторов



**26**  
**Менжак Олег**  
 Москва, 1954

**26**  
**Мурашко Виктор**  
 п.Заря, Московская обл., 1957

**26**  
**Незванов Юрий**  
 Сергиев Посад, 1962

**26**  
**Пахомов Алексей**  
 Суворов, Тульская обл., 1976

**26**  
**Попов Петр**  
 Москва, 1951

**26**  
**Халимуллин Юрий**  
 Троицк, Московская обл., 1954

**26**  
**Четвериков Олег**  
 Московская область, 1939

**26**  
**Шварц Михаил**  
 Москва, 1961

**26**  
**Шенин Юрий**  
 Истра, 1965

**26**  
**Яшин Сергей**  
 Юбилейный, 1976

**25**  
**Бажин Владимир**  
 Санкт-Петербург, 1962

**25**  
**Волков Сергей**  
 Москва, 1950

**25**  
**Джусоев Виктор**  
 Карелия, Сегежа, 1962

**25**  
**Добротворский Сергей**  
 Нижний Новгород, 1978





**БИРКЕБЕЙНЕРРЁННЕТ:**

# ЛОМАЯ ТРАДИЦИИ

**...Мои пересечения с норвежской лыжной гонкой «Биркебейнеррётнет» причудливым образом пришлось на четыре совершенно разных временных периода: 1999 год, 2002-й, 2014-й и 2015-й.**

## 1999

Про «Биркебейнеррётнет» я впервые услышал от нашего университетского лыжника Сергея Ефимова, съездившего на эту гонку году в 1998-м или 1999-м. То есть я, конечно, и до Ефимова знал об этом норвежском этапе WL, но, собственно, этим знанием всё и ограничивалось. А тут Сергей съездил на Бирке, и его отклик об этой

гонке оказался совершенно уничтожительным: он рассказал об обстоятельстве, полностью перечёркивающим все положительные впечатления об этом марафоне. Оказывается, на «Биркебейнеррётнет» на трассу первой уходит элита (200 или 300 человек), а потом порядок старта выглядит следующим образом: сначала стартуют самые возрастные участники (70+), за ними через пять

минут — участники на пять лет моложе, потом — ещё на пять лет моложе, и так добираются через полтора часа до самых молодых. Приводит это к тому, что примерно к середине дистанции на трассе возникает жуткая куча-мала — лыжники среднего возраста настигают пожилых, а их всех вместе сзади настигают молодые. На трассе становится просто невозможно двигаться — все лыжники оказы-

ваются заняты более слабыми участниками, и на протяжении всей гонки нужно искать даже не лыжню (все лыжни, повторю, 100-процентно заняты), а «окно» между лыжнями.

В общем, по словам Ефимова, в более нелогичной, более странной гонке он в своей жизни не участвовал.

И, знаете что? Я, конечно, давно знал Сергея как вполне здравомыслящего человека,

но представить себе, что норвежцы устраивают каждый год для 17.000 участников такой то ли цирк, то ли кордебалет, было невозможно, я слишком хорошо знал о том, что Норвегия является законодателем мод в лыжных гонках, и вообразить, что они и в самом деле проводят такую нелогичную гонку, у меня решительно не получалось.

В общем, не поверил я Сергею...

## 2002

И вот в 2002 году мы едем на «Биркебейнеррэннет» вместе с моим другим старинным университетским товарищем Сергеем Петровым. Идём в оргкомитет и узнаем, что старт, действительно, будет происходить именно так, как описывал Ефимов: сначала элита, а затем с интервалом в десять минут — от пожилых к всё более и более молодым. А поскольку в 2002 году мне было 40, а Сергею Петрову — 58, то и стартовать мы должны были, понятно, совершенно в разных группах.

Итак, я стартую со своими сверстниками, и поначалу всё идёт прекрасно — добрый десяток лыжней вполне вмещает всех желающих двигаться вперёд. Правда, километра через четыре мы настигаем хвост предыдущей группы (45+), но эти лыжники вполне разумно держатся справа, так что слева ещё остаются три-четыре-пять свободных лыжней для движения вперёд. Однако ещё километра через три-четыре мы настигаем хвост ещё более возраст-

Победитель и призёры «Биркебейнеррэннет»-2015: финка Кертту Нисканен (слева, серебро), победительница гонки норвежка Терезе Йохауг (в центре) и швейцарка Сераина Бонер (справа, бронза).

фото: Биркебейнеррэннет

ной группы (50+). Более того, к тому моменту и мы были уже не в хвосте, а в самой середине предыдущей группы (45+), которой, в свою очередь, приходится обгонять хвост группы 50+, и найти свободную лыжню для движения вперёд становится практически невозможно. А теперь представьте себе, что к этому времени сзади нас настигла головка группы 35+. И если бы только она — тут и там время от времени начали мелькать номера быстрых ребят из группы 30+!

И вот когда в таком режиме мы проехали ещё какое-то время, начался настоящий АД: мы настигли ветеранов групп 60+, 65+ и 70+, нас настигли лидеры всех более молодых групп (35+, 30+ и 20+) и на трассе возникла та самая каша-мала, про которую так красочно рассказывал Ефимов. К тому времени я уже отчаялся двигаться в своём темпе по лыжне, вариантов продвижения вперёд было только два:



становиться за кем-то в лыжню и тихо-тихо «тошнить» совершенно не в своём темпе или искать окна между лыжнями и идти одновременным между ними. Между лыжнями тоже возникли свои группы, небольшие цепочки из 8-10-12 человек, они двигались, естественно, быстрее идущих в лыжне. И тут, как апофеоз всего этого театра

абсурда, я стал замечать молодых резких ребят из той самой основной группы 20+, у которых не было ни малейших шансов на продвижение вперёд ни в лыжнях (все лыжни были прочно оккупированы тихоходами), ни между лыжнями (эти пространства были оккупированы середнячками типа меня). И что же вы думаете? Эти молодые

Финиш победителя гонки норвежца Петтера Элиассена, впервые в истории выигравшего Бирке без мази. Чуть позади — серебряный призёр Мартин Йонсруд Сундбю, оглянувшийся на финишной прямой на своего преследователя Йона Кристиана Дала, едва не догнавшего Мартина на последних финишных километрах.

фото: Биркебейнеррэннет





Эти фотографии с каких-то Бирке ранних лет я увидел в отеле Sondre Losset, в котором мы провели две ночи и, конечно, не сумел не сфотографировать их прямо на стене.

▼▲ фото: Иван Исаев



лёгкие парни вынуждены были двигаться вперёд, обгоняя нас по неукатанным обочинам, иногда по щиколотку в снегу.

Оказалось, что Ефимов совершенно не сгушал краски!

Конечно, на фоне увиденного и пережитого все остальные детали гонки — трасса, питание, номера, атрибутика, логистика — абсолютно всё померкло, потерялось, и от гонки осталось лишь одно большое чувство недоумения пополам с разочарованием.

Но самое интересное заключается в том, что Сергей Петров в этот день пробежал совершенно иную гонку: стартовав вместе с группой 55+, он достиг группы 60+ примерно на 4-5-м километре, но все ветераны шли справа, оставляя левые лыжи сво-

бодными. Когда Сергей достиг хвост группы 65+, участники уже довольно сильно растянулись, лыжной всё ещё хватало, и в таком режиме Сергей доехал до самого финиша. Получилось, что более возрастных лыжников перед ним оказалось существенно меньше, чем передо мною, да и молодняк достиг их группу в существенно меньшем количестве, чем нас.

В общем, мы уезжали из Норвегии с совершенно разными впечатлениями: один из нас поучаствовал в форменном дурдоме, другой принял участие в настоящей празднике лыжного спорта.

Дорогой — в автобусе и самолёте — мы долго обсуждали эту странную коллизию и, поскольку нам предстояло напи-

сать отчёт об этой гонке для журнала, мы решили обратиться в оргкомитет с просьбой объяснить, чем вызван этот странный алгоритм старта. Увы, ни на первое письмо из редакции российского лыжного журнала, ни на повторное спустя пару месяцев из оргкомитета «Биркебейнеррэннет» нам так никто и не ответил. И я, в общем, был настолько разочарован этой историей — и самой гонкой, и фактом отсутствия ответа на наши письма — что идея о написании репортажа с «Биркебейнеррэннет» 2002 года как-то сама собою рассосалась...

## 2014

И вдруг осенью 2013 года в редакцию из посольства Королевства Норвегии от Марины Зубко приходит письмо с приглашением принять участие в этой гонке в 2014 году. Признаюсь, я с особым удовольствием принял это приглашение — уж очень мне хотелось разгадать эту загадку, эту шараду 12-летней давности, хотелось получить ответы на свои вопросы.

...И вот я в аэропорте Гардермуэн в Осло встречаюсь с симпатичным норвежцем из оргкомитета. Но довольно скоро выясняется, что этот норвежец — вовсе и не норвежец, а самый настоящий француз по имени Жан-Франсуа Жеуа (Jean-Francois Gehin). Но о Жане-Франсуа и о том, как его занесло в оргкомитет «Биркебейнеррэннет», я расскажу немного позже, а пока мы отправляемся в уютный отель Sondre Losset, где нам предстоит провести два дня и две ночи.

Владельцы этого отеля — муж и жена Пер Шоле (Per Sjolie) и Тон Ви (Tone M. Vie), а Пер унаследовал этот отель от отца. Отель специфичен — он стоит немного на отшибе от городов и автострад, специализируется на премиальном обслуживании и принимает только группы от восьми человек. Как правило, он полностью заполнен осенью — здесь прекрасная охота на кабана, оленя, козулю,

птицу. Из-за этого в охотничий сезон в нём буквально яблоку негде упасть. Ещё сюда любят приезжать на семинары и корпоративы различные норвежские компании — здесь есть для проведения такого рода мероприятий все необходимые условия. Плюс — изысканная кухня. Местный повар Бьорн Хеттервик (Bjorn Hettervik) — известный на всю Норвегию мастер своего дела, устраивающий на кухне для посетителей самые настоящие шоу. Представьте себе — перед ужином всех посетителей отеля приглашают на кухню, и Бьорн за 10 минут показывает, как именно и из чего он готовит эксклюзивный соус к уже приготовленной местной рыбе. А потом мы переходим в столовую и нам подают эту рыбу, заправленную только что приготовленным Бьорном соусом.

Я поинтересовался у Жана-Франсуа, почему оргкомитет поселил нас в этом отеле. Честно говоря, предположил, что владельцы отеля селят журналистов бесплатно, пытаюсь привлечь через прессу внимание лыжников к своему отелю.

— Во все нет, — ответил мне Жан-Франсуа. — Скорее всего, лыжники сюда не поедут, ну, разве что только группы... Просто это стильный отель с самобытной национальной кухней и хорошим подвалом марочных вин. Нам хотелось показать журналистам что-то именно национальное, норвежское.

\* \* \*

...На утро Пер пригласил нас на экскурсию на свои гидроэлектростанции. Оказалось, что на небольшой горной речке, протекающей по территории его участка, сооружено сразу две электростанции: старая и новая. Новая построена самим Бьорном прямо на территории хутора полтора десятка лет назад. А старая была сооружена его прапрадедом в 1911 году километрах в четырёх вверх по течению в горах. Когда эта первая электростанция была построена, освещение получил не только хутор семьи Шоле,

но и все окрестные деревеньки и хутора. Возможно, успех этого маленького коммерческого проекта был основан ещё и на том обстоятельстве, что и прадед, и дед, и отец Шоле всегда продавали электроэнергию соседям по расценкам немного ниже государственных, то есть соседям покупать электроэнергию именно у них было ещё и выгодно.

К тому моменту, когда Пер принял от отца хутор в наследство, верхняя электростанция была уже старой, сильно изношенной — случалось, что она выходила из строя, и ей требовался ремонт. Соответственно, в дни такого ремонта без света оставался не только хутор Шоле, но и все окрестные потребители его электроэнергии.

— Я понял, что нам нужно строить ещё одну электростанцию, — рассказывает нам Пер. — Понятно было, что новая электростанция будет работать более стабильно, но ведь и ей когда-то понадобятся профилактика, обслуживание, поэтому наличие сразу двух электростанций позволило бы нам избавить наших партнеров от пауз в поставке электроэнергии.

**— Это хороший бизнес — продажа электроэнергии соседям?**

— Неплохой. Продажа электроэнергии даёт нам почти столько же, сколько эксплуатация гостиницы. Плюс, не забывайте — мы имеем полностью бесплатное освещение и отопление всех наших построек на территории хутора.

**— Ого! Может быть, вам стоит построить на реке не две, а целый каскад электростанций и продавать электроэнергию ещё больше?**

— Неплохая идея, — улыбается Пер. — Жаль только, что потребителей во округ не так уж и много — нам



# РЕТРО

Эти снимки прислал Жан-Франсуа в ответ на мою просьбу предоставить какие-то старые фотографии с Бирке предыдущих лет. Увы, он не указал, в какие годы сделаны те или иные фотографии, поэтому мы публикуем их под одним общим заголовком. Правда, нижний правый снимок сделан, судя по всему, относительно недавно, лет тридцать пять назад, уже в эпоху слитных комбинезонов. При этом, видите? Рантовые ботинки, крепления с дужками, палки с кольцами (ещё не лапками) и — лыжи Blizzard. По-моему, ещё не пластиковые. Видимо, этот кадр сделан на одном из спусков после Шущёна? Прошло столько лет, но и в 2015 году где-то здесь же, на этих спусках, можно было сделать немало столь же экспрессивных снимков — нужно было только добраться кому-то из профессиональных фотографов до этого места...

Иван ИСАЕВ





◀ фото: Иван Исаев

и от этих двух электростанций не удаётся продавать всю электроэнергию, мы производим её с избытком.

Но, кстати, вы знаете, со временем мы обнаружили, что

наша верхняя электростанция стала неплохой точкой притяжения, к нам охотно едут люди на экскурсии посмотреть одну из старейших частных гидроэлектростанций Норвегии. А за

Нижняя (более современная) гидроэлектростанция. Как видите, здание станции поставлено прямо на ручье: вода по трубе приходит в помещение станции, проходит через турбину и выходит уже из-под здания, продолжая свой бег вниз, в долину.

одно некоторые из них останавливаются в гостинице, организуют корпоративы и проводят семинары. И мы поняли, что верхнюю электростанцию нам нужно обязательно сохранить хотя бы даже в качестве музейного экспоната.

Что правда, то правда, верхняя электростанция — необыкновенно живописна и, думаю, Пер совершенно прав — она не один год, а возможно, и не одно десятилетие будет ещё привлекать сюда всё новых и новых посетителей.

\* \* \*

Итак, утром в день гонки мы собираем наши сумки и едем на старт. После того, как мы уйдём на трассу, автобус перевезёт

наши сумки на финиш, в Лиллехаммер, в отель Биркебейнер, расположенный лишь в нескольких сотнях метров от Хокон-холла, куда привозят с финиша автобусы-шаттлы всех участников.

Мы мажем лыжи, готовимся к старту и вдруг... Буквально за несколько минут до ухода на трассу элиты и минут за срок до старта нашей группы мы узнаём о том, что гонка отменена из-за сильного ветра! Вам не передать словами того разочарования, что постигло в эти минуты не только нас, но и всех присутствующих на старте. Здесь, внизу, чудесная погода, жёсткая лыжня, небольшой морозец градусов в восемь, солнце, и представить себе, что где-то наверху дует настолько сильный ветер, что организаторы решились отменить гонку, совершенно невозможно.

Я замечаю, что многие участники всё равно отправляются на трассу — преодолеть дистанцию марафона теперь уже неофициально, исключительно для себя. Мы просим Жана-Франсу разрешить нам сделать то же самое, и он не без колебаний соглашается с нами. Единственное, он очень настойчиво просит взять с собой дополнительные куртку, штаны, перчатки и шапку. Мы с ним соглашаемся и отправляемся в путь. Правда, питья в рюкзаке у меня нет, я рассчитывал пить на пунктах питания, но у меня есть несколько батончиков спортивного питания, и я прихватываю с собой поллитровую бутылку минералки.

На трассе — море людей, они повсюду — слева, справа, спереди, сзади. Такое ощущение, что на дистанцию этой теперь уже неофициальной гонки вышли многие тысячи людей. И поскольку стартовали они не с 10-минутными временными интервалами в течение двух

Новая электростанция. Здесь всё чисто, современно и... очень шумно. Говорить можно, только перекрикиваясь друг с другом.

◀ фото: Иван Исаев



часов, а, по сути, все вместе сразу же после известия об отмене гонки, то их на трассе реально очень много.

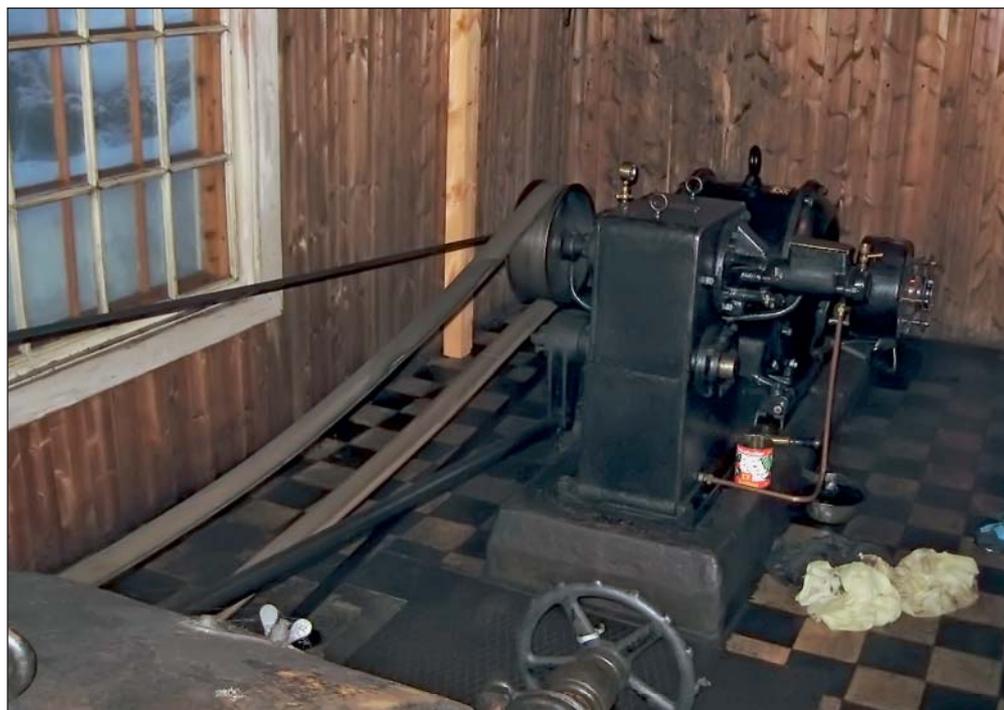
На протяжении всего стартового подъёма — а он идёт в лесу — по-настоящему жарко, очень хочется пить, и моя поллитровая бутылка минералки оказывается довольно скоро опустошённой. Но на перевале, в горах, мгновенно холодает. Ветер действительно пронизывающий, и как только я добираюсь до точки перегиба и встаю в стойку на довольно длинном спуске, меня пробирает до костей. Внизу спуска останавливаюсь и, с трудом унимая дрожь, надеваю на себя дополнительную куртку, штаны-самосбросы, шарф-трубу, более тёплые шапку и перчатки. В таком виде уже вполне можно продолжать путешествие даже и на довольно сильном ветру.

Однако после того как мы прошли второй подъём и спустились на плато, расположенное между Мидтфёллетом и Шушёном, снова становится жарко, очень жарко. Но снимать лишнюю одежду уже не решаюсь — к тому моменту я был уже совершенно мокрый, а в таком виде снимать лишнее рискованно, можно мгновенно простудиться.

Очень хочется пить, и я, честно говоря, не понимаю, как дойду до финиша. И тут, о счастье, за 20 км до финиша в Мидтфёллете вижу, что организаторы решили не выливать, видимо, уже приготовленный заранее морс и выставили его для людей. Это было какое-то счастье, какая-то редкая удача, потому что пить к тому моменту хотелось очень сильно, и я опасался, что на оставшихся 20 километрах мне придётся нелегко. В общем, в Мидтфёллете я напился от пуза да ещё и наполнил морсом мою поллитровую бутылку из-под минералки. Теперь — живём, теперь — точно доедем!

\* \* \*

Вечером мы садимся вместе с Жаном-Франсуа в гостинице Биркебейнер возле камина, и я включаю диктофон.



А это верхняя, оригинальная гидроэлектростанция 1911 года. Как видите, турбина соединена с самим генератором длинным резиновым ремнём. В некоторых местах генератор подтекает маслом, но в целом — всё исправно и всё работает, обеспечивая уже второе столетие хутор Шоле и его соседей электричеством.

▲ фото: Иван Исаев

Оригинальные ключи начала прошлого века.

▶ фото: Иван Исаев

— Скажите, как француз из благословенной и залитой солнцем Франции занесло в такую северную страну, как Норвегия?

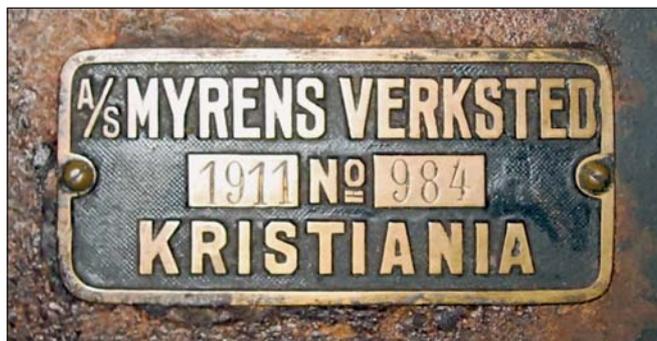
Жан-Франсуа смеётся:

— Это давняя история. Будучи старшеклассником, я познакомился во Франции с одной норвежской девочкой и, как водится, влюбился. Приехал из-за неё поступать в норвежский университет, поступил, стал учиться. И хотя с той девушкой впоследствии отношения не сложились, я влюбился в Норвегию и женился впоследствии на норвежке финского



Табличка вполне красноречиво говорит о том, что эта машина за номером 984 сделана в 1911 году в мастерской Мюренса в Кристиании (Кристианией в 1877–1924 годах назывался город Осло).

▼ фото: Иван Исаев





Обратите внимание — наверху, на галерее, нетрудно заметить ряд свечящихся прямоугольников. Это не что иное, как довольно большие экраны, на которых высвечиваются результаты участников каждой из возрастных подгрупп. Я без труда разыскал свою подгруппу и нашёл в ней внизу правой колонки под №577 свою фамилию. Столь же легко и быстро я разыскал фамилии и всех моих соперников. Очень удобно.

▲ фото: Иван Исаев

чины, — *начинает издали Жан-Франсуа.* — С самого начала, с тридцатых, или, быть может, сороковых годов прошлого века люди старшего возраста в «Биркебейнеррётт» всегда стартовали первыми. Таким образом мы отдавали дань уважения возрастным гонщикам, ветеранам. И у нас всегда была традиция, согласно которой на трассе действовали словно бы правила дорожного движения — люди при движении по возможности занимали правые лыжни, освобождая левые более сильным участникам. Повторю, это была очень старая традиция, ей было много-много лет. Но, как оказалось, она хорошо работала, пока у нас было две-три-четыре тысячи лыжников. Однако постепенно, по мере возрастания количества участников, на трассе становилось всё теснее и теснее, пока, наконец, нас не начали критиковать слева и справа за такую систему старта. Но традиция есть традиция, тем более, если этой традиции — многие десятки лет — согласитесь, от такого отказаться нелегко, непросто всё это взять и перечеркнуть, правда?

И тем не менее на каком-то этапе мы поняли, что нам нужно решиться на этот шаг, нужно решиться на изменения, и мы радикально поменяли всю систему построения на старте. Способствовало этому и появление чипов — теперь осуществить систему хронометража стало намного легче. Если мне не изменяет память, новая система построения на старте была впервые применена в 2006 году. Но даже при нынешнем изменении формата старта мы оставили возможность самым возрастным ветеранам из групп 65+ и 70+ стартовать на час раньше остальных, выделив им там, где это позволяет трасса, отдельные коридоры. Таким образом, нам удалось убить сразу нескольких зайцев: мы дали возможность самым старшим ветеранам закончить Бирке в светлое время суток (мы выделили им лишний час), мы запустили этих ветеранов по отдельной лыжне, и мы расчистили коридор более

происхождения — так и остался жить здесь. Здесь, понимаете, настолько дикая природа... Во Франции вы никогда не найдёте таких просторов, такого размаха, такого прямого контакта с природой. А если вы к тому же ещё и влюблены, как я, в лыжные гонки, то вы очень быстро поймёте, что на нашей планете вообще нет лучшего в этом смысле места, чем Лиллехаммер.

Здесь я живу уже более 35 лет и во Францию приезжаю сейчас как турист. С любопытством смотрю на всё, что происходит в моей бывшей стране — и возвращаюсь в Норвегию — страну, ставшую мне второй родиной, страну, в которой я прожил уже по сравнению с жизнью во Франции гораздо больший кусок жизни.

— Где вы сейчас живёте?

— У нас с женой свой дом в пригороде Лиллехаммера. Но, поскольку весь Лиллехаммер можно проехать на машине из одного конца в другой за 10 минут на машине, то понятие «пригород» здесь можно считать абсолютной условностью.

— В Лиллехаммере жильё дорогое?

— Среднего размера домик с тремя спальнями, кухней и совсем небольшой придомовой территорией будет стоить около 700.000 евро.

— Ого!

— Ну да, недёшево. Но, что вы хотите, Лиллехаммер — популярное в Норвегии место.

— У вас есть дети?

— Трое.

— Наверное, есть и внуки?

— Конечно. Моей старшей дочери уже 30 лет, как без внуков?

— Ок, перейдём к «Биркебейнеррётт». У меня к вам два главных вопроса. Первый: я хочу понять, почему 12 лет назад вы имели совершенно новую систему старта?

*Я рассказываю Жану-Франсуа о моём участии в гонке 2002 года, рассказываю о впечатлении от этой гонки 1999 года Сергея Ефимова, рассказываю о нашем полном разочаровании и... молчании оргкомитета в ответ на наши недоумённые письма.*

— Я понимаю ваше недоумение, но на то были свои при-

молодым гонщикам, которые стартуют теперь строго в соответствии со своей спортивной квалификацией, а не с возрастом. Мне кажется, было найдено очень хорошее решение.

— Но почему тогда нам дважды никто так и не ответил из оргкомитета?

Жан-Франсуа словно бы виновато морщится, словно бы чуть заминается с ответом:

— Мне трудно точно ответить на этот вопрос, я работаю в оргкомитете «Биркебейнерённет» всего полтора года. Но с высокой долей вероятности могу предположить, что вы в 2002 году со своими письмами попали в болевую точку гонки. Это было время, когда в оргкомитете бурно обсуждалась сама идея изменения системы старта. И у этой идеи, как вы понимаете, были как свои сторонники, так и противники. Наверное, ваши письма стали дополнительным аргументом для изменения системы



Этой фотографии завтра в обед будет сто лет. Сергей Петров на старте Марчалонги 2003 года демонстрирует мне самый важный и самый необходимый на финише атрибут марафонца — бутылку сухого белого вина. Это с его (и ЗТ СССР Андрея Алексеевича Карпова) подачи я тоже приобрел привычку класть в мешок с сухой одеждой этот весьма важный предмет.

▲ фото: Иван Исаев

# TWIN SKIN НОВЫЙ УРОВЕНЬ КАТАНИЯ



Экипировка Fischer устанавливает стандарты на трассе уже многие годы. С новой моделью Twin Skin Race Fischer пополняет свою линейку классических лыж.

Две отдельные полоски камуса расположены на разной высоте и с различной глубиной интегрированы в лыжу, что обеспечивает легкое и ровное скольжение. Мохеровый камус обеспечивает надежное держание в момент отталкивания особенно на жесткой, леденистой трассе. Благодаря уникальному тефлоновому покрытию камуса, его намокание и обледенение практически полностью исключаются.



fischersports.com



Профессор Высшей Школы Экономики, журналист Форбс и телеканала «Дождь» Сергей Медведев стартовал в этот день из очень высокой второй стартовой группы (из 26) и проехал практически всю гонку в режиме даблполинга. Накануне на его страничке в Фейсбуке я прочёл рецепт упаковки «правильного» рюкзака.

«фото: из архива С.Медведева»

старта — согласитесь, просто так отмахнуться от писем журналистов из лыжного журнала крупнейшей лыжной страны было нелегко. А не ответили, видимо, потому, что и отвечать было нечего, у оргкомитета не было в тот момент единой позиции по этому вопросу. Вы уж нас хотя бы сейчас, задним числом, пожалуйста, извините за это молчание.

— Не вопрос, тем более что вы сейчас всё так доходчиво объяснили.

**Второй мой вопрос к вам касается финансовой составляющей проведения гонки. Сколько денег вы собираете с участников, спонсоров, поддерживает ли вас финансово или каким-то иным образом государство, сколько человек работает на постоянной основе в оргкомитете, появляется ли у оргкомитета в результате этой деятельности прибыль? Если все эти данные не являются секретом, конечно...**

— Нет, это не секрет. Организаторами гонки являются лыжные клубы Лиллехаммера и Рены, а также велосипедные клубы Лиллехаммера и Рены. Эти четыре клуба являются учредителями, совладельцами

общества с ограниченной ответственностью, в котором на постоянной основе работает 17 человек. Общий годовой бюджет (оборот) трёх гонок («Л.С.»: лыжи, бег и велосипед) составляет около 12 миллионов евро. Примерно 75 процентов этих денег мы получаем от стартовых взносов, и примерно 25% — от спонсоров. Ежегодно оргкомитет старается зафиксировать прибыль на уровне хотя бы 10%, и эти деньги (чуть больше миллиона евро) идут в виде прибыли, дивидендов вышеперечисленным четырём клубам.

— Вы имеете какую-то поддержку со стороны государства?

— Нет.

— Кто хозяин этой трассы, по чьей земле она проходит?

— Никто. Мы платим деньги коммуна Лиллехаммера и Шушёна за подготовку трассы. И платим не только за её подготовку в день гонки, но и в течение всей зимы, поскольку, если

вы хотите иметь хорошую трассу для гонки, вам нужно укатывать её заранее и постоянно. Конечно, это существенная статья расходов на проведение гонки.

— Какова ваша должность в оргкомитете гонки, за что вы отвечаете?

— Я отвечаю за продвижение и маркетинг «Биркебейнеррэннет» за пределами Норвегии.

— Вам интересны российские лыжники в качестве участников?

— Безусловно. Нам интересны все иностранные лыжники, мы заинтересованы в их приезде на Бирке. На моём предыдущем месте работы я как раз отвечал за привлечение



**Сергей Медведев**  
Подписаться · 20 марта · отредактировано ·

В конце 12 века, во время гражданских войн в Норвегии крестьяне-биркебайнеры, прозванные так, потому что были столь бедны, что делали обувь из березовой коры, спасли годовалого наследника норвежского престола Хокана Хоканссона от преследующих его датчан. Они бежали на лыжах из Эстердалена в Тронхейм через леса и сопки и несли маленького короля на своих плечах. Биркебайнеры победили, малыш вырос и стал королем Хоканом IV, а в честь его спасителей теперь ежегодно проводятся лыжный, беговой и велосипедный марафоны. В каждом из них участники должны нести на плечах рюкзак весом 3,5 кг -- как тело годовалого ребенка.

Как собрать 3,5 кг в маленький рюкзак? Мой рецепт на завтра:  
 -- 2кг камней из окрестного леса  
 -- 1 макбук эйр в чехле (1,1кг)  
 -- мази и пробка 100г  
 -- рюкзак 300г.

Завтра поеду спасать короля.

иностранных горнолыжников, и поэтому хорошо знаком с россиянами. Я знаю многих российских туроператоров, у меня в этом смысле хорошие контакты в России. И я сейчас озабочен тем, чтобы в иностранных изданиях появились статьи о «Биркебейнеррэннет», о Норвегии, о самой возможности приехать в нашу страну на эту гонку. В прошлом году вы отказались приехать к нам в гости, — как мне объяснили, вы решили принять участие в первом WLMарафоне на территории России, проходившем в те же сроки<sup>1</sup>. Поэтому мы пригласили

<sup>1</sup> Речь идёт о Дёминском марафоне, в 2013 году впервые имевшем статус этапа WLM. В тот год действительно ни я, ни Андрей Краснов не сумели принять приглашение оргкомитета.





Место самостоятельного взвешивания рюкзаков. Если гиришка на штанге поднимается вверх, значит, рюкзак имеет правильный вес более чем в 3,5 кг. Если нет — нужно искать способ утяжелиться.

▲ фото: Иван Исаев

После изменения традиции, согласно которой ветераны стартовали в «Биркебейнеррэннет» первыми, организаторы оставили всё-таки самым возрастным участникам бонус в виде возможности стартовать раньше элиты на целый час и двигаться по трассе по отдельному от остальных коридору. Как видите, правый коридор предназначен только для мужчин старше 70 лет и женщин — старше 65. На каком-то этапе, увязавшись за другими участниками, я немного сбился и оказался в этом коридоре.

Сразу же понял, какое преимущество имеют лидеры по сравнению с «черникой» — по ветеранским лыжням проехало к моменту прохождения моей группы намного меньше людей и катило в этих лыжнях (намного более жёстких) существенно лучше.

▼ фото: Иван Исаев



Наталию Калинину из журнала «Проспорт»<sup>2</sup>. В этом году вы всё-таки доехали до нас, спасибо вам за это; в следующем году, возможно, это будет кто-то ещё.

— Когда, при каких обстоятельствах вы закрываете регистрацию на гонку?

— Когда количество заявившихся достигает 17 тысяч человек.

— Как быстро у вас это случается? Например, на Марчалонге 5.000 человек заявляется в считанные даже не минуты — секунды, и после этого на гонку заявиться уже невозможно.

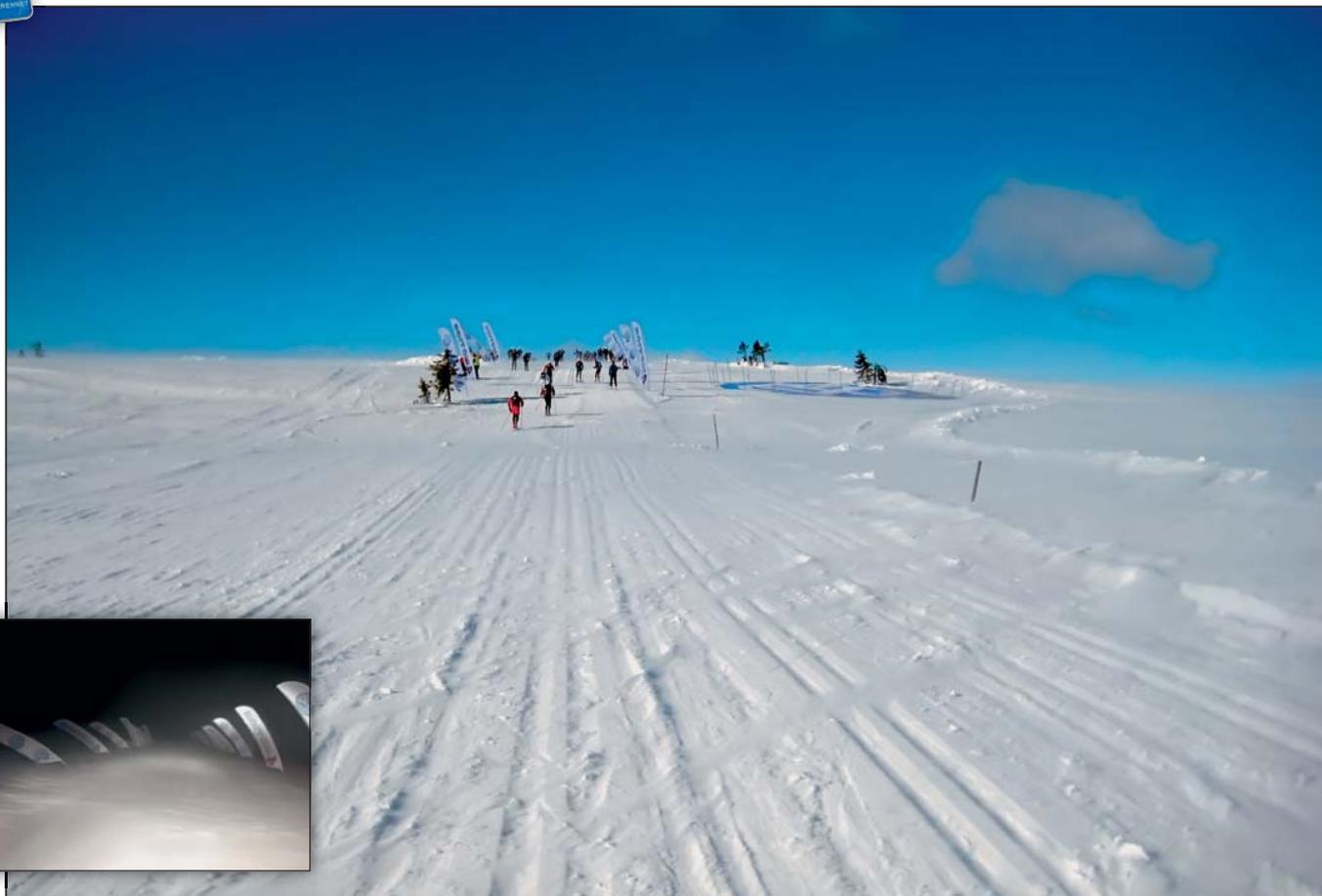
— Я знаю об этом. На «Биркебейнеррэннет» квота в 17.000 человек заполняется обычно в течение первых двух часов.

— Как же тогда российские лыжники умудряются заявляться на вашу гонку иногда спустя не то что дни, а даже месяцы после начала регистрации?

— Мы сделали так специально. Мы держим определенную квоту для зарубежных, в том числе и российских, участников, и они могут спокойно заявиться вплоть до самого момента старта. У норвежцев такой возможности нет, для них сама возможность принять участие в этой гонке — уже удача, уже большое поощрение за месяцы тренировок, проведённых перед этой гонкой. У нас, знаете, сложилась ситуация, при которой какие-то старинные соперники могут в течение зимы принять участие во многих гонках, но самая важная, самая престижная, самая знаковая для них точка пересечения, точка сведения счётов — это «Биркебейнеррэннет». Вы себе не представляете, сколько таких микродуэлей происходит у норвежцев в рамках Бирке — причём не только в первой сотне

<sup>2</sup> Кому интересно прочитать эту статью, наберите в любом поисковике «Ёлки, Палки — Наталия Калинина».





Биркебейнеррэннет

В 2014 году на вершине было относительно «тихо» — ветер по сравнению с ночью немного успокоился. Но даже при таком ветре лыжи, как видите, переметены снегом, а ветер пронизывает до костей. Для сравнения мы публикуем здесь фотографию, сделанную ночью в этом же месте водителем ретрака. Как утверждает автор фотографии, из кабины в эти минуты лучше было не высовывать даже нос.

▲ фото: Иван Исаев



◀ фото: Иван Исаев

вернулись нешуточные дебаты по этому поводу. Очень многие недоумевали — действительно ли нужно было отменять гонку, если многие и многие тысячи людей в этот день всё равно прошли по её маршруту, и многие из этих людей, подобно Евгению Дементьеву, не испытали никаких неудобств. Например, на норвежском сайте [www.lan-grenn.com](http://www.lan-grenn.com) даже было опубликовано открытое письмо Арне Нотедаля, в котором цитировались слова братьев Окландов и Эрлинга Йевне (с текстом письма вы можете познакомиться на этом же развороте). Выскажу свою личную точку зрения по этому поводу. Проблема всех, кто оценивает ситуацию задним числом, заключается в том, что они оценивают конкретные погодные условия, которые они

наблюдали в это утро на трассе Бирке в 9–10 часов утра. Просто повезло — погода качнулась от сильного, почти ураганного ветра к относительно слабому. А если бы качнулась в другую сторону? Решение-то нужно было принимать не позднее 7 часов утра, и решение это касалось 17.000 человек...

## 2015

И вот через полгода из посольства Королевства Норвегии в России на мой почтовый ящик от Марины Зубко вновь приходит приглашение принять участие в «Биркебейнеррэннет» 2015 года. «Не обманул Жан-Франсуа», — подумал я с улыбкой и, естественно, с удовольствием ответил на это приглашение согласием.

В аэропорте сталкиваюсь с моим старинным товарищем Сергеем Медведевым. Две недели назад на Тарту-марафоне Сергей шокировал меня своим результатом, заехав в возрасте 48 лет в первую сотню. При этом шокировал меня даже не столько сам результат, сколько то, как

Жан-Франсуа Жеуа — француз, обретший в Норвегии вторую родину. Он был нашим добрым гидом на протяжении всей поездки.

◀ фото: Иван Исаев

# ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО

ARNE NOTEDAAL, ОПУБЛИКОВАННОЕ В [LANGRENN.COM](http://LANGRENN.COM)

Решение об отмене Бирке 2014 вызвало волну вполне объяснимой критики. Среди критиков и братья Окланды, и Эрлинг Йевне, которые прошли маршрут гонки — в отличных погодных условиях, возможно — одних из лучших в истории: солнце, небольшой ветер, подходящие условия для твердых мазей.

— *Если не проводить гонку в таких условиях, как сегодня, то когда ее вообще проводить?* — говорил Йевне корреспонденту [langrenn.com](http://langrenn.com).

Судя по показанным организаторами фото и видео, условия на Raudfjellet в 5–6 часов [утра] были действительно тяжелые. И решение отложить гонку на час было абсолютно правильным. Но почему уже в 7:15 гонка была отменена? Разве нельзя было проявить еще немного выдержки и отложить старт еще на час?

Стоит заметить, что в 7:00–7:30 уже были сообщения о затишании ветра в районе Шушёна [то есть откуда он дул].

Похоже, организаторами овладела паника, когда погода не улучшилась в течение часа.

Возможно, от дальнейшего откладывания старта отказались из-за опасения того, что участники не успеют финишировать до темноты. Но эта проблема легко решается корректировкой контрольного времени прохождения дистанции.

У меня нет полных результатов за последние 2 года, но в 2011 году, когда большинство показало результаты примерно на 15 минут хуже обычного из-за медленной лыжни, на финиш не успели только 1.100 участников. Для гонки 2014 это соответствует 1.200 участникам, около двух стартовых групп.

Жаль их, но это была бы небольшая цена за то, что другие 16.000 закончили бы гонку.

«Самое важное — жизнь и здоровье» — говорила Sølvi Amundsen Aas в субботу, объясняя причины отмены. Утверждение, с которым трудно не согласиться.

Вместе с тем, многое указывает на то, что в нынешней Birkebeinerrennet участвует слишком много неопытных и нетренированных лыжников. В этом году из 17.168 участников были аж 5.760 (или 33%) новичков. 3.584 из них, целых 20% от общего числа участников, были посеяны в 21-й стартовой группе или еще дальше, что соответствует времени прохождения дистанции более 6:20 в 2013 году.

Есть основания считать, что очень многие из них не знакомы с трассой и относительно плохо экипированы для более чем 50-километрового перехода через горы; кроме того, самые медленные и проводят больше времени в горах.

Даже эвакуация только 5% участников, 850 человек, из района Raudfjellet [где дуло сильнее всего, местность дикая, без дорог] на снегоходах или вездеходах в непогоду представляла собой огромные трудности для организаторов, которые не могли пойти на такой риск.

Пришло время установить более жесткие требования для участников. Они должны сами отвечать за свою безопасность и, возможно, документировать свою форму и готовность.

Лыжные гонки — вид спорта на открытом воздухе. На Бирке, которая проходит, как известно, через горы, участникам нужно быть готовыми к плохой погоде и трудным условиям, когда накачивает усталость от холода, ветра в лицо, поземки, заметаю-

щей лыжню. Это заявлено в информации о гонке и проверено многими из нас неоднократно.

В этом году едва ли найдется участник, не прислушивавшийся к предупреждениям о снегопаде и сильном ветре.

Правила гонки совершенно ясно определяют требования к обязательному содержимому рюкзака: ветровка, дополнительное термобелье, варежки и т.п. Но какой смысл в этих требованиях, если гонка отменяется и использовать всё это всё равно невозможно?

Из 77 гонок с 1932 года было отменено две, обе за последние семь лет. Намечается нехорошая тенденция, и многие могут задать себе вопрос, не хватит ли с меня, и выбрать другую гонку.

Бирке имеет очень высокий статус среди норвежских лыжников-любителей, можно сказать, что это «неофициальный чемпионат Норвегии в массовых марафонах». Для очень многих эта гонка — главная цель сезона, ради которой проводятся месяцы тренировок и гонок.

Очень многие гонщики отлично тренированы и подготовлены к тому, что ждет их на пути через горы, они провели не одну тренировку в горах в плохую погоду и знают, как одеваться и приспосабливаться.

В участие в Бирке инвестируются тысячи крон, последняя неделя отводится тщательной подготовке лыж и подбору смазки, питанию, кто-то берет отпуск, спит на матрасе на полу в ночь перед гонкой, встает в 4–5 часов утра, чтобы заправиться овсянкой и выполнить последние приготовления перед стартовым выстрелом.

Когда во второй раз за 7 лет сталкиваешься с отменой, разочарование велико, особенно когда видишь, что условия для проведения гонки — одни из лучших за всю историю Бирке.

Есть ряд возможностей убедиться, что участники достаточно подготовлены для перехода через горы. Как то:

**Ужесточение контрольных промежуточных результатов.** Например, 1 час 30 минут в Skramstad после последнего стартовавшего. Это отсечет слишком медленных из числа тех, кто не идет в ветеранских группах.

**Требование предварительного посева.** Например, для допуска к старту участник должен пробежать посевную гонку с результатом, соответствующим 6.30 и лучше по статистике Бирке последних лет.

**Жесткий и массовый контроль содержимого рюкзаков,** с недопуском до старта или дисквалификацией, если требуемых вещей в рюкзаке нет.

**Наблюдение/контроль за остановившимися на трассе участниками,** опрос их состояния и принятие решения о снятии с гонки в индивидуальном порядке. Это делается на ультрамарафонах. Это только часть мер, которые должны подействовать.

Автор письма — Arne Nåtedal, эта гонка должна была быть для него 13-й.

Перевод — Алексей Жилин ([langrenn-ru.blogspot.ru](http://langrenn-ru.blogspot.ru)).

Публикуется с незначительными сокращениями.



◀ фото: Иван Исаев



Это переход трассы гонки через какую-то местную второстепенную дорогу буквально через пару километров после старта. Как видите, народу на трассе немало.

▲ фото: Иван Исаев



◀ фото: Иван Исаев

2014 год. Узнав об отмене гонки, мы с этими двумя немецкими журналистами, как и тысячи норвежцев, ушли на маршрут, чтобы преодолеть в этот день свою (уже неофициальную) Бирке.

это было сделано. Оказывается, Сергей всю гонку проехал без мази даблполингом! Вот ещё раз, чтобы было понятно: реальный преподаватель Высшей Школы Экономики, профессор, действующий журналист, обозреватель российского «Форбс» и телеканала «Дождь» в возрасте 48 лет заезжает даблполингом на Тарту-марафоне в сотню! Каково?!

Здесь же встречаюсь с Сашей Гавриловым из спортивного клуба Ромашково, Мишей Венедиктовым, изготовившим килограммовую стальную пластину специально для «Биркебейнер-рэннет» — чтобы максимальная часть веса рюкзака располагалась как можно ближе к спине, к позвоночнику.

В Осло в аэропорте Гардермуэн нас снова встречает Жан-Франсуа. Здесь же вижу своих старых знакомых по про-

шлому году — журналистов и туроператоров из разных стран мира. Впрочем, по сравнению с прошлым годом приехать смогли не все, в группе есть и новички.

Дорогой мы с Жаном-Франсуа снова возвращаемся к теме прошлогодней отмены гонки, вспоминаем открытое письмо участников в адрес оргкомитета с вопросом о целесообразности этой отмены. Я рассказываю Жану-Франсуа о Евгении Дементьеве, не почувствовавшем в 2014 году никакого дискомфорта на перевале.

— Проблема Евгения Дементьева и других сильных гонщиков не только из Норвегии, но и из других стран, заключается в том, что они видят ситуацию изнутри себя, видят её, опираясь на собственные возможности, собственный уровень физической подготовки, собственные представления о времени, которое им необходимо потратить на преодоление дистанции, — *терпеливо разъясняет Жан-Франсуа.* — К сожалению, они не хотят даже гипотетически влезть в шкуру человека, способного преодолеть этот маршрут не за два с половиной — три часа, как это может сделать Евгений, а за семь-восемь часов. И когда счёт людей, не способных преодолеть эту трассу быстрее семи часов, переваливает за сотни, а иногда и за тысячи, мы совершенно отчётливо видим, что подвергаем жизни многих-многих сотен людей смертельной опасности, потому что эвакуировать с перевалов эти сотни и тысячи людей в случае масштабного кризиса, оказать всем им быструю и квалифицированную меди-

В Мидтфьеллете организаторы решили не выливать, видимо, уже приготовленный заранее морс и выставили его для людей. Это было какое-то счастье, какая-то редкая удача, потому что пить к тому моменту хотелось уже очень сильно.

◀ фото: Иван Исаев





Старт элиты в 2015 году. В центре в жёлтом комбинезоне — норвежец Мартин Йонсруд Сундбю — он займёт в этот день второе место, уступив лишь победителю Петтеру Элиассену.

Фото: Биркебейнеррэннет

запасной трассы, которая практически целиком пройдёт по лесам, то есть не уйдёт на перевалы в горы. Этот вариант позволит нам проводить гонку при любой силе ветра. Правда, длина трассы при этом получится больше на 7 км, но, согласитесь, с учётом того, что участникам не придётся штурмовать два горных перевала, гонка станет ненамного сложнее.

Журнал «Лыжный спорт» | skisport.ru

## ГЛАС НАРОДА

На сайте [skisport.ru](http://skisport.ru) этой весной появился отчёт Романа Маерова из Санкт-Петербурга о его участии в «Биркебейнеррэннет»-2015. Сам этот отчёт довольно большой по объёму, воспроизводить его здесь мы не будем, а вот отклики некоторых людей — перепечатаем.

**Михаил Венедиктов** 23.03.2015 21:33

Интересный отчет, Роман.

Мы ездили впартером из Москвы и жили с вами в одном отеле, но не пересеклись. На старт мы добирались на автобусе организаторов за 400 крон с человека. Удобно тем, что потом за машиной возвращаться на старт не надо.

Насчет питания полностью согласен, крайне неорганизованно на финише это все действительно невкусно. Из напитков была только холодная вода, и какой-то спонсорский холодный коктейль. Только мне показалось, что никого это вообще не смущает. Если на следующий год организаторы решат увеличить стартовый взнос в два раза и отменят пункты питания, то людей это не остановит, а то и наоборот — ещё больше привлечет. Всё-таки есть какая-то дикая энергетика в этой гонке и её участникам, что-то первобытное, что было в тех биркебейнерах, которые в 1206 году прошли этот путь с королем за плечами.

**Павел Кириловский** 24.03.2015 13:29

Интересный отчет.

Да, питание меня тоже разочаровало. И даже не тем, что разнообразия не было (фиг с ним), а тем, что не было ничего соленого. У меня судороги начались, и соль очень нужна была, у каких-то болельщиков нашлась. И с собой бутылка с регидроном была. А так бы совсем тяжело пришлось.

Но это питание, видимо, фишка норгов. Кому что надо — всё с собой.

Это все фигня: трасса была идеальна. И да, мне тоже очень понравился волновой старт — очень спокойно и понятно.

С пакетом для вещей мне повезло, с собой был мусорный пакет, и он меня спас.

Жил я в Хамаре, уже второй год — мне нравится там. Ехать до старта не так далеко. К Осло поближе.

**Олег Петров** 24.03.2015 18:02

Спасибо, Роман! Отличный отчет — быстрый и полезный. Я участвовал в этом году в пятый раз. С погодой фантастически повезло! Питание на финише: там и сосиска в лепешке и суп без ограничений. Мне хватило по одному разу. Но поскольку вы впроголодь питались, понимаю ваше желание.

За последние десять лет гонку дважды отменяли по погодным условиям. Причем в 2007 году была такая же солнечная погода, а наверху всех участников развернули и отправили на старт. Ветер был такой, что льдинки, которые отрывало с трассы, били по ногам как пули. Два эстонца сняли номера, обошли маршалов и поехали дальше.

К финишу у них все лица были в кровь иссечены. Сказали, что едва доехали. А тех участников, которые спустились вниз, ждал сюрприз: вещи-то увезли на финиш. И тем, кто вместо одежды в рюкзаке возит: желтые страницы, гречку, щебенку, пришлось два часа на морозе ждать, пока вернут мешки со старта. Я не кошмарю, а описываю реальную ситуацию. Организаторы рекомендуют в рюкзак брать теплые, сухие вещи. Я, например, беру разминку, сухое термобелье, перчатки, шапочку, полотенце и обувь. То есть ничего в багаж не сдаю. Размер рюкзака, если он хорошо подогнан, не имеет значения. Я бежал и с крошечным 8-литровым. Вес-то одинаков — 3.500 грамм.

Про дипломы и рюмки. Вы получили Tiddiplom, его выдают всем участникам. Диплом выдают за первый раз участия. А в последующем диплом и рюмку дают тем, кто показал менее чем плюс 25% к среднему времени лучших 5 участников вашей возрастной группы, и второе условие — попал в 25% количества участников в вашей возрастной группе. По первому показателю на трассе гонки в трёх местах стоят табло, на которых отражено время ваших лидеров и время, с которым вы должны проходить этот отрезок, чтобы попасть в медальный зачет. Эти же показатели отражены на вашем Tiddiplome.

Норвегия — дорогая страна. Мы на машине, и максимум везём с собой: мультиварка, гречка, пшенка, овсянка и вино из ДьютиФри.

**Pilot** 28.03.2015 20:43

Ночевка на матрасе в Рене стоит 399 NOK.

<http://www.birkebeiner.no/en/MainMenu/Events/Ski1/Birkebeinerrennet/Accommodation/>

Цена включает завтрак.

**Алексей Жилин** 28.03.2015 17:59

Нормальная схема. Я последние 2 раза так ездил. Ночь в ночлежке в Рене (их много), потом со всеми вещами на старт, 2-я ночь в Лиллахаммере. Желательно налегке ехать.

В «ночлежке» — чисто, тихо, всё, что нужно — есть, можно вечером съесть свой ужин в столовой (утром там будет завтрак). Повязку на глаза, снотворное и высыпался отлично.

Публика тихая, уважительная, никаких проблем. Как-то видел статейку, как кто-то из топ-менеджмента некой крупной фирмы решил на такое приключение, нормально.

Расплавиваешься толикой комфорта в обмен на лишние 1-2 часа сна. Мне это важно.

По ценам. В Рене накануне гонки всё дорого. В 2010 году комнату на одного удалось найти за 700 крон (получилось с полным пансионом), а в ночлежке — вроде 350.





Ортодоксальный :) норвежец с аутентичным рюкзаком, доставшимся ему, наверное, от отца или деда.

▲ фото: Виркебейеррэннет



Но даже при таком раскладе вес моего рюкзака едва переваливает за 2,7 кг. И тут я вспоминаю про вино! Но история с вином требует отдельного описания, отдельного рассказа.

Всем вам, конечно, знакомо блаженное чувство выпитых на финише марафона одной-двух кружек хорошего холодного пива или бутылки белого вина. Потому что ну какой же это марафон, если на финише, переодевшись и получив свой обед, вы не примете при этом и свои законные, заработанные? Пить вино после марафона, и непременно белое, меня научил всё тот же Сергей Петров. А его — заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР по лыжным гонкам Андрей Алексеевич Карпов,

бывший тренером нашей университетской сборной на склонах своих лет в 70-х годах прошлого века. Андрей Алексеевич говорил, что лучше бутылки белого вина на финише марафона вообще ничего не может быть. Вот так с подачи Сергея (и, получается, Андрея Алексеевича) я приобрел привычку всегда класть в полиэтиленовый мешок со сменной одеждой бутылку сухого белого вина.

А в этот раз я просто перелил вино из стеклянной пластиковую бутылку, и у меня с запасными перчатками и шапкой получилось 3,5 кг.

\* \* \*  
...Всех журналистов вне зависимости от уровня подготовки поставили в девятую стартовую группу (из 26). Имея в виду, что Вова Кочетов, которого мне на марафонах WL никак не удаётся обыграть, уже который год стартует из 7-й группы, вполне неплохо. Да и в движении по трассе я не почувствовал какого-то дискомфорта, это была группа как раз мне по силам. После 5-го километра мы начали настигать людей из 8 группы, а чуть позже — и седьмой. При этом нас настиг кое-кто из 10, 11, и даже 12 групп. Но в целом я оказался на трассе как раз среди своих соперников, лыжной нам хватало с избытком, и это получилась действительно классная гонка. Если сравнивать с 2002 годом — просто небо и земля.

Мне удалось начать довольно медленно, и весь стартовый 23-километровый подъём я заехал вполне себе оптимистично, но на втором подъёме (с 27-го по 33 км) всё-таки загрустил. Слава богу, после 33-го километра началось относительно ровное плато, вышедшее к Шушёну, а за Шушёном начался и длинный-длинный, с перепадами, финишный спуск к Лиллехаммеру.

Шушён — это особая история. Здесь болельщики располагаются вдоль трассы большой широкой панорамой: кто-то — сидя на солнышке на карематах под снежно-ледовыми ветрозащитными стеночками, кто-то — в раскладных шезлонгах, тут и там стоят большие шатровые палатки, в которых, совершенно очевидно, люди ночевали в преддверии этой гонки, и отовсюду раздаётся музыка, звук колокольчиков, трещёток, призывных криков. И запах... Запах свежеежаренного на мангалах мяса и сосисок — он преследовал нас на протяжении всех этих кило-

метров! Похоже, норвежцы устраивают себе в Шушёне такой своеобразный праздник — ночуют в палатках, поутру катаются на лыжах, а потом, переодевшись, жарят мясо, пьют вино и подбадривают проезжающих мимо участников Бирке. Удивительное явление — нигде в мире ничего подобного я не видел. Ну, разве что в тех же самых норвежских лагерях болельщиков на чемпионатах мира, проходящих в Норвегии...

\* \* \*

Первую часть спусков от Шушёна (она чуть более пологая) я преодолел вполне себе спокойно, в стойке, обгоняя более осторожных, раскрывающихся на спуске соперников. А вот вторая — более крутая, с поворотами, оказалась разъезженной плужившими передо мною участниками в голый лёд. А теперь представьте себе, что на этом спуске то слева, то справа, а то и по самому центру лежали упавшие лыжники...

В общем, объехать очередного такого распластавшегося участника мне всё-таки не удалось, и я вслед за ним свалился в этот ледяной жёлоб. Вскочил как можно быстрее, понимая, что сзади меня едут другие лыжники, но всё же не настолько быстро, чтобы не помешать следующему за мной. Похоже, так вот, по принципу домино, все мы в этот день друг друга там и клали, на этом спуске...

Внизу спуска вижу машину скорой помощи, и, по-моему, не одну — а помощь медиков здесь понадобится сегодня совершенно точно. Тут же обнаруживаю, что одна палка в результате падения у меня срублена как раз возле лапки. Подумал, что оставшиеся пять километров доеду и с обрубком, но тут очень кстати увидел пункт обмена поломанных палок от спонсора гонки — компании «Swix» — там и поменял свою палку на дешёвенькую стеклопластиковую. Очень здорово, что и машины скорой помощи, и пункт обмена палок оказались именно там, где они в этот день были нужнее всего. Честно говоря, трудно

## Боль не признак крутизны

Без адекватного отдыха и восстановления режимы длительных и тяжелых тренировок могут приводить к негативным последствиям и фактически снижать физическую результативность. Во время тренировок, когда потребность в энергии выше, чем максимальная аэробная способность клеток, анаэробный обмен веществ обеспечивает компенсацию с выработкой большого количества молочной кислоты\*.

Стимол® (цитрулина малат) эффективно удерживает концентрацию лактата в стабильном состоянии или даже снижает ее во время высокоинтенсивных тренировок. Однократная доза цитрулина малата приводит к снятию боли и улучшает производительность спортсменов, выполняющих высокоинтенсивные анаэробные упражнения, приводящие к увеличению уровня лактата, аммиака и к ацидозу\*\*.

\* Х.А. Лопес-Кабрал, А. Ривера-Сиснерос, Х. Родригес-Камачо, Х.М. Санчес-Гонсалес, И. Серна-Санчес, М. Трехо-Трехо. Изменение показателей утомления на фоне приема цитрулина малата у хорошо натренированных спортсменов с высокими показателями. Обзор Латиноамериканской клинической патологии, том 59, № 4, стр. 194–201 октябрь–декабрь, 2012

\*\* Х. Перес-Гуисадо, П. М. Джекман. Цитрулина малат усиливает анаэробную производительность у спортсменов и снимает боли в мышцах. Журнал «Исследование силы & состояния возможностей» 2010; 24 (5): 1215–1222.



ООО «БИКОДЕКС», 107045, Москва,  
Последний пер., д. 11, стр. 1  
Тел.: (495) 783 26 80, факс: (495) 783 26 81  
<http://ru.biocodex.com/ru>

**BIOCODEX**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



На финише Бирке были разложены соломенные тюки. На таких было удобно присесть, чтобы съесть томатный супчик вместе с сосиской в сабде.

▼ фото: Виркебейнеррэннет

Думаю, это был не единственный в этот день участник, которому после спуска от Шушёна понадобилась медицинская помощь.

◀ фото: Виркебейнеррэннет

представить, как преодолевали этот спуск участники из последних стартовых групп — ледяной жёлоб от проезжающих по нему и плужащих лыжников становился всё более и более ледяным, всё более раскатанным, и как тут поедут не очень уверенно стоящие на ногах лыжники из 20, 22, 26 стартовых групп, для меня осталось загадкой.

...На финише мне выдают красивый памятный значок, кто-то взвешивает на руке у меня за спиной рюкзак (говорят, у судей на финише рука оказывается набита настолько, что они улавливают разницу в весе рюкзака в 100-200 граммов). Бокowym зрением справа замечаю большие весы, на которых лежит рюкзак одного из участников: стрелки весов показывают 1,6 кг, и этот молодой человек о чём-то озабоченно переговаривается с судьями. Ох, не хотелось бы мне сейчас оказаться на его месте... Хорошо, что

«взвешивание» моего рюкзака на финише не выявило никаких проблем, и я могу спокойно двигаться по финишному коридору вперёд, к большой то ли площади, то ли парковке, где как раз и тусуется весь народ. Попутно замечаю, что многие прямо тут, в финишном коридоре, отойдя чуть в сторонку, сразу же и переодеваются. Я делаю то же самое, переодеваюсь в сухое, отвинчиваю крышку пластиковой бутылки и делаю первый большой глоток. Хорошо! Не без злорадства вспоминаю Медведева с Венедиктовым: интересно, как скоро они смогут переодеться в сухое со своими камнями, стальными пластинами и ноутбуками в рюкзаке? Не говоря уже о том, чтобы правильно завершить марафон (то есть сразу же выпить белого вина)? ;)

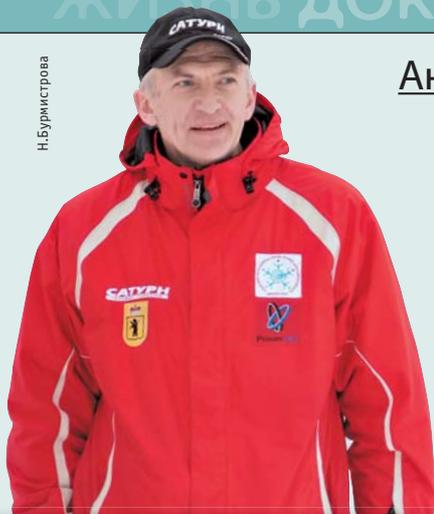
На пути к остановке шаттлов кто-то протягивает мне поллитровую пачку с соком, и я охотно беру её с собой. Впоследствии выяснится, что это вкуснейший клубнично-банановый коктейль. Тут же какие-то девчонки протягивают мне белый мешок с надписью «Apples: the art of eating well»<sup>3</sup>. Внутри оказываются два симпатичных яблока — красное и зелёное — и интересное приспособление для раздольвания яблока на шесть ровных, красивых долек и цилиндрический огрызок. В тот же день в гостинице я опробовал эту резку в деле — получается красиво и эффективно. Привёз домой, в Москву, в качестве добычи.

Тут же вижу довольно длинную очередь в большую палатку. Догадываюсь, что там дают что-то съестное, но мне не хочется стоять в очереди, хочется скорее добраться до Хокон-холла, где, видимо, нас как раз и накормят настоящим обедом. Увы, я очень сильно «обломался» — именно в этой палатке прямо на финише, похоже, как раз и кормили финишным обедом, а в Хокон-Холле вся еда была платной. Лично для меня это оказалось особенно боль-

<sup>3</sup> «Л.С.»: Наверное, это можно перевести как «Яблоки: искусство правильного питания»?







Андрей КОНДРАШОВ:

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВУЮ ИСТОРИЧЕСКУЮ РЕАЛЬНОСТЬ —



# ЭПОХУ БЕСШАЖНОГО ХОДА DOUBLEPOLING

(И СНОВА ОБ ЭВОЛЮЦИИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ)



**Фото 1.** Полуконьковый ход. Впереди Паули Сиитонен. Этот ход долгое время называли ходом Сиитонена или марафонским ходом.

▲ фото: Jüri Jõepera



**Фото 2.** Паули Сиитонен (Финляндия) — один из самых успешных марафонцев 70-х гг. Победитель Vasaloppet, Finlandia Hiihto.

▲ фото: ARCHIWUM (wyborcza.pl)

**С**амая острая дискуссия последних 2–3 лет в лыжных гонках: «Заменит ли бесшажный ход классическую технику?» Для многих специалистов этот вопрос уже не актуален. Ответ однозначный — да, заменит! Можно и пора говорить о свершившемся превращении. В нашей стране пока очень мало экспертов с таким твердым убеждением. Вот почему вероятность повторения со- бытий 30-летней давности, когда советские лыжники потеряли несколько лет из- за сомнений в перспективности новой тогда техники конькового лыжного хода, весьма высока. Снова можем опоздать на несколько лет в погоне за медалями чемпионатов мира и Олимпиад, и уже запаздываем.

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Коньковый ход появился на просторах лыжных соревнований высшего уровня (Кубки мира, чемпионаты мира, Олимпийские игры) в самом начале 80-х годов прошлого века. Первыми крупнейшими состязаниями, убедившими лыжную общественность в преимуществах конькового стиля, стали Олимпийские игры 1984 года в югославском Сараево и чемпионат мира 1985 года в австрийском Зеефельде. Тот чемпионат в Австрии тридцать лет назад был первым титульным турниром, на котором два лыжных стиля официально получили раздельный статус. Одни гонки стали проводиться классическим стилем, другие — свободным, в ко-

торый превратилась коньковая техника лыжных ходов. Но приоритет оставался за классикой, доминировавшей в программе чемпионатов. Равные права с традиционным стилем в расписании турниров коньковый ход получил в 1989 году на чемпионате мира в финском Лахти. Сегодняшний регламент главных соревнований практически уравнивал оба стиля. И всё-таки коньковый имеет небольшое численное преимущество в высшей лиге лыжных гонок. Стартов свободным стилем в мировой элите чуть больше, чем классических. А вот на многочисленных любительских соревнованиях всех других рангов и статусов свободный ход ныне явный фаворит. Я уже не говорю о биатлонистах, двоеборцах, которые давно сошли с рельсов классики.

«Конёк» пробивал себе дорогу с большим сопротивлением руководителей международной лыжной федерации, а также значительной части специалистов и общественности. Многим не нравилась эстетика новых ходов, кому-то мешала испорченная лыжня после использования коньковой техники. На первых порах в борьбе с распространением конькового хода судьи запрещали его использование на отдельных участках трассы. Появлялись «научные» исследования, свидетельствовавшие о вредности конькового стиля для здоровья, о слабом тренировочном воздействии нового хода на уровень готовности спортсмена. Библиография по этой тематике насчитывает огромное количество работ. Их легко найти в научных архивах.



**Фото 3.** Андерс Окланд (старший брат), №1 — выигрывает Тартуский марафон в 2010 году. Андерс — олимпийский чемпион 2002 года и чемпион мира 2003 года в эстафетах; победитель всех крупнейших мировых сверхмарафонов классическим стилем.

▲ Фото: Reuters

Много лет среди специалистов преобладало мнение о невозможности эффективно тренироваться, развивать функции организма, применяя «неестественную» коньковую технику. К сожалению, отечественная лыжная элита слишком долго верила в этот миф.

Первый «коньковый» (тогда ещё в большей степени — «полуконьковый») чемпионат мира 1985 года оказался провальным для сборной СССР. Всего одна золотая медаль женской эстафетной команды из восьми разыгранных комплектов в лыжных гонках. В турнирах за Кубок мира, который начал проводиться в 80-х годах, советские лыжники выступали нерегулярно. В те годы кубковые соревнования не были столь «раскрученными», как теперь. Но именно в них иностранные спортсмены всё чаще практиковали коньковые ходы. Именно в этих стартах проявлялось очевидное отставание советских лыжников при использовании новых способов передвижения. Невыразительные результаты советских лыжников в общем зачете Кубков мира в те вре-

мена объясняются и слабыми выступлениями в гонках с использованием конькового стиля. Первые кубковые призовые места в гонках свободным стилем пришли к нашим гонщикам только в самом конце 80-х гг. А первая мужская победа свободным стилем на этапах Кубка мира датируется аж 1997 годом (А.Прокуроров)! Таким образом, полноценная перестройка на коньковый ход затянулась в нашей стране на полтора десятка лет (!) из-за стратегических просчетов ведущих специалистов того времени. Все первые успехи отечественных лыжников в гонках свободным стилем связаны главным образом с достижениями женщин, а конкуренция в женском лыжном спорте тогда была несопоставимо скромнее нынешней.

Эти сравнительно недавние исторические события становятся актуальным напоминанием в наши дни, когда бесшажный классический ход в исполнении некоторых ведущих лыжников заменяет весь арсенал классического стиля, демонстрируя эффективность, скоростное преимущество. При чём здесь

история появления коньковых ходов? Во-первых, при том, что споры 30-летней давности вокруг конькового стиля и борьба с ним во многом напоминают сегодняшнюю ситуацию с бесшажным ходом, а во-вторых, коньковый стиль есть разновидность способов передвижения на лыжах с одновременным отталкиванием палками, к которому в равной степени, как и к традиционной классической технике, относится одновременный бесшажный ход.

### ЕЩЁ ОДИН ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСПУРС

Наступление эры одновременных лыжных ходов предсказал в конце 70-х годов прошлого века Виктор Манжосов. Во всяком случае, я, будучи студентом института физкультуры, впервые услышал именно

от него, преподавателя кафедры лыжного спорта, выпускника мехмата МГУ прогноз о скором доминировании лыжных ходов с одновременным отталкиванием палками. В то время о коньковом ходе никто всерьёз не говорил. Его просто не существовало для лыжегоночной элиты, хотя на сверхмарафонских массовых гонках уже тогда побеждал малоизвестный финский ветеран Паули Сиитонен, использовавший необычный так называемый полуконьковый ход (фото 1 и 2).

Предсказание Манжосова было не просто гаданием, а математическим расчетом. Изучая особенности попеременного двухшажного хода, автор заметил, что на определенных скоростях отталкивание лыжей при неподвижной опоре, как это происходит в классическом стиле, становится неэффективным. С увеличением скорости лыжника время отталкивания



**Фото 4.** Первая убийственная победа бесшажного классического хода «без мази» над традиционной классикой на этапе Кубка мира в спринте в Канаде в 2008 году. Пятеро норвежцев-даблпоулеров оставляют далеко позади Никиту Крюкова, который предпочел в этот день классическую классику.

◀ фото: Reuters

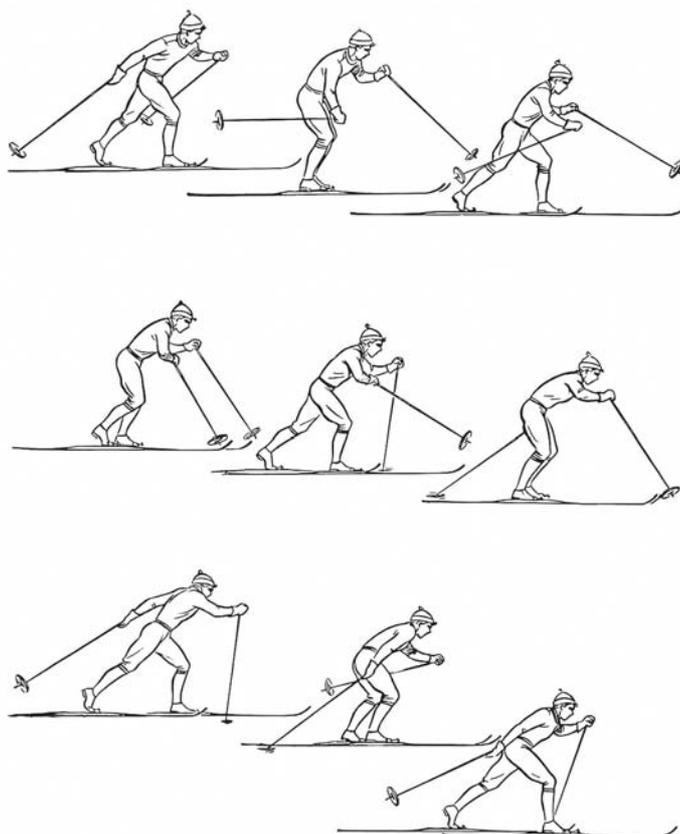
ный мир. А ведь коньковый стиль и есть одновременный лыжный ход. С появлением коньковой техники в тренировке лыжников усилился акцент на силовую подготовку плечевого пояса. Казавшаяся тогда невероятной способность преодолевать самые крутые подъемы, используя технику одновременного отталкивания палками, в конце 80-х годов прошлого века уже стала реальностью в коньковом исполнении.

Эволюция классических лыжных ходов на спортивном уровне привела к главенству бесшажного хода. Как его только не обзывают сейчас: даблпоулинг (doublepoling), палкинг и даблпалкинг, «ручной» ход, гребля на лыжах и т.п. Конечно, по умолчанию мы понимаем, что речь идет о бесшажном ходе без использования мазей держания, обеспечивающих надежное сцепление лыж со снегом при отталкивании ногой в классическом варианте. Надеюсь, ретроспектива некогда известных и даже важных, но «умерших» классических ходов поможет с пониманием отнести к диалектике лыжного хода.

### ТЫ ПОМНИШЬ, КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ?

В начале эволюционной лестницы, наверное, должен находиться давно забытый попеременный четырехшажный лыжный ход. Когда-то с его помощью гонщики побеждали на чемпио-

ногой сокращается, и когда этого времени просто не хватает для продуктивного приложения усилий, попеременный ход становится невыгодным. Это происходит при временных показателях толчка ногой менее 0,10–0,12 с. Поэтому для достижения высоких скоростей диапазон применения традиционного попеременного хода ограничен. По мере роста соревновательных скоростей этот диапазон будет сокращаться. Формулы, расчёты известного отечественного исследователя-методиста лыжных гонок можно при желании найти в его многочисленных публикациях того времени. Предвидения Виктора Манжосова сбылись совсем скоро. Даже он не предполагал, что коньковый ход так быстро завоюет лыж-



**Рис. 5.** Работа рук в попеременном четырехшажном ходе (Г. Самуэльсен, Швеция — призер Олимпийских игр 1956 г.).

◀ фото: из учебного пособия «Лыжные гонки» под ред. В.И. Каменского, 1964

натах мира и Олимпийских играх. Сейчас же едва ли кто-то из нынешнего поколения лыжников сможет представить и показать этот некогда часто используемый вариант классической лыжной техники. В условиях мягкой лыжни, при рыхлом снеге для опоры палок, на равнинных участках и пологих склонах попеременный четырехшажный был выгодным способом передвижения. Бугры, впадины на лыжне, подготовленной без механических приспособлений, были типичным микрорельефом и даже микропрепятствиями на трассе. Попеременный четырехшажный, который иногда ещё называли ходом «в перекидку», помогал с ними успешно справиться (рис. 5).

В учебном пособии «Лыжные гонки» 1964 года под руководством главного тренера сборной команды СССР В.И.Каменского рекомендовалось: «При глубоком снеге, когда палка вытаскивается из снега с трудом, лучше пользоваться четырехшажным ходом — он к тому же дает меньшую нагрузку на руки. Правда, его использовать на большом отрезке не стоит, так как он менее эффективен двухшажного, но отдельные элементы могут служить связкой при переходе на одновременные ходы». В те времена гонщики часто меняли лыжные ходы на дистанции, и различные способы переходов с одного хода на другой занима-

ли отдельную, весьма важную часть технического арсенала лыжников (фото 15).

Четырехшажный «в перекидку» прослужил мировой лыжной элите около полувека, если за точку отсчета принять чемпионаты мира и Олимпиады 20-х годов прошлого столетия. Примерно такой же жизненный век пришёлся на долю одновременного двухшажного хода (рис. 6).

Цитата из того же тренерского пособия: «Скорость этого хода несколько ниже, чем при других одновременных двухшажных ход более выгоден, чем попеременный четырехшажный и по эффективности может сравниться с попеременным двухшажным, если лыжник обладает сильным плечевым поясом и опора для палок хорошая. Ноги в одновременном двухшажном ходе меньше устают, так как при двухопорном скольжении они только удерживают вес тела. Этот ход следует применять после попеременных ходов на скорости более 4–5 м/сек.»

Одновременный одношажный ход — долгожитель на фоне двух представленных. До сих пор этот ход остается в арсенале классического стиля. Однако до наших дней дошел только один вариант этого хода. В прежней классификации известную сейчас разновидность называли «стартовым» или «скоростным», ранее — «финским» вариантом (рис. 16).

Существовал ещё так называемый «основной» вариант, который отличался уменьшенной частотой движений, большей экономичностью, более эффективным использованием скольжения.

Основной вариант был менее утомительным, но увеличивал сопротивление воздуха в силу более выпрямленного положения туловища. Этот

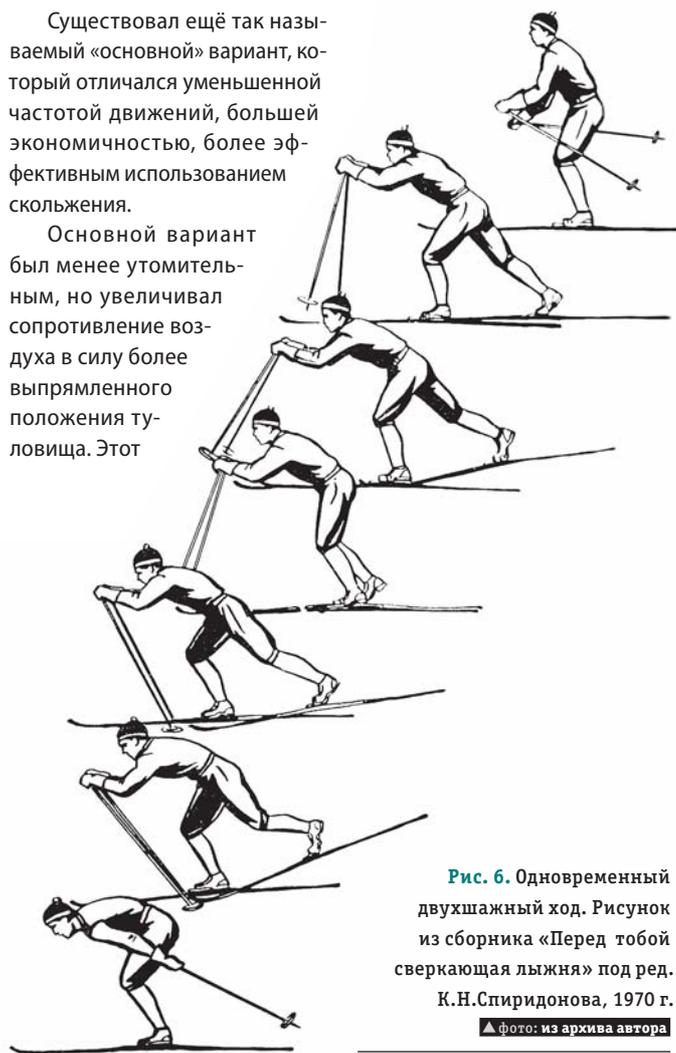


Рис. 6. Одновременный двухшажный ход. Рисунок из сборника «Перед тобой сверкающая лыжня» под ред. К.Н.Спиридонова, 1970 г. ▲ фото: из архива автора

вариант применялся многократно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

В учебных, методических пособиях 70-х годов чаще всего демонстрировалась кинограмма этого хода в исполнении Ва-

силия Рочева-старшего (рис. 8). В 80-х годах «основной» вариант утратил практическое применение и по-настоящему основным стал «скоростной» вариант одновременного одношажного хода, распространенный до сих пор.



13 марта 2016 года

среди уральских хребтов Зюраткуль, Уреньга и Нургуш  
в Саткинском районе Челябинской области состоится



## III лыжный «Марафон-Зюраткуль»

мужчины – 50 км

женщины – 30 км



[www.марафонзюраткуль.рф](http://www.марафонзюраткуль.рф)





Фото 7. Сейчас Юлия Тихонова выступает за Беларусь. Но свою главную пока победу в карьере — на Marcia Longa — она одержала в 2014 году, выступая под российским флагом.

▲ фото: Marcia Longa

### ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ. СЛУЧАЙ НА VASALOPPET

Сверхмарафонские гонки дали рождение коньковому ходу четыре десятка лет назад. Они же дали новый импульс развитию одновременного бесшажного хода, захватившего гегемонию в длинных гонках классическим стилем. О переходном периоде замены традиционной классики бесшажным ходом можно говорить уже в прошедшем времени. Признаки превосходства даблпоулинга с каждым годом проявлялись всё более очевидно, а иногда ставили экспертов в тупик. Как было, например, на одном недавнем 90-километровом сверхмарафоне, знаменитом Vasaloppet. Идеальная для классического стиля (16 градусов мороза на старте и 3 градуса мороза на финише), но исключительно редкая для этого соревнования погода в начале марта не оставляла сомнений в выборе смазки у наших спортсменов, стартовавших в элитной группе. Накануне старта, несмотря на достоверные слухи о том, что некоторые зарубежные лыжники отважатся идти «без [державшей] мази», никто из соотечественников не рискнул выбрать этот авантурный вариант в столь морозную погоду. Очередной спор между приверженцами бесшажного и настоящими классистами, пожалуй, впервые проходил в столь редкостных погодных условиях, которые, казалось, дают преимущество консерваторам-классикам.

Соотношение сил в итоговом протоколе среди элиты было примерно одинаковым, хотя победа с минимальным преимуществом досталась даблпоулеру. Любопытно, что предполагаемого превосходства бесшажни-

ков на спусках, да и на равнинных участках не наблюдалось. Те и другие шли с одинаковой скоростью — отличная работа смазчиков, готовивших лыжи для классики. А вот на тягунах, требовавших применения одновременного одношажного хода, наши гонщики с трудом держали скорость авантюристов, а порой уступали им. Неожиданное явление. Казалось бы, как раз на таких участках классический одношажный ход должен выигрывать у бесшажного, а получалось иначе (фото 12).

Биомеханика объясняет этот феномен более рациональным, равномерным изменением скорости центра тяжести (ЦТ) лыжника в цикле хода (Кондрашов А.В. «Специально-подготовительные упражнения в технической подготовке лыжников-гонщиков», 1986; «Техника коньковых лыжных ходов», 1990). Чем меньше колебания скорости ЦТ в каждом цикле движений, тем эффективнее техника при прочих равных условиях. При одинаковых скоростях бесшажный ход отличается более равномерным распределением скорости ЦТ в каждом цикле движений (рис. 17).

Ранее такое преимущество одношажного хода над бесшажным наблюдалось на равнинных участках и очень пологих подъемах в диапазоне скоростей примерно от 5,5 до 6,5 м/с. Но при усиленной специальной силовой подготовке даблпоулеров («лыжных гребцов») превосходство бесшажного над одношажным проявляется при тех же скоростях на чуть более крутых участках, где одновременный одношажный ход предпочтительнее попеременного двухшажного (в иностранной литературе — диагонального).

В рассмотренном сравнении двух одновременных классических лыжных ходов (бесшажном и одношажном) напрашивается

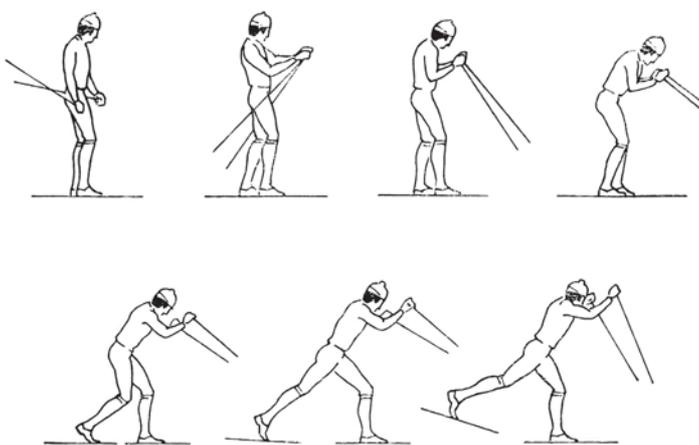


Рис. 8. Одновременный одношажный ход — основной вариант (кинограмма В.Рочева-старшего, олимпийского чемпиона и серебряного призера Игр 1980 года, призера чемпионата мира 1974 года, многократного чемпиона СССР).

◀ фото: из учебного пособия «Лыжный спорт» под ред. В.Н.Манжосова, 1979



▲ **Фото 9.** Б.Линд (сзади) опередит на финишной прямой норвежца Т.-А.Хетланда и В.Рочева-мл. на ОИ 2006 г. в командном спринте.



▲ **Фото 10.** Бьорн Линд — двукратный олимпийский чемпион 2006 г., обладатель спринтерского Кубка мира.



▲ **Фото 11.** Братья Андерс (№21) и Йорген (№22) Окланды на старте Деминского марафона.



▲ **Фото 12.** Норвежец П.Нортуг и швед Й.Модин опережают бесшажным ходом Д.Волотку из Казахстана, идущего одношажным. ЧМ 2011 г



▲ **Фото 13.** Билл Кох (США) быстрее других освоил полуконьковый ход, что помогло ему выиграть Кубок мира 1982 г. и стать призером ЧМ 1982 г.

аналогия с некогда распространенными четырехшажным попеременным и двухшажным одновременным. Весьма экономичные способы передвижения, применявшиеся в основном на длинных дистанциях, уступили место более агрессивным и энергетически затратным вариантам. Причиной тому — совершенствование методики тренировки, изменение технологии подготовки трасс, улучшение инвентаря — словом, рост соревновательных скоростей в лыжных гонках. По всей вероятности, одновременный одношажный классический ход «доживает» свои последние дни. Свидетелями этого умирания мы сейчас являемся. Этот ход все реже встречается в гонках классическим стилем среди элиты. А вот хоронить главный ход традиционной классики — попеременный двухшажный — еще рано.

### ПЕРСПЕКТИВЫ ТРАДИЦИОННОЙ «КЛАССИКИ»

Конечно, классический лыжный стиль не умрет никогда. Во-первых, из-за его незаменимого прикладного, а не только спортивного назначения. А во-вторых, классика еще не исчерпала своих скоростных возможностей. Известно, что скорость преодоления крутых подъемов попеременным двухшажным ходом не уступает, а в некоторых случаях превосходит скорость конькового хода. Убедить вас в этом поможет простой тест. Найдите две пары лыжероллеров с одинаковым коэффициентом трения качения: одну для конька, другую для классики. Обе пары должны показывать одинаковый выкат на спусках. Для чистоты эксперимента лучше провести сравнение на одной паре, если конструкция лыжероллеров позволяет идти обоими стилями без очевидных искажений техники стилей. Скорость прохождения участков крутизной более 7–8 градусов должна быть выше у классического стиля при одинаковой напряженности (частоте



# XXXVI лыжный марафон «ШИЖМА»

26–27 марта 2016 г. пгт. Верхошижемье

*Дорогие друзья, спортсмены, любители лыжного спорта, ветераны!*

*26 марта 2016 года в пгт. Верхошижемье Кировской области традиционно пройдет XXXVI лыжный марафон «Шижма» в рамках Первенства России среди любителей.*

*Верхошижемский марафон проводится с 1981 года. Основателем марафона стал Леонид Иванович Тюлькин, работающий тренером Верхошижемского отделения лыжных гонок ДСО «Урожай». Это были соревнования лыжников верхошижемского отделения, а затем марафон перешёл в ранг районного, областного, а теперь и Всероссийского масштаба. По версии СМЛР Верхошижемский марафон входит в 15 золотых марафонов России!*

*Марафон — это праздник для всех участников и болельщиков! В нём принимают участие не только профессионалы, но и любители лыжного спорта, не только взрослые, но и дети! Не упустите возможность оценить уровень подготовки лыжной трассы!*

*Дистанция марафона — от 5 до 50 км (13 возрастных групп у взрослых и 4 возрастные юношеские группы).*

*В 2015 году в марафоне приняло участие 323 спортсмена на дистанцию 50 км и более 500 участников на другие дистанции.*

*Приезжайте, участвуйте! Будем рады видеть вас на нашей гостеприимной верхошижемской земле!*

*Подробная информация о марафоне будет размещена на сайте [www.ski43.ru](http://www.ski43.ru)*

Администрация Верхошижемского района Кировской области



# www.ski43.ru



сердечных сокращений) ходов. Преимущество в скорости передвижения на лыжах коньковыми ходами на подъемах средней и большой крутизны обусловлено в основном отсутствием «держащей» мази.

Недалек тот день, когда появятся материалы и технологии, нивелирующие разницу в трении скольжения коньковых и классических лыж. Такие лыжи будут гарантировать надежное отталкивание при передвижении классикой, и не будут уступать в скольжении коньковым вариантам смазки.

Ведущие мировые производители лыж ищут решение этой проблемы, и промежуточные результаты поиска уже частично реализованы в технологиях «skintech», «skingrip», «zero», «no-wax» (Atomic, Salomon, Fischer). Свой прорыв в безмазевой технологии классических лыж готовит финский производитель Yoko. Финны обещают произвести революцию в изготовлении материала для скользящей поверхности лыж. Пока же все такие классические лыжи, не требующие держащей мази, уступают коньковым в скольжении. Но эта разница в скользящих свойствах становится всё меньше.

### НАЧАЛО 2000-Х ГОДОВ — ЭРА БЕСШАЖНОГО

Если первым победоносным умельцем коньковых ходов в мировой лыжной элите был американец Билл Кох (никак не Г.Сван, как многим внушили), подсмотревший необычную технику и научившийся у Паули Ситонена, то первым бесшажным триумфатором, пожалуй, был олимпийский чемпион из Швеции Бьорн Линд. Его победы

**Фото 14.** Алексей Полторанин в победной для него гонке Кубка мира на дистанции 10 км классическим стилем в итальянском Тоблахе. Он выиграл 0,5 сек. у занявшего второе место россиянина Евгения Белова.

Фото: Reuters

в лыжном спринте в середине нулевых годов во многом связаны с виртуозным владением техникой бесшажного хода.

В его исполнении эта техника отличалась высоким поднятием (зачастую подпрыгиванием) тела на носки перед отталкиванием палками, сильно согнутыми руками в локтевых и плечевых суставах и высокой частотой движений (фото 9, 10). Правда, тогда Линд ещё не рисковал бегать классикой только «на руках», то есть совсем без держащей мази. Через два года после его олимпийских побед на Играх-2006 норвежские спринтеры шокировали всех победными забегами на классических этапах Кубка мира, отталкиваясь исключительно палками. Тот обескураживающий финал в Канаде врезался в память потому, что единственным не норвежцем в решающем забеге был Никита Крюков (фото 4). Он не смог конкурировать с пятью норвежскими соперниками, отдавшими предпочтение «голым» лыжам в морозную



(-15 градусов) погоду на весьма рельефной трассе. До этого случая такие условия считались прерогативой намазанных держащей мазью лыж. Кстати, тот канадский этап, вероятно,

**Фото 15.** Многократные чемпионы СССР 60-х годов прошлого века динамовец Анатолий Наседкин (№62) и армеец Анатолий Акентьев (№61) на Красногорской гонке 1966 года. Неровный микрорельеф заставляет идти обоих спортсменов «в перекидку», то есть использовать четырёхшажный ход или переход с одного на другой ход.

▲ фото: из архива А.Акентьева

# GARMIN®. Путь к победе!

**20%**

**Новогодняя скидка\***

\*до 01.01.2016

Товар сертифицирован. Реклама.

## Forerunner® 230

- GPS + ГЛОНАСС
- VO2 Max
- Монитор активности
- Умные оповещения
- Мониторинг сна



## Forerunner® 630

- GPS + ГЛОНАСС
- Сенсорный экран с высоким разрешением
- Лактатный порог
- Беговая динамика
- Виртуальный партнёр

## Forerunner® 235

- GPS + ГЛОНАСС
- Встроенный пульсометр
- Акселерометр
- Рекомендации по восстановлению
- Прогноз тренировки

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

12+

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ ГАРМИН  
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. Площадь Восстания, ТРК «Галерея»  
м. Пионерская, ТРК «СИТИ МОЛЛ»  
м. Московская, ТРК «Лето»

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

ТРЦ «Мега», Екатеринбург

В НОВОСИБИРСКЕ

ТРЦ «Мега», Новосибирск

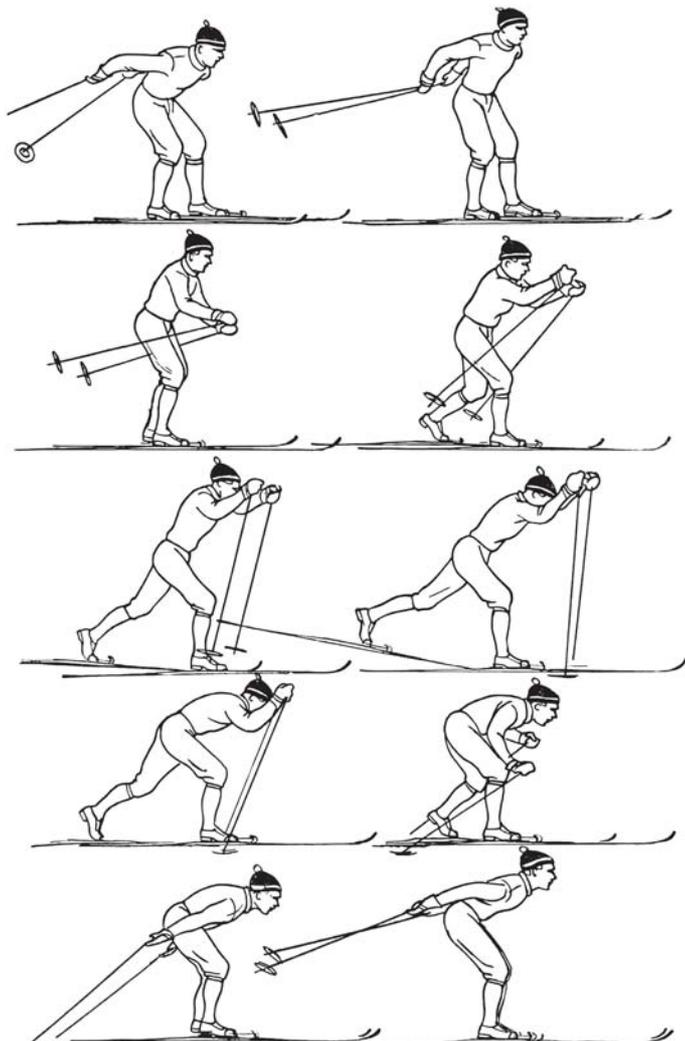


Рис. 16. Одновременный одношажный ход. Финский (стартовый) вариант. Вейкко Хакулинен (Финляндия), трёхкратный олимпийский чемпион.

▲ фото: из учебного пособия «Лыжные гонки» под ред. В.И.Каменского, 1964

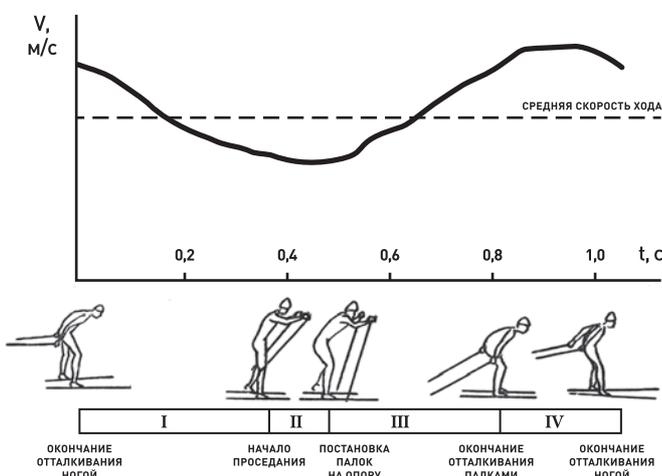


Рис. 17. Динамика скорости лыжника (общего центра масс) в цикле одновременного одношажного конькового хода. Эффективная техника отличается меньшей амплитудой кривой скорости центра масс относительно средней скорости хода (пунктирная линия).

▲ фото: из пособия «Техника коньковых лыжных ходов», А.В.Кондрашов, 1990

заставил Крюкова многое пересмотреть в методике своей подготовки, и теперь он — один из самых ярких «лыжных гребцов» среди спринтеров.

А вот отцами настоящего безмазевое doublepoling в длинных гонках нужно признать норвежских братьев Андерса и Йоргена Окландов (Anders, Joergen Aukland, фото 3, 11, 18). Они научились (читай: натренировались) ходить так же мощно, как Линд, только непрерывно на протяжении 1–2 часов и более, что гарантировало им убедительное превосходство в престижных сериях сверхмарафонских гонок SkiClassics и FIS Marathon Cup в течение нескольких сезонов.

Шведские успехи того времени совсем не случайны. Именно в Швеции спортивные исследователи первыми обратили внимание на не изученные возможности классического хода.

Первые работы в этом направлении известного ученого, тренера, профессора Х.-К. Холмберга, посвященные doublepoling, появились в начале 2000-х («Leg and arm lactate and substrate kinetics during exercise», 2003; «The Physiology of cross-country skiing: with special emphasis on the role of the upper body», 2004; «Effects of 20-s and 180-s double poling interval training in cross-country skiers», 2004; «Biomechanical analysis of double poling in elite crosscountry skiers», 2005; «Physiology of crosscountry skiing: with special emphasis on the role of the upper body», 2005; «Why do arms extract less oxygen than legs during exercise?», 2005; «Contribution of the legs to double-poling performance in elite cross-country skiers», 2006; «Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross country skiers: Influence of exercise mode», 2007; «Changes in upper body muscle activity with increasing double poling velocities in elite cross-country skiing», 2009; «Changes in double poling forces and cycle characteristics during cross-country skiing competition», 2010 и многие другие). Под его руководством выполнено большое количество исследований

современной техники бесшажного лыжного хода. Нет сомнений в том, что в ярких победах Б.Линда есть и заметная доля шведского профессора-практика. Вот уже не менее 10 лет зарубежные специалисты обстоятельно исследуют особенности бесшажного хода, а у нас только начинается вялая дискуссия «быть или не быть ему...». Одна из главных тем международных научных конгрессов по лыжным видам спорта (ICSNS — International Congress on Science and Nordic Skiing и ICSS — International Congress on Science and Skiing) последнего десятилетия — изучение double poling. Бесшажный ход занимает самое заметное место в исследованиях и докладах ведущих мировых ученых. Россия не представлена на этих форумах ни в каком качестве: ни среди презентёров, ни среди слушателей.

Наступление «палкинга» было predeterminedено совершенствованием самого конькового стиля. Так называемый одновременный одношажный коньковый ход (в прежней международной классификации — V2, в новой — G3 или коньковый ход с отталкиванием палками под ведущую ногу) есть, по сути, подводящее упражнение или переходный вариант к бесшажному. Если раньше V2 использовался в основном на равнинных участках и пологих подъемах в хороших условиях скольжения, то со временем диапазон его применения заметно увеличился. Тому способствовал и укрепившийся плечевой пояс лыжников-конькистов вследствие усиленной его тренировки.

Недавняя история конькового хода, пришедшего из марафонов и охватившего весь лыжебежный мир, повторяется примером бесшажного. Вдохновившись авантюриными победами марафонцев-даблпоулеров (так же как 35 лет назад Б.Кох (фото 13) «подглядел» марафонский полуконьковый ход в исполнении П.Сиитонена), элита лыжных гонок уже нередко рискует «бежать на руках» этапы Кубка мира.



Первая такая кубковая победа и, без сомнений, не последняя в дистанционных гонках принадлежит Алексею Полторанину из Казахстана. Его историческая победа датируется 2015 годом (фото 14).

От первых спринтерских успехов лыжников-«гребцов» до первых выигранных в дистанционных гонках прошло 7–8 лет. Марафонцы за этот период основательно «подсели» на бесшажный ход в классических гонках на сравнительно равнинных трассах. «Ручной» лыжный ход постепенно и неотвратимо превратился в доминирующий на сверхдлинных дистанциях. Ведущие лыжницы в марафонских гонках хорошо освоили бесшажную технику и не раз побеждали с её помощью. Заметьте, что в стремительно расширяющемся списке успешных даблпоулеров российские лыжники пока фигурируют очень редко.

Приятным исключением остается знаменательная победа

да россиянки Юлии Тихоновой в итальянском 70-километровом сверхмарафоне Marcialonga. Она стала первой победительницей в 40-летней истории знаменитой классической гонки, преодолевшей всю дистанцию без держащей мази (фото 7).

Наверное, все представленные ретроспективные примеры и сравнения можно было заметить всего одним абзацем:

Соревновательные скорости в лыжных гонках непрерывно растут, спортивные технологии совершенствуются, а значит, неизбежны перемены в методологии, содержании спорта. Свидетелями свежих тенденций и даже нового этапа под названием «эра бесшажного классического хода» в развитии техники лыжных гонок мы с вами сейчас и являемся.

Эволюция техники одновременного бесшажного хода воплотилась в победные результаты тех лыжников, которые усовершенствовали специальную силовую подготовку с акцентом

на плечевой пояс. Казавшееся невозможным преодоление крутых подъемов любой протяженности бесшажным ходом теперь стало нормой для тех, кто выигрывает гонки классическим стилем без применения держащих мазей.

И уж если нам не удалось оказаться в авангарде этих процессов, то необходимо хотя бы удержаться в пелотоне, чтобы вскоре перебраться к лидерам. Важно вовремя среагировать на новое ускорение и не пропустить его, как 30 лет назад.

**Фото 18.** Неоднократный победитель самых престижных классических сверхмарафонов Vasaloppet, Marcialonga, Tartu Maraton, König Ludwig Lauf Йорген Окланд. На этом фото — Йорген Окланд на финише победной для него Vasaloppet 2008 года.

▲ фото: Reuters

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Руководители лыжегоночного комитета Международной лыжной федерации (FIS) вполне определенно обозначили свою позицию по отношению к стремительному распространению бесшажного хода в классических гонках. Никаких препятствий, запретов, как это было 30 лет назад при появлении конькового хода, на пути новой очевидной тенденции FIS-овцы чинить не будут. Наступление double roling не остановить, это — веление времени. Спортсмены всегда ищут эффективные пути улучшения результатов. Сегодня один из таких способов в классическом лыжном стиле — бесшажный ход. Главной задачей специалистов, судей соревнований станет более строгий контроль за техникой хода. Именно в этом направлении будут сосредоточены усилия FIS в ближайшее время.



# МАСТЕР СПОРТА — В 47 ЛЕТ!

« ...В будни подъем в 5:00. Это самое трудное. Иногда разлепить глаза и встать нет никаких сил. Порой приходится себя убеждать, что эту тренировку надо выполнить именно сегодня, а не завтра. До ро- ллерной трассы ехать 25 км на машине, ранним утром это рассто- яние без пробок преодолевается быстро. Начало тренировки в 6:30, продолжительность — 1,5–2 часа. В 10:00 я должен быть в офисе, до которого от ро- ллерной трассы около 30 км. Окончание трудового дня в 18:00 (если нет срочной работы). В 19:00 вторая тренировка (1:10–1:30). Отбой в 22 ч. В крайнем случае, не позже 23 ч. Если лечь позже, то на тренировку на следующее утро встать нереально... »

**Э**тим летом на чемпионате России по лыжероллерам произошло поистине знаменательное событие. Норматив мастера спорта выполнил 47-летний Алексей Щепёткин — активный участник форума [skisport.ru](http://skisport.ru) и известный в Москве и области лыжероллерист и лыжник-любитель. Его достижение тем более серьезно, что заветный норматив он выполнил впервые в своей жизни. Ветка на форуме нашего сайта, посвященная данному событию, набрала больше сотни поздравлений, и, конечно, все читатели захотели узнать, как такое весомое достижение покорилось «такому же, как они», обычному человеку, да еще и в весьма серьезном возрасте. Тем более что слухов про него было предостаточно! Вроде бы, он когда-то в молодости выигрывал Битцевский марафон, потом бросил, набрал вес и стал весить на 20 кг больше, потом вернулся в спорт...

**Мы попросили Алексея рассказать о себе, о своем образе жизни, тренировках, лыжах, лыжероллерах и многом-многом другом и помочь читателям понять, что из этих многочисленных слухов правда, а что — нет.**

**— Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Когда начали заниматься лыжными гонками, какого уровня достигли, какие были результаты? Правда ли, что в конце 90-х выигрывали Битцевский лыжный марафон?**

— Впервые я встал на лыжи в первом классе школы, став обладателем джентльменского набора: деревянные лыжи, мягкие крепления, валенки, деревянные палки. Первые шаги делал с родителями. Сначала ничего не получалось, хоть плачь. Но потом катание на лыжах стало нравиться. Апгрейд валенок до ботинок «черные буйволы» на жестких креплениях создал мне новый стимул.

Первую лыжную гонку пробежал в четвертом классе. Выиграл у всех сверстников по школе. Никакой лыжной секции в «городке» (так мы называли Голицыно-2, а впоследствии Краснознаменск) у нас тогда не было. Катались с друзьями просто в удовольствие.

В Голицыно-2 мы переехали с Дальнего Востока, где отец служил в войсковой части, обеспечивающей управление космическими аппаратами. Климат в той местности жесткий: холодные зимы, сильные ветра, мало снега.

В раннем детстве несколько раз переболел воспалением легких. Однажды, когда я схватил двустороннюю пневмонию, меня едва спасли, потому что в тех краях было непросто достать пенициллин. Следы тех болезней в легких до сих пор. Три года назад в нагрузочном тесте опытный спортивный кардиолог это сумел увидеть по графикам, составляемым с помощью специальной аппаратуры. Даже такие давние повреждения легких сейчас не позволяют организму получать максимально возможное количество кислорода в предельных режимах работы.

В седьмом классе познакомился с Андреем Смирновым, парнем на два года старше меня, который уже был призером первенства Московской области по лыжам. В моих глазах это было очень круто. А еще у него были пластиковые лыжи «Спринт». Я смотрел на эти лыжи, и у меня перехватывало дыхание. Это был 1982 год. Андрея на общественных началах тренировал Николай Александрович Казак. Классикой тренер катался просто божественно (конек еще не пришел в ту пору). Шел мощно и раскатисто. По технике могу сравнить его с Ульвангом. С тех пор Казак



Середина 90-х. Силовые упражнения с резиной. В глазах выражение сосредоточенности и спортивной злости. Предстоящей зимой Алексей выигрывает Битцевский марафон в своей группе и станет вторым в абсолюте.

▲ фото: из архива Алексея Щепёткина

и Смирнов начали тренировать меня вместе. В моих занятиях появилась четкая система и осмысленность. Тогда эта система казалась мне самой продуманной и совершенной в мире.

Естественно, мне непременно захотелось сменить свои раздолбанные и многократно отремонтированные деревянные лыжи на пластик. Родители, решив, что это баловство, мою просьбу о приобретении пластика отклонили. Тогда я стал ездить летом на велосипеде по окрестностям и собирать пустые бутылки. Дома отмывал их от грязи. Каждую субботу в 6 утра занимал очередь в пункт стеклотары. Это занятие было довольно выгодным. Бутылка

из-под пива или водки, к примеру, стоила 20 коп. Бомжей тогда не было, конкуренция отсутствовала, мне удавалось делать «неплохой бизнес». Однако через месяц моему «бизнесу» пришел конец, потому что приемщице стеклотары, видимо, надоело выплачивать несовершеннолетнему такие деньги. Она отказалась принимать у меня бутылки. Какой-то мужик из очереди проявил сочувствие, сдал за меня мои бутылки и передал мне деньги. За месяц я заработал 70 р. Лыжи «Спринт» стоили 65 р. Только вот беда — в магазинах их не было. Я выписал телефоны всех московских спортмагазинов и оставшуюся часть лета каждый день их



На верхнем фото наш герой на отдыхе в 2002 году. За три года, пока Алексей не занимался спортом и ни в чем себе не отказывал, он поправился на 18 кг. На нижней карточке — 2015 год, так Алексей выглядит сейчас. Согласитесь, разница существенная.

▲▼ фото: из архива А.Щелёткина



обзванивал. «Спринты» в продаже так и не появились. В конце августа в одном из магазинов обнаружился белый «Элан». Но он стоил 115 р. Обратился к родителям. Они, увидев мою целеустремленность, добавили денег и купили мне лыжи. Вот оно, счастье!

В 1983 г. в «городке» была создана лыжная секция при ДЮСШ. Тренером был один из последователей Казака — Курашов Николай Михайлович. Занятия проходили по методике Казака. Поскольку я уже в достаточной степени ею овладел, то планированием своей подготовки в основном занимался самостоятельно.

В девятом классе катался по I разряду. Было желание наращивать результаты, но постоянные болезни, появляющиеся на почве хронической пневмонии и хронического тонзиллита, не давали возможности тренироваться систематически. В 10-м классе в городке среди школьников конкурентов мне уже не было. Один раз удалось выступить на первенстве Московской области среди сверстников. Десятку классикой в Одинцово пробежал за 30 мин. Среди двух сотен спортсменов стал 20-м. И опять заболел...

Это был 1985 год. Эпохальный ЧМ в Зеефельде. Триумф Гунде Свана. Повальное увле-

чение коньком. После болезни встал на лыжи и обалдел: все вокруг катаются коньком! Как правильно кататься этим новым стилем, никто толком не понимал. Смотрели телевизор и пытались скопировать. Глядя на кадры хроники тех лет, сейчас становится понятно, что и профессионалы-то не отличались техническим совершенством, многие катались в раскоряку. Ну а мы — тем более. Научились кататься с чудовищными ошибками, потом многие годы работали над их исправлением.

После окончания школы вернулся в город своего рождения — Ленинград. Поступил в военный институт имени А.Ф. Можайского («Можайку»), на тот же факультет радиоэлектроники, который закончил отец. Первые три года была жесткая муштра и казарменное положение. Младшие командиры (сержанты) и курсовые офицеры совсем не горели желанием отпускать меня на тренировки. По этой причине спортом занимался крайне не систематически. Ну и, конечно, понимал, что главное для меня — это учеба. На сессии поблажки за спортивные успехи никто бы не предоставил. Тем не менее я входил в сборную факультета и института по лыжам. За нерегулярность посещения тренировок неоднократно изгонялся из сборной института. На факультете был почти всегда первым. В институте один раз стал третьим. Иногда выступал на первенстве ЛенВО, но до лидеров было далеко. Сейчас жалею, что не смог сразу поставить себя так, чтобы меня без проблем отпускали на тренировки. А ведь у нас в Можайке были преподаватели кафедры физподготовки с блестящим лыжным прошлым — Сибирцев Михаил Георгиевич (МС, чемпион Союза в патрульной гонке, чуть позже — в 2000-е годы — смазчик сборной России) и Ушаков Александр Андреевич (ЗМС, трехкратный чемпион мира по биатлону). Мог бы научиться у них большому...

После окончания Можайки получил распределение в Москву. Появилась хоть какая-то

возможность заниматься лыжами. Нельзя сказать, что условия были хорошие, но, по крайней мере, ни у кого отпрашиваться на тренировки в свободное время не требовалось. Из инвентаря имел пластиковые лыжи «Карелия», низкие ботинки «Адидас» с креплениями «СДС», дешевые отечественные углепластиковые палки. В 1993-м обзавелся коньковыми ботинками и лыжами «Атомик». В 1994-м после прочтения книг про Артура Лидьярда кардинально поменял методику тренировок. Результаты сразу улучшились. Стал занимать призовые места на ведомственных военных соревнованиях. В 1995-м приобрел свой первый автомобиль — старенькую «шаху». Это позволило регулярно ездить на тренировки на серьезный рельеф — в Красногорск. Я наслаждался катанием по старому Утробинскому кругу в 10 км. Находясь в хорошей форме, мог кататься на тренировке по 50–55 км, периодически делая скоростные включения. После этого переодевался, садился в машину, пил чай, а по телу разливалась приятная эйфория... В 1996-м с результатом 2:16 выиграл Битцевский марафон в своей возрастной группе, а в абсолюте заехал вторым. После марафона ехал домой в приподнятом настроении, весело поддавливая педальку газа. На МКАДе был отловлен гаишниками «за скорость». Треть призовых денег ушла на уплату штрафа. Это меня даже позабавило: «заработал — поделись».

В том сезоне удалось выдать еще несколько отличных гонок. Многих сильных соперников, к их удивлению, удалось огорчить.

**— Почему решили прекратить тренироваться? Чем занимались, когда бросили?**

— Летом 1996-го женился, через год родилась дочь. Мизерной зарплаты, выплачиваемой на военной службе в те



годы, не хватало для содержания семьи, приходилось подрабатывать ночами — охранять магазины. Помимо этого, пошел платно учиться на юрфак — получать второе высшее. Учился почти круглосуточно — в электричке, на службе, на подработках, дома ночами. Помимо этого постоянно приходилось решать какие-то бытовые проблемы. На спорт времени толком не оставалось. Результаты упали ниже плинтуса. Положение меня не устраивало, и я практически прекратил участвовать в соревнованиях. В 1999-м закончил юрфак с отличием и стал пробовать силы на новом профессиональном поприще. Было явно не до спорта. Стал вопросом ребром: или армия, или гражданка. После долгих раздумий ушел из армии. До военной пенсии не дослужился. До сих пор мне жаль, что не смог до конца пройти путь, о котором мечтал еще со школы. А ведь к этому времени в моем активе была законченная адъюнктура, ученая степень и ученое звание старший научный сотрудник (в вузах этому соответствует доцент). Задел на перспективу по военной службе был сделан хороший. Но все оказалось зря...

После ухода на гражданку через некоторое время дорос до должности руководителя юридической службы холдинга.

Моя компания занималась разработкой программных продуктов для комплексной автоматизации деятельности предприятия. Ни в чем себя не ограничивал и буквально за 3 года набрал 18 кг. Спортом заниматься желания и времени не было.

**— Когда и почему решили вернуться в лыжные гонки?**

— В какой-то момент в 2003-м я встал перед зеркалом и осознал, что мне неприятно смотреть на свое отражение. Предпринимал многочисленные

**Помогать - легко!**

www.kakchudo.ru  
+7 (495) 646 16 29

Отправьте SMS на короткий номер 7715 со словом ЧУДО и суммой пожертвования

Вы можете указать любую сумму пожертвования, например «Чудо 100» или «Чудо 100». Или пожертвовать через сайт [www.kakchudo.ru](http://www.kakchudo.ru)

facebook.com/zhizn.kak.chudo  
vk.com/kak\_chudo  
instagram: kak\_chudo



На любительском уровне Алексей успешно выступает и в лыжных гонках. На фото он на награждении «Докторского марафона» 2012 года в Обнинске, где Алексей опередил Евгения Гожего и известного форумчанина «Л.С.» Александра Малыгина (ник «malex», на фото справа). Награждение проводит трехкратная олимпийская чемпионка Анфиса Резцова.

◀ фото: Виталий Татаринков

Кукрус (основная возрастная группа), ветераны Алексей Ильвовский и Сергей Гришин (из Назарьево) и многие другие. Я смотрел на этих гонщиков с восхищением. Они делали то, чего не умел я. Впоследствии Сергей Гришин неоднократно уговаривал меня заняться лыжероллерами. Но меня пугали высокие скорости и опасность падения. Каждый раз я отвечал категорическим отказом.

Однажды летом 2007 года я потянул ахилл, бегать и делать имитацию стало невозможно. Взял у друга старенькие коньковые лыжероллеры и поехал на Поклонку покататься. Понравилось. Купил новые гоночные роллеры Ski Way. Стал кататься регулярно. Первую гонку (в Обнинске) решил пробежать спонтанно. Едва успел на старт, даже не успел сменить тугие тренировочные колеса на гоночные. Естественно, к финишу приехал одним из последних. После этого в том же сезоне пробежал еще несколько гонок, но от лидирующей группы, как правило, отваливался уже через 1 км. Бывалые лыжероллеристы говорили мне, что я еду не как лыжероллерист, а как лыжник. Но меня это не смущало. Лыжероллеры мне нравились, я чувствовал, что это мое.

Март 2013 года. Алексей на трассе марафона Энгадин в швейцарском Санкт-Морице — закатывается и готовится к новому лыжероллерному сезону.

◀ фото: из архива А.Щелёткина

попытки сбросить лишний вес. Но все это заканчивалось неудачей. Никакие диеты не помогали. Осенью 2004-го после семилетнего перерыва снова стал автовладельцем. Теперь все тренировки на нормальных лыжных трассах стали «жестко схвачены». Наметилась какая-то регулярность. Занятия ста-

ли круглогодичными. Вес стал медленно снижаться. Стал бегать лыжные гонки, правда, без особых успехов.

**— Когда и почему решили бегать на лыжероллерах? Как случилось ваше первое знакомство с лыжероллерным спортом?**

— Первое знакомство состоялось летом 2004 года в Одинцово. В центре города проводилась лыжероллерная гонка. Бежало очень много спортсменов. Зрителей тоже было много, и я был одним из них. Тогда бежали такие «монстры», как победитель и призер этапов Кубка мира по лыжероллерам Андрей



— **На чем основывалось это чувство?**

— Скоростные лыжероллеры требуют быстрого резкого толчка, умения прогибаться как тетива лука, чтобы сделать хороший замах и мощный толчок. Нужно тонко чувствовать равновесие, добиваться максимального проката, уметь расслаблять мышцы после толчка. Хорошей техникой можно в какой-то мере нивелировать функциональные недостатки.

Конечно же, на оттачивание этих навыков ушли годы. Но уже в 2007-м я почувствовал, что у меня все получится. Сейчас мои друзья-лыжники говорят, что я катаюсь зимой на лыжах по-роллерному. Для меня это высшая похвала!

В скоростных роллерах нужно одновременно просчитывать много факторов, в том числе профиль трассы, ветер, качество покрытия, позиции соперников, их сильные и слабые стороны и т.д. Нужно мгновенно принимать решения, например, вовремя начинать перемещение в голову группы, правильно выбирать удобную позицию для рывка, вовремя начинать финишное ускорение. Малейшая ошибка может дорого стоить. Нужно как гроссмейстеру просчитывать многоходовые комбинации. С этой точки зрения, как бы ни ругали Петера Нортуга за его рюкзачество, а следует признать, что он гений. Никто, кроме него, так не умеет просчитывать ситуацию. Его победы в Фалуне-2015 и в масс-старте на роллерном фестивале Блинк-2015 можно назвать шедеврами. Среди лыжероллеристов подобным чутьем и умением обладает, пожалуй, только Игорь Глушков, чемпион мира по лыжероллерам. Это наш российский «лыжероллерный Нортуг».

Лыжероллеры и лыжи, по сути, разные виды спорта. Но их объединяет одна федерация — ФЛГР. Соответственно, звания присваиваются по лыжным гонкам, что служит поводом для постоянных упреков лыжников в адрес лыжеролле-

ристов. Считаю, это, по меньшей мере — незрелая позиция. Ведь вины спортсменов-лыжероллеристов в этом нет. Не каждый хороший лыжник может обыграть хорошего лыжероллериста и наоборот. У каждого вида спорта по-хорошему должна быть «своя поляна», своя федерация. Но у лыжероллеров её пока нет.

— **Когда пришли первые успехи? Когда поставили себе цель выполнить норматив МС?**

— Через год после первой гонки в том же Обнинске я одержал свою первую победу на роллерах (в группе М1). Среди поверженных оказался сам Ильвовский! В группе М0 тогда победил Кукрус.

В 2009 попробовал свои силы в Кубке Москвы и Роллер-Туре. Это многоэтапные любительские соревнования. В обоих занял в генерале (в группе М1 — 41–50 лет) вторые места и решил на следующий год во что бы то ни стало выиграть.

В 2010 стал наращивать тренировочные объемы, очень много уделял внимания силовым упражнениям для ног. На одной из тренировок левое колено не выдержало нагрузку. Резкая боль. Несколько месяцев ходил по врачам. Из МРТ выяснилось, что повреждена хрящевая ткань. Спортивные хирурги, к которым я обращался, тащили меня на операцию. Но почему-то предлагали оперировать разное, что меня сильно настораживало. Принял решение лечиться по методике доктора-ревматолога Евдокименко без операции. Однако эта методика мне не помогла. Состояние колена ухудшалось. Через месяц, отчаявшись, несмотря на запрет доктора, стал делать легкие тренировки (шаговая имитация). Сначала было больно, но на последующих занятиях боль стала отступать. Лечебным фактором оказалось обеспечение хорошего кровоснабжения рядом с коленным суставом, но обязательно при щадящих для колена нагрузках.

Журнал «Лыжный спорт»  
skisport.ru

официальный сайт журнала  
**ЛЫЖНЫЙ спорт**

**ГЛАС НАРОДА**  
(С ФОРУМА SKISPORT.RU)

**Алексей Мазуров** 17.08.2015 10:33  
Алексей, еще раз горячие поздравления! Ты молодец!  
«Надеюсь, в эту ветку не зайдут лыжники, которые с издевкой посоветуют «выполнить МС в лыжах». Хотя знаю, что многих «настоящих лыжников» выполнение МС в лыжероллерах раздражает». Никто так не скажет, а если это случится, не иди же нам у них на поводу! Каждому, кто сомневается в значимости твоего достижения, можно ответить просто: «А вы попробуйте!» Леша, ты на своей самой большой вершине, заслуженной потом и кровью, умными тренировками, аскетизмом, упорством и великим трудом! Радуйся! И мы вместе с тобой!

**Владимир Житенев** 17.08.2015 09:58  
Алексей, поздравляю!  
Твои увлеченность и самоотдача давно стали примером. Здорово, что судьба рассудила справедливо!

**Павел Кириловский** 17.08.2015 12:32  
Поздравляю!  
Искренние восхищение и почему-то даже гордость, что упорство и труд результат все равно дадут!  
В 47 лет - это очень круто.  
Миссия выполнима!  
Лыжники - очень упёртый народ.

**Дмитрий Ильвовский** 17.08.2015 12:35  
Поздравляю!  
Очень здорово! Может, теперь попробовать съездить на ЧМ и там МСМК выполнить, раз уж так пошло дело? Даже жалею теперь, что в этом году не выбрался и не увидел все это своими глазами...

**Сергей Коновалов** 17.08.2015 13:10  
Алексей!  
Искренне поздравляю, обнимаю, жму руку!  
То, чего ты достиг в таком возрасте, стоит дорогого!  
Я думаю, ты мне поверишь, что как МС на лыжероллерах ты так же красив, как и многие МС на лыжах.  
Уверен, что ещё не раз поприсутствую на твоих победах!

**Konstantin Ryltsov** 17.08.2015 11:43  
Настоящий Полковник!  
Алексей, поздравляю!  
Отличный образчик того, как нужно добиваться поставленной цели.  
Вы для меня и так были гуру в лыжероллерных вопросах, а сейчас уж просто и не знаю как назвать :)).  
Здорово!!

**Алексей Лиманцев** 17.08.2015 19:03  
Лёша, молодец!  
Абсолютно заслуженно. И даже более ценное достижение, чем аналогичные у молодых. Сколько положено на эту победу, знаешь только ты, мы только догадываемся. И вот он, результат. Потрясающий, горький, соленый и эйфоричный.  
Принимай поздравления! Теперь не обидно будет проигрывать МС-у.  
Твой опыт ценен, не скупись, передавай молодежи (и не только).

**Елена Копылова** 17.08.2015 13:31  
Поздравляю!!!  
Это очень круто даже в глазах тех, кто ни секунды не сомневался в неизбежности данного события. Жаль, что не удалось увидеть своими глазами! Ждём отчёт!



На соревнованиях «Кубок Сябры-2015» в Беларуси Алексей победил и в группе, и в абсолютном зачете. На фото он на старте квалификационного забега. За ним старт готовится принять известный российский лыжник-ветеран, МСМК Олег Кочетков.

▲ фото: из архива А.Щелёпкина

Пришлось навсегда исключить из своего арсенала любую ударную нагрузку, в частности, бег и прыжковую имитацию. С тех пор для профилактики принимаю курсы хондропротекторы (хондроитин+глюкозамин).

Итогом роллерного сезона 2010 стали победы в генерале в Кубке Москвы и в Роллер Туре (в группе М1). В последующие три сезона я повторял этот успех. Выигрывать было непросто. Приезжали сильные спортсмены из разных регионов. Борьба была отчаянная.

Однажды летом 2010-го спонтанно возникла мысль поехать на чемпионат России (далее — ЧР) среди профи (Белгород). Сбегал всего одну гонку — масс-старт 20 км. Гонка проходила по автодороге с очень серьезным рельефом. Отсутствие рейтинга означало место в самом конце стартовой решетки. Не успев выбраться из арьергарда, обнаружил, что

лидеры на первом же подъеме сделали рывок, и наша группа словила просвет. Пытался в одиночку догнать, но тщетно. С каждым спуском большая группа лидеров уезжала от меня на десятки метров. По законам физики чем больше вес, тем больше потенциальная энергия, тем больше скорость. Дело в том, что спортсмены в группе постоянно подталкивают на спуске друг друга за палки, за пятую точку, соответственно веса спортсменов в группе суммируются. Окончательно вымотавшись, я снизил скорость. К финишу доехал 39-м.

После такой неудачи даже слышать об участии в ЧР не мог. Гонялся в свое удовольствие в любительских гонках. Почти всегда — в призах. В 2011 году подкорректировал режим труда и отдыха в сторону более раннего отбоя. Это улучшило восстановление организма и облегчило ранний подъем на утреннюю

тренировку. Исключил излишества в еде и полностью отказался от алкоголя. Благодаря этому сбросил еще 3 кг веса и обрел оптимальные кондиции — 65–66 кг, которые поддерживаю до сих пор. Мотивация к занятиям спортом значительно возросла. Гоняться хотелось больше, чем в молодости.

В 2013-м опять захотелось посоревноваться с элитой лыжероллеров. Сбегал одну гонку Кубка России (далее — КР) в Пестово. В разделке на 20 км занял 14 место. Это был отбор на домашний этап Кубка мира в Великом Новгороде. Отбирали 10 человек. До 10-го места было всего 10 секунд. Результат посчитал для себя обнадеживающим и задумал на следующий год побегать с элитой поплотнее, при этом постараться выполнить норматив мастера спорта. Для этого надо было заехать в десятку сильнейших на ЧР. Замечу, что на обычных этапах КР спортивные звания не присваиваются.

В 2014-м тренировался с особой отдачей. Мотивация была запредельная. С нуля начал подтягивать лыжероллерную классику. Я знал, что это мое слабое звено, поэтому ему уде-

лял особое внимание. Выступлениями в Кубке Москвы, а точнее, в Фестивале лыжероллерных дисциплин, пришлось пожертвовать. Весь сезон гонялся на КР. Привыкал к скоростям, к соперникам, к накалу борьбы. В своем очередном отпуске провел двухнедельный сбор в среднегорье (Бормио, Италия). Готовился к гонке в гору, для меня это было новым. В Бормио упражнялся в апхиллах по обычным дорогам на горные перевалы — Стельвио, Гавиа. Часть работы делал на местной лыжероллерной трассе. Очень экстремальная и тяжелая трасса.

Несмотря на все мое желание, наращивать нагрузки беспредельно я не мог. Несколько раз соответствующие сигналы подавали мне спина и колени. Приходилось чутко следить за своим состоянием и вовремя себя одергивать.

К ЧР в Сочи подошел в хорошей форме. Однако первая гонка — в гору с переобуванием (конек+классика, именно в таком необычном порядке) — стала разочарованием. Тяжелее гонки не припомню. До первой десятки было как до Луны. Заехал лишь 19-м. Это норматив КМС.

В масс-старте на 30 км в невероятную жару реально боролся за место в десятке, но немного не повезло. Не смог в этой толчее пробиться поближе и стал 11-м, проиграв 10-му месту всего 0,2 с. Было очень досадно, потому что силы на финише оставались. Немного не сложилось по тактике. На последних трех километрах надо было вести себя несколько иначе.

Кубок России 2014 года в генерале завершил с 16-м рейтингом, что посчитал для себя неплохим результатом.

Весной 2015 принял решение еще раз подготовиться и выступить на ЧР. Друзья по-доброму советовали посмотреть в паспорт. Действительно, в 47 лет уже практически никто не выполняет ВПЕРВЫЕ норматив мастера спорта, особенно в циклических видах спорта. Подготовка требовала выполнения серьезных нагрузок, что небезопасно для здоровья в таком возрасте.

— **Как вы тренируетесь? Опишите ваш стандартный тренировочный день. Как совмещаете тренировки с работой?**

— В будни подъем в 5.00. Это самое трудное. Иногда разлепить глаза и встать нет никаких сил. Порой приходится себя убеждать, что эту тренировку надо выполнить именно сегодня, а не завтра. До роллерной трассы ехать 25 км на машине, ранним утром это расстояние без пробок преодолевается быстро. Начало тренировки в 6.30, продолжительность — 1,5–2 часа. В 10.00 я должен быть в офисе, до которого от роллерной трассы около 30 км.

Окончание трудового дня в 18.00 (если нет срочной работы). В 19.00 вторая тренировка (1:10–1:30). Отбой в 22 ч. В крайнем случае, не позже 23 ч. Если лечь позже, то на тренировку на следующее утро встать нереально.

Первая тренировка (обычно — роллеры) хорошо идет на свежую голову, когда легче мобилизовать нервную систему и выполнить качественную работу. Пешего народа на роллерной трассе мало, ничто не отвлекает, можно сосредоточиться на работе.

На второй тренировке роллеры никогда не делаю, т.к. слишком долго ехать по пробкам до роллерки и слишком много гуляющих на трассе. К тому же после утренней тренировки и трудовых будней сил на вторую тренировку уже иногда нет. Приходится буквально себя уговаривать. Поэтому чаще всего это либо шаговая имитация на горнолыжке, либо силовая тренировка (верхняя часть тела) в парке или дома. Использую тренажер Эрколини, резину и обычные снаряды — турник, брусья, скамью для пресса.

В выходные начало первой тренировки чуть позже — в 8–10 ч. Позже нельзя, потому что на дорогах будут пробки, а на роллерке — много гуляющих. Вторая тренировка — в 17–18 ч.

Конечно, не каждый день получается выполнить 2 трени-

ровки. Организму в таком возрасте, с напряженным режимом работы в офисе, с постоянными ранними подъемами трудно восстанавливаться. Если слишком плохая погода, если чувствую усталость и сонливость, тренировку отменяю или переношу. На неделе предусмотрен как минимум один полный день отдыха (пятница). Утром пятницы (до работы) посещаю баню. Перед важными гонками хожу на массаж.

Стараюсь серьезно не грузить одни и те же мышцы чаще 1 раза в 2–3 дня. Виды работ чередую. Чутко прислушиваюсь к организму, стараюсь не допускать состояния перетренированности. Если выхожу на тренировку и чувствую, что организм не может или не хочет работать, снижаю объем и/или интенсивность. На скоростные тренировки вообще не выхожу, если я в неоптимальном, не отдохнувшем состоянии. Стараюсь поймать момент суперкомпенсации. При необходимости могу сделать дополнительный день отдыха. Лучше много не доделывать, чем мало переделать.

На тренировках не люблю смешивать виды работ. Если катаюсь без палок, то всю тренировку, если одновременным ходом, то тоже всю и т.д. Если делаю силовую, то только либо на верх, либо на низ тела. Стараюсь тренироваться на хорошем рельефе (Одинцово, Головино). Считаю, равнина ничего не дает для развития. На неделе обычно выполняю две скоростных тренировки (чаще всего — интервалы по 2–4 минуты). Всего получается 7–9 тренировок в неделю. С начала октября до середины марта «отдыхаю» и делаю всего 4 тренировки в неделю. Для меня лыжный сезон не является основным.

По-прежнему совсем не использую в подготовке бег и прыжковую имитацию. Прекрасно без этого обхожусь. Берегу колено. Это не значит, что после пробежки я рассыплюсь. Просто не искушаю судьбу и не допускаю возможных неблагоприятных последствий. Кроме того, совсем не использую



велосипед, но вовсе не из соображений побережь колено. Пробовал в середине 2000-х годов, но не пошло. Не понравилось.

— **Где сейчас работаете? Пробовали ли договариваться с работодателем о тренировках в рабочее время? Или о гибком графике?**

— Работаю в компании-разработчике справочной правовой системы. В мою компетенцию входит правовое сопровождение

«Кубок Сябры-2015» в Беларуси. Призы за спринтерскую часть соревнований и за абсолютную победу.

▲ фото: Юрий Незванов

деятельности компании при работе с VIP-клиентами. Мы являемся лидером на рынке СПС. Делаем качественный, глубоко продуманный и самое главное — востребованный на рынке программный продукт.

экипировочный центр **MULTI-SPORT** официальный представитель **PELTONEN**  
PASSION FOR XC-SKIING

**Лыжи из спортцеха**  
**ПРЕДЗАКАЗ** на сезон **2016/2017**

Salomon  
Atomic  
ROSSIGNOL WCSR

- профиль  
- жесткость  
- структура

www.multi-sport.su (495) 767-16-61  
г. Москва, ул. Самаринская, д. 1 (м. Тульская, м. Шаболовская)



2012 год. Традиционная гонка на выбывание на Поклонной горе.

Алексей тащит пелотон.

▲ фото: Сергей Коновалов

К работодателю за поощрениями и преференциями из-за спорта я не обращался. Это коммерческая организация, и держать балласт из неработающих сотрудников-спортсменов в таких организациях не принято. Работодатель честен по отношению ко мне, предоставляя все необходимое для работы и своевременно выплачивая вознаграждение, а я должен быть честен по отношению к работодателю, добросовестно выполняя свою работу. Если мне нужно ехать на соревнования или сборы, я беру дни из своего оплачиваемого отпуска (по закону — 28 календарных дней в год). Если гонка в каком-то другом регионе в субботу, то ехать нужно в пятницу,

естественно — оформляя день отпуска. А еще хочется съездить на сборы (естественно, за свои же деньги)... Так что каждый отпускной день — на вес золота.

Гибкий график не очень устроил бы работодателя, потому что я обязан оперативно обслуживать запросы сотрудников своего департамента, контактировать с клиентами, с другими подразделениями нашей компании, а значит, я должен быть доступен (и желательно в офисе) в любой момент времени.

— Кто пишет вам планы? Есть ли тренер?

— Тренера нет. Планы пишу сам. Краткосрочный план со-

ставляю на 2–3 недели. Но план подвижен и не является догмой. Могу вносить коррекцию с учетом погодных условий и состояния моего организма. Например, невозможно качественно выполнить работу без палок коньком на скоростных колесах, если асфальт мокрый. Считаю, что это потерянное время и силы. Значит, эту тренировку заменяю на другую, а пропущенную исполняю тогда, когда асфальт будет сухой.

В построении тренировочного процесса в основном использую апробированные годами личные наработки. Периодически пробую что-то новое. Что мне подходит — оставляю, что не дает результата — выбрасываю. Читаю специальную литературу, сайты. Консультируюсь с профессионалами: спортсменами, тренерами. По части техники хода и подготовки инвента-

ря большую помощь оказывает Валерий Меликов (отец и тренер победителя этапов Кубка мира по лыжероллерам в спринте Андрея Меликова — прим.ред.).

В условиях постоянного ограничения во времени у меня нет возможности строить тренировочный процесс нерационально.

Самым главным тренером считаю свой организм. Он мне дает информацию об откликах на нагрузку и интуитивно подсказывает, что делать дальше.

— Как готовились в этом году к чемпионату России? Ездили ли на сборы? Куда? Какую выполняли работу? Изменили ли что-то в своей подготовке по сравнению с предыдущими годами?

— Подготовка строилась примерно так же, как и год на-

зад. Изменения — значительно увеличил объем даблполинга и уменьшил объем шаговой имитации. На тренировках катаюсь одновременным бесшажным ходом в пропорции с обычным классическим ходом (с ногой) четыре к одному.

Во время своего очередного отпуска (в начале июля) ездил в Альпы на двухнедельный сбор в Обертиллиах (Австрия) и Тоблах (Италия). Ежедневно делал по две тренировки. Работу делал разнообразную. Подъемы даблполингом и коньком по шоссе, шаговая имитация на вершину горы, работа на роллерных трассах (без палок, с палками), силовая. Первая неделя — акклиматизация, темп старался не завышать. На второй неделе сделал две серьезные интервальные тренировки. За время сбора было два полных дня отдыха.

Тренировочный план сбора выполнил почти на 100%. Погода была замечательной — тепло, сухо, что позволило выполнить качественную работу на роллерах. От каждой минуты пребывания в горах получал громадное удовольствие. И что немаловажно — от проделанной работы я не переутомился. Сбором очень доволен. Жаль, что в остальное время (время обычных трудовых будней в офисе) невозможно так качественно тренироваться и хорошо отдыхать. Ведь на сборе вставать в 5 утра не требуется. В этом плане

спортсмены, которые не работают, а только тренируются, имеют большое преимущество. Борьба с ними по этой причине очень сложно, но в ряде случаев возможно, и я это не раз доказывал.

**— Как складывалась та самая мастерская гонка на ЧР, расскажите поподробнее?**

— Это был масс-старт в г. Сарове Нижегородской области на 30 км (номинально). Реально было 12 кругов по 2,4 км по городу. На кругу — один подъем (высотой 20 м), один спуск. Гонка выдалась очень плотной. Ехали бодро, средняя скорость 34 км/ч. Эта гонка была последним этапом отбора на ЧМ, собрались практически все сильнейшие лыжероллеристы России. Поучаствовал даже известный местный лыжник Петр Седов. В основном я ехал во второй части пелотона. Пробраться в голову удалось только один раз, в середине гонки, в этот момент лидеры попытались убежать. Сделали отрыв на подъеме, я отъехал вместе с ними. Сзади образовался некоторый просвет. Но к концу спуска пелотон подкатился, обладая большей суммарной массой. Больше никто не дергался, ждали последнего круга.

Последний круг поначалу мало чего мне обещал хорошего. На спуск уходил в районе 20-го места. Всего в лидирующей

группе на тот момент оставалось 27 человек, остальные по ходу отстали. В середине спуска длинная цепочка спортсменов стала распадаться на более мелкие. В какой-то момент я отцепился от впереди едущих и направил свой «поезд» в свободную точку трассы. Сзади меня подталкивали несколько человек. Расчет оказался верным, и я волшебным образом оказался в первой пятёрке гонщиков. Но всё рядом, от первого до 27-го места расстояние совсем небольшое. За километр до финиша начинается спурт. Толкотня. Падение трех человек в предпоследнем повороте (на 180 градусов). Сломанная палка у Димы Плосконосова. Моя позиция за эти пару минут менялась кардинально несколько раз. То я в первой десятке, то за ее пределами. Но на финише боролся до конца. Как заклинание в голове проносится девиз главного героя фильма «Рокки»: «Бой не проигран, пока не прозвучал гонг». Этот девиз меня уже не раз выручал. Пока не пересечена финишная черта — борись, еще не все потеряно. На финиш заехал в плотной группе, выбросил вперед ногу с чипом. То ли я попал в десятку, то ли в одном шаге от нее. С нетерпением ждал протокол... и увидел свою фамилию на 10-й строчке. Все подходило и поздравляли с выполнением норматива мастера спорта. Не верилось... Все сложилось

волшебным. Все звезды сошлись. Удача наконец-то повернулась ко мне лицом...

**— Какие дальнейшие цели ставите перед собой?**

— О более серьезных спортивных целях имело бы смысл говорить в более молодые годы. В моем возрасте разумнее говорить о поддержании высокой формы, отыскании новых резервов путем совершенствования техники, минимизации травм, заездах в призы на любительских соревнованиях. Возможно, иногда буду принимать участие в гонках на этапах Кубка России.

**— Что посоветуете тем, кто захочет пойти по вашему стопам?**

— Не бояться ставить высокие цели и последовательно к ним идти. Быть внутренне дисциплинированными и мотивированными. Для достижения высокого спортивного результата не упускать из внимания ничего, даже бытовые мелочи. Чутко прислушиваться к своему организму. Совершенствовать технику и тактику. Ну и конечно, получать удовольствие от тренировочного процесса и соревнований. Успехов на асфальте!

Беседовал Андрей КРАСНОВ,  
сентябрь 2015

**Лыжероллеры "КЛИНСПОРТ" — лучшее, что есть в России!**

4200-  
4995 Р

Спортшколам —  
скидки

Видеообзоры о продукции на 

[www.klinsport.ru](http://www.klinsport.ru)  
[www.klinsport.net](http://www.klinsport.net)

КЛИНСПОРТ



# 344 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 [isavevaskisport@mail.ru](mailto:isavevaskisport@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, купить 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 зимн. видам спорта»
- г. Ангарск (Иркутская обл.)
  - ДЮСШ №53
  - МАУ ЛБК «Ангарский»
- г. Анжеро-Судженск (Кемеровская обл.)
  - ДЮСШ №2
- г. Арзамас (Нижегородская обл.)
  - МОУДО ДЮСШ №3
- г. 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 РДЮСШ
- г. Балашиха (Московская обл.)
  - ДЮСШ №1
- пгт. Балезино (Удмуртская Респ. х)
  - 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. Болгое (Тверская обл.)
  - МБУ ДОД «ДЮСШ»
- с. Большое Нагаткино (Ульяновская обл.)
  - МОУ ДОД ДЮСШ МО Цильнинский район

- 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-Инъвенское (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.Прокуророва
- 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»
- г. Вязьма (Смоленская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- д. Головино (Московская обл.)
  - ГУДО МО «Лыжный центр «Истина»
- г. Губаха (Пермский край)
  - ДЮСШ
- г. Гурьевск (Кемеровская обл.)
  - ДЮСШ им. Непомянутого
- г. Далматово (Курганская обл.)
  - МКОУ ДОД «Далматовская ДЮСШ»
- г. Данилов (Ярославская обл.)
  - ДЮСШ №1
- г. Десногорск (Смоленская обл.)
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ»
- г. Дивногорск (Красноярский край)
  - ДЮСШ
  - КГАОУ СПО «ДУТОР»
- г. Долинск (Сахалинская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- г. Дубна (Московская обл.)
  - МАОУДОД ДЮСШ «Дубна»
- п. Дубровицы (Московская обл.)
  - СДЮСШОР по лыжным гонкам
- п. Думиничи (Калужская обл.)
  - ДЮСШ
- г. Дятьково (Брянская обл.)
  - СДЮСШОР «Электрон»

- г. Екатеринбург
  - ДЮСШ «Кристалл»
  - СДЮСШОР «Юность»
  - СДЮСШОР «Виктория»
  - ДЮСШ №19 «Детский стадион»
- пгт. 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
- пгт. Ермишь (Рязанская обл.)
  - МОУ ДОД Ермишинская ДЮСШ
- г. Железногорск (Красноярский край)
  - ДЮСШ №1
- г. Задонск (Липецкая обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- г. Заинск (Респ. Татарстан)
  - ДЮСШ «Лыжник»
- г. Заозёрный (Красноярский край)
  - МБОУ ДО ДЮСШ Рыбинского района
- г. Заозерск (Мурманская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ ЗАТО
  - ДЮСШ
- г. Заречный (Свердловская обл.)
  - ДЮСШ
- п. Зеленоборский (Мурманская обл.)
  - Мурманская областная СДЮСШОР
- г. Железногорск (Ленинградская обл.)
  - ДЮСШ Курортного района
- г. Зеленогорск (Красноярский край)
  - МБОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп»
- г. Златоуст (Челябинская обл.)
  - МАОУДОД СДЮСШОР №1 им. С.И.Ишмуратовой
- г. Иваново
  - МБУ ДОД ДЮСШ №5
- г. Ижевск (Удмуртская Респ.)
  - ДЮСШ №7
  - ДЮСШ «Ижсталь»
  - МОУ ДОД ДЮСШ «Металлист»
- г. Ижма (Респ. Коми)
  - Ижемская ДЮСШ
- с. Ильинск (Кировская обл.)
  - МОУ ДОД ДЮСШ
- пос. Ильичево (Ленинградская обл.)
  - МОУДОД «Ильичевский ЦДТ»
- с. им. Бабушкина (Вологодская обл.)
  - МБОУ ДОД Бабушкинская ДЮСШ
- г. Инсар (Респ. Мордовия)
  - Инсарская ДЮСШ
- г. Иркутск
  - ДОД КДЮСШ «Юный динамовец»
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ №3»
  - МОУ ИРМО ДОД «ДЮСШ»
- г. Истра (Московская обл.)
  - СДЮСШОР «ИСТИНА»
- г. Ишимбай (Респ. Башкортостан)
  - МАО ДО ДЮСШ-1
- г. Йошкар-Ола (Респ. Марий Эл)
  - ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по л/г»
- пгт. Кадом (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.)
  - СДЮ «Звёздный»
- г. Киров
  - МБОУ ДОД СДЮСШОР №3
  - КОГАОУДОД «ВатОСДЮСШОР»
- г. Кирово-Чепецк (Кировская обл.)
  - МОУ ДОД ДЮСШОР
- г. Кировск (Мурманская обл.)
  - МАОДО ДЮСШ
- п. Кировский (Приморский край)
  - МОКУ ДОД ДЮСШ п. Кировский
- г. Когалым (Ханты-Мансийский АО)
  - АМУ «Дворец спорта»
- г. Кодинск (Красноярский край)
  - МКОУ ДОД ДЮСШ
- г. Кожениково (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. Кораяжма (Архангельская обл.)
  - МОУ ДОД «Кораяжмская ДЮСШ»
- г. Костомукша (Респ. Карелия)
  - ДЮСШ №1
- г. Кострома
  - МОУ ДОД ДЮСШ №5
- г. Котовск (Тамбовская обл.)
  - СДЮСШОР
- г. Костогорск (Московская обл.)
  - ДЮСШ «Зоркий»
- с. Красногорское (Алтайский край)
  - МОУДОД ДЮФП «Виктория»
- г. Краснотурьинск (Свердловская обл.)
  - МБОУ ДОД «СДЮСШОР»
- с. Красноусольский (Респ. Башкортостан)
  - МБОУ ДЮСШ МР Республики Башкортостан
- г. Красноуфимск (Свердловская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- г. Кувандык (Оренбургская обл.)
  - МБОУ ДОД ДЮСШ
- п. Куеда (Пермский край)
  - МБОУ ДОД «Куединская 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»
- г. Ливны (Орловская обл.)
  - МБОУ ДОД «ДЮСШ бокса» (отделение лыжных гонок)

пгт. Линево (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  
■ ДЮСШ №6

г. Мантурово (Костромская обл.)  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

с. Марёво (Новгородская обл.)  
■ МУ Молодежный ФОЦ

г. Мариинск (Кемеровская обл.)  
■ МБДОУ ДОД «ДЮСШ»

г. Медвежьегорск (Респ. Карелия)  
■ МКОУ ДОД «Медвежьегорская ДЮСШ №1»

г. Междуреченск (Кемеровская обл.)  
■ МБДО «КДЮСШ»

г. Мензелинск (Респ. Татарстан)  
■ Мензелинская ДЮСШ

г. Миасс (Челябинская обл.)  
■ ДЮСШ №4

г. Микунь (Респ. Коми)  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ г. Микунь»

г. Можга (Удмуртская Респ.)  
■ МАОУ ДОД ДЮСШ

г. Мончегорск (Мурманская обл.)  
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР

г. Москва  
■ ГБОУ ДОД СДН «ДЮСШ №43»  
■ СДЮСШОР по зимним видам спорта  
■ ДЮСШ №12  
■ СДЮСШОР по биатлону «Тушино»  
■ СДЮСШОР «Буревестник»  
■ ДЮСШ №93  
■ ДЮСШ №101 «Тушино»  
■ ДЮСШ СК «Альфа Битца»  
■ ГБОУ ДОД СДН «СДЮСШОР №64»

п. Морки (Респ. Марий Эл)  
■ МОУ ДОД «Моркинская ДЮСШ»

г. Мурманск  
■ ДЮСШ №3

г. Мытищи (Московская обл.)  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ Мытищинского МР

г. Набережные Челны (Респ. Татарстан)  
■ МАОУ 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  
■ СДЮСШОР №6  
■ ГБОУ ДОД СДЮСШОР №5

г. Новоалтайск (Алтайский край)  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г. Новосибирск  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №8  
■ ДЮСШ  
■ ДЮСШ «Заря»  
■ ДЮСШ по лыжным гонкам  
■ СДЮСШОР по лыжному спорту  
■ МБОУДОД ДЮСШ №15

г. Новосибирск (п. Пашино)  
■ МБОУДОД «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. Няезпетровск (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 (Челябинская обл.)  
■ 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. Омутнинск (Кировская обл.)  
■ ЗМКОУ ДОД ДЮСШ

г. Орел  
■ СДЮСШОР №10

г. Орехово-Зуево (Московская обл.)  
■ ДЮСШ «Знамя Труда»

г. Оха (Сахалинская обл.)  
■ ДЮСШ

г. Переславль-Залесский (Яросл. 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  
■ КГАОУ ДОД СДЮСШОР по ЗВС

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

пгт. Пряжа (Респ. Карелия)  
■ МКОУ ДОД «Пряжинская ДЮСШ»

г. Радужный (Ханты-Мансийский АО)  
■ АУ ДОД ДЮСШ «Факел»

г. Рассказово (Тамбовская обл.)  
■ МБОУДОД ДЮСШ

г. Реж (Свердловская обл.)  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

с. Родино (Алтайский край)  
■ Родинская ДЮСШ

д. Русское Пестово (Новгородская обл.)  
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г. Рыбинск (Ярославская обл.)  
■ ДЮСШОР №4

г. Рязань  
■ ДЮСШ по лыжным гонкам  
■ ГАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец»

г. Салехард (Ямало-Ненецкий АО)  
■ ГАОУ ДОД ЯНО СДЮСШОР

г. Самара  
■ ДЮСШ №4  
■ СДЮСШОР №11  
■ Детский ООЦ «Саксор»

г. Санкт-Петербург  
■ ГБОУ ДОД ДЮСШ «Красная заря»  
■ СДЮСШОР №2 Невского района  
■ «ФОЦ лыжного спорта «Лидия»  
■ Секция Лыжных Гонок (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  
■ МОУ ДОД ДЮСШ №1

г. Саратов  
■ СДЮСШОР №3  
■ ГБОУДО 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 КИС

г. Свободный (Амурская обл.)  
■ ДЮСШ №1 города Свободного

г. Североуральск (Свердловская обл.)  
■ ДЮСШ

г. Сегежа (Респ. Карелия)  
■ МКОУ ДОД ДЮСШ №1

п. Селенгинск (Респ. Бурятия)  
■ 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.)  
■ МАОУ 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. Спас-Дальний (Приморский край)  
■ МАОУ ДОД ДООСЦ

с. Стрехнино (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.)  
■ МБОУДОД «Сюмсинская ДЮСШ»

г. Тамбов  
■ МБДО ДЮСШ №8

г. Тверь  
■ ДЮСШ

г. Тольятти (Самарская обл.)  
■ ДЮСШ №1 олимпийского резерва

г. Томари (Сахалинская обл.)  
■ ДЮСШ

г. Томск  
■ ОГ БУ «ЦОП по л/г Н.Барановой»

г. Торопец (Тверская обл.)  
■ МОУ ДОД ТР ДЮСШ

г. Тотма (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»  
■ Центр подготовки спортивного резерва по л/г и биатлону Л.Н.Носковой

с. Уват (Тюменская обл.)  
■ АУ ДОД ДЮСШ

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)  
■ МБОУДОД «Усть-Баргузинская ДЮСШ»

с. Усть-Кулом (Респ. Коми)  
■ МОУ ДОД «Усть-Куломская ДЮСШ»

г. Уфа (Респ. Башкортостан)  
■ ГАУ СДЮСШОР по биатлону  
■ Республикский Башкортостан

г. Ухта (Респ. Коми)  
■ ДЮСШ №1

г. Фрязино (Московская обл.)  
■ МОУ ДОД «КДЮСШ г. Фрязино»

г. Хабаровск (Приморский край)  
■ ДЮСШ «Лидер»  
■ КГКОУ ДОД ХКСДЮСШОР

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  
■ ФГБОУДОД ФДЮСШ (отд. лыжные гонки)

г. Чайковский (Пермский край)  
■ МАОУДОД «ДЮСШ»

с. Чапланово (Сахалинская обл.)  
■ ДЮСШ

г. Чебаркуль (Челябинская обл.)  
■ МУДОД 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 ДЮЦ «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. Чупа (Респ. Карелия)  
■ Чупинская районная ДЮСШ

ст. Чуприяновка (Тверская обл.)  
■ ДЮСШ

г. Чусовый (Пермский край)  
■ Отделение лыжных гонок ОАО «ЧМЗ»

г. Шадринск (Курганская обл.)  
■ МКУ до ДЮСШ

с. Шаркан (Удмуртская Респ.)  
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР

г. Шарья (Костромская обл.)  
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР

г. Шатура (Московская обл.)  
■ МОУ ДОД «Комплексная ДЮСШ»

г. Шелехов (Иркутская обл.)  
■ ДЮСШ «Юность»

пгт. Шилово (Рязанская обл.)  
■ МБОУ ДОД «Шиловская ДЮСШ»

п. Шипицыно (Архангельская обл.)  
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

пгт. Шумячи (Смоленская обл.)  
■ Секция «Лыжные гонки»,  
■ Дом детского творчества  
■ СОГБОУДОД 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 средне-специальное училище олимпийского резерва»

с. Якшур-Бодья (Удмуртская Респ.)  
■ МБОУ ДОД Якшур-Бодьинская ДЮСШ

г. Ялуторовск (Тюменская обл.)  
■ ДЮСШ

п. Яр (Удмуртская Респ.)  
■ МБДОУ ДОД ДЮСШ

г. Ярнск (Кировская обл.)  
■ ДЮСШ

пгт. Яшкино (Кемеровская обл.)  
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

## РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

### АРСЕНЬЕВ, Приморский край

НП ЛК «Синегорье» +7 924 263-31-61, +7 914 729-09-03

### АРХАНГЕЛЬСК

Труханов Дмитрий Викторович (8182) 64-33-53

### БАЛАКИРЕВО, Владимирская обл.

МБОУ ДОД РДЮСШ (492) 447-66-54

### БЕЛОВО, Кемеровская обл.

ДЮСШ №2 (38452) 6-18-90

### ВЕРХОШИЖЕМЬЕ, Кировская обл.

Суслова О.П. (83335) 2-17-88

### ВЛАДИМИР

СДЮСШОР №3 им. А.Прокуророва (4922) 54-32-96

### ВОРОНЕЖ

Волков В.А. (4732) 76-74-51

### ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ, Владимирская обл.

СК «Барнинова роща» +7 920 904-16-86

### ЕКАТЕРИНБУРГ

Магазин «Тим Спорт» (343) 260-93-93

### ООО «МАНАРАГА»

(343) 216-14-90

### «ЮВЕНТА СПОРТ»

(343) 385-01-11

### ООО «Экипировочный центр имени Дементьева»

(343) 269-14-45, 266-11-67

Магазин «Кант» (343) 287-05-14, 8-800-333-37-33

Колупаев Станислав Анатольевич +7 922 206-92-67

### ИЖЕВСК, республика Удмуртия

Магазин «Точка спорта» +7 912 745-23-21

### ИРКУТСК

Михник К.В. (395) 243-31-17

### КАНАШ, Чувашия

ДЮСШ (83533) 2-50-95

### КЕМЕРОВО

СЭЦ «СибСпорт» (3842) 36-92-72

### КИРЖАЧ, Владимирская обл.

Спортивный клуб им. М.Серёгина (Данилушкин Илья)

+7 910 188-09-99

### КИРОВ

Магазин «АЛА СПОРТ» (8332) 37-63-60

### КОГАЛЫМ, Тюменская область, ХМАО-ЮГРА

АМУ «Дворец спорта» +7 950 512-35-34

### КОДИНСК, Красноярский край

ДЮСШ (39143) 7-41-91

### КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

СЭЦ «Пионер» (4217) 54-21-88

### КОРЯЖМА, Архангельская обл.

ДЮСШ (81850) 3-18-15

### С. КРАСНОГОРСКОЕ, Алтайский край

МОУДОД ДЮКОП «Виктория» (38535) 2-17-05

### КУРГАН

ЧП Степанова (3522) 42-53-15

### КЫЗЫЛ, 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

### 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» (831) 278-12-12, 228-02-38

### НИЖНИЙ ТАГИЛ, Свердловская обл.

«Манарага» (3435) 41-94-53

### НОВОМИЧУРИНСК, Рязанская обл.

Сергей Мишин +7 915 292-50-98

### НОВОСИБИРСК

Сергей Черный +7 913 947-93-05

### НОРИЛЬСК

ДЮСШ №6

### ОДИНЦОВО, Московская обл.

Лыжный клуб «Одинец» +7 906 706-67-24

### ОМСК

НПО «Эталон» +7 913 605-76-92

### ПЕНЗА

Экипировочный Центр Х-Лайф +7 927 394-33-39

### ПЕРМЬ

Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ» (342) 257-09-45, 257-09-51

Магазин «Олимп» (342) 212-73-66

МБОУДОД №3 (342) 260-50-41

### ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

л/б «Лесная» (4152) 22-27-69

### РЫБИНСК, Ярославская обл.

СДЮСШОР №4 (4855) 27-67-65

### РЯЗАНЬ

Водорезов С.В. +7 920 632-61-17

### САМАРА

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»:

■ Литейный проспект, д. 51 (812) 579-47-08

(812) 6-444-111 (доб. 310)

■ Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Экополис» (812) 336-96-60

(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 пр-т, д. 23 (812) 244-81-24

Магазин «Спортресурс» (812) 535-88-69

Магазин «Mass sport» (812) 454-69-44

#### ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ

«ГАЙС СПОРТ»: Тихорецкий пр., 9, корп. 5 (812) 6-444-111

### САРАТОВ

ИП Аверьянова И.Е. (8452) 58-83-48

### п. СВЕТЛЫЙ, Томская обл.

ДЮСШ (3822) 98-17-24

### СЫКТЫВКАР, республика Коми

СЦ «Спортсервис» (8212) 44-88-06

Магазин «Экип-центр» (8212) 44-59-63

«Центр спортоподготовки сборных команд» (8212) 43-76-31

### СЫСЕРТЬ, Свердловская обл.

Леонид Никитин +7 912 605-83-21

### СЫРКОВО, Новгородская обл.

Истомин А.В. +7 963 333-32-25

### ТАМБОВ

Маг. «Экип-центр» (821) 244-59-63

Маг. «PROber» (4752) 71-39-50

### ТВЕРЬ

Ануфриев А.П. (4822) 35-31-77

### ТУЛА

Маг. «Экип-центр» (4872) 30-35-51

### ТЮМЕНЬ

«Экип-центр» (3452) 49-41-41

«Манарага» (3452) 62-51-36

### УФА

Иноземцев Павел +7 917 415-31-45

### ХАБАРОВСК

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

### ст. ЧУПРИЯНОВКА, Тверская обл.

Фадеев В.А. (4822) 38-17-31

### ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.

Счастливы Н.А. +7 921 488-31-51

### ЮЖНО-САХАЛИНСК

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 «Альпиндустрия» (499) 165-90-81

Магазин «Peloton» (499) 242 31 20

ВИСТИ (499) 904-73-00

Экип-центр (499) 178-72-74

Магазин «Велоскаут» (495) 265-62-65

Лыжный ЭЦ «СпортДепо» (495) 223-63-53, 603-31-81

VIP Спорт (495) 514-78-40

Лыжный клуб «Караван» (495) 126-52-43

Лыжный клуб «Одинец» +7 906 706-67-24

Магазин «Мульти-спорт» (495) 767-16-61

### ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ

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

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

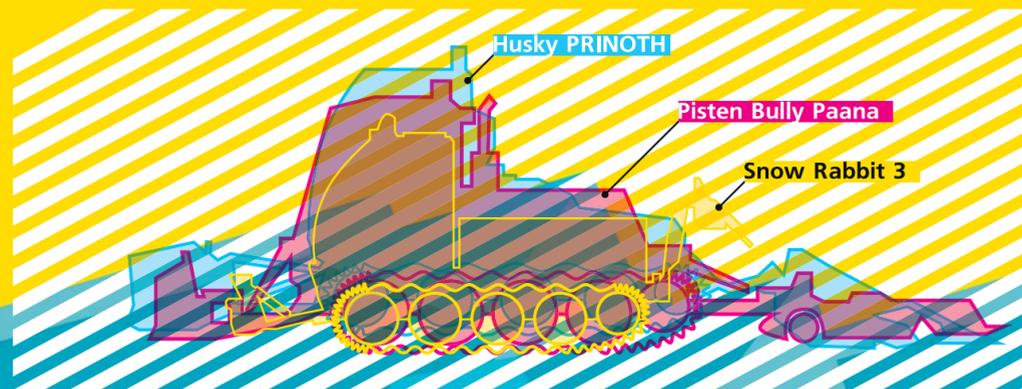
[www.uventasport.ru](http://www.uventasport.ru)

# Сенсация! SNOW RABBIT 3

## Итальянский кролик-тяжеловес даст фору любому



«Ратрак-сервис» — эксклюзивный дистрибьютер Snow Rabbit 3 в России



Длина, мм	3 100
включая передний нож	3 700
включая лыжепрокладчик	4 500
Ширина, мм	1 970
Высота, мм	2 150
Масса, кг	1 600
включая навесное оборудование	1 840
Максимальнодопустимая нагрузка на платформу, кг	700
Количество цилиндров	4
Внутренний диаметр, мм	100–120 мм
Объем, cc	3 770
Выходная мощность при 2 600 об/мин, hp	100
Максимальный крутящий момент при 1 300 об/мин, Н/м	330
Средний расход топлива, л/час	6
Емкость топливного бака, л	60
Количество насосов с осевыми поршнями	2
Объем цилиндров, см/об	45 + 45
Номинальное давление, бар	350
Вид гидромоторов	Гидростатические моторы HP
Объем цилиндров, см	750/565
Номинальное давление, бар	350
Планетарный редуктор колеса	Отношение 1/6

Итальянская машина Snow Rabbit 3 для подготовки лыжных и биатлонных трасс является абсолютным лидером в своём классе снегоуплотнительной техники.

Высочайшее качество, стабильная работа в течение всего срока эксплуатации, простота управления и обслуживания, идеальное качество обработки снежного покрова, самый низкий расход топлива (6 л/час). Машина оснащена японским двигателем Kubota, который идеально подходит для эксплуатации при экстремально низких температурах и неприхотлив к топливу.

Машины Snow Rabbit 3 выпускаются в новом кузове и имеют усовершенствованный эргономичный дизайн. Маленький, лёгкий и надёжный, Snow Rabbit 3 является идеальной гусеничной машиной для подготовки трасс для беговых лыж как на стадионах, так и на пересечённой местности.



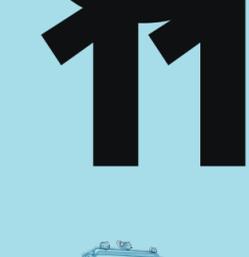
Производительность



Лёгкость



Надёжность



+7 (499) 709-98-16  
г. Москва, Дмитровское ш.,  
д. 157, стр. 9а



www.ratrakservice.com  
producers.parts@gmail.com



Слева направо: Алексей Волков, Дмитрий Малышко, Евгений Гараничев, Антон Шигулин.

### Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Февраль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

### Май

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Июнь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Июль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Сентябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Ноябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Декабрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4. Тел.: +7(495) 937 31 93, e-mail: sales.ru@fischersports.com

## Календарь соревнований 15/16

### Биатлон

#### Чемпионат мира

Холменколлен (Норвегия)  
29.02–13.03.2016

#### Кубок мира

- этап:
- Оберхоф (Германия)  
4–10.01.2016
  - Рупольдинг (Германия)  
11–17.01.2016
  - Антхольц-Антерсельва (Италия)  
18–24.01.2016
  - Канмор (Канада)  
1–07.02.2016
  - Преск Айл (США)  
8–14.02.2016
  - Ханты-Мансийск (Россия)  
14–20.03.2016

Кубок IBU  
2015–2016

#### этап:

- Нове Место (Чехия)  
8–10.01.2016
- Дужники Здрой (Польша)  
14–17.01.2016
- Арбер (Германия)  
20–23.01.2016
- Брезно-Осрблье (Словакия)  
12–14.02.2016
- Мартелл (Италия)  
9–13.03.2016

### Лыжные гонки

#### Кубок мира

Тур де Ски  
01.01.2016 – 10.01.2016  
Ленцерхайде, Оберstdорф,  
Тоблах, Валь-ди-Фьемме

- Планица, Словения 16.01.2016 – 17.01.2016  
Нове-Место, Чехия 23.01.2016 – 24.01.2016  
Драммен, Норвегия 03.02.2016  
Осло, Норвегия 06.02.2016 – 07.02.2016  
Стокгольм, Швеция 11.02.2016  
Фалун, Швеция 13.02.2016 – 14.02.2016  
Лахти, Финляндия 20.02.2016 – 21.02.2016

#### Тур Канады

01.03.2016 - 12.03.2016  
Гатино, Монреаль, Квебек, Кэнмор

# 45-й ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН МВТУ



**ДАТА:** 28 февраля 2016

**СТАРТ:** 11.30

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

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

**МЕСТО:** Москва,  
лыжная база «Битца»

**ДИСТАНЦИЯ:** 50 км

**СТИЛЬ:** классический

- 6 ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ТРАССЕ
- БЕСПЛАТНАЯ СМАЗКА ЛЫЖ ВО ВРЕМЯ ГОНКИ
- КОМФОРТНЫЙ РЕЛЬЕФ ТРАССЫ
- БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И ГОСТЕЙ НА ФИНИШЕ
- УВЕЛИЧЕННЫЙ ПРИЗОВОЙ ФОНД
- ЦВЕТОЧНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВО ВСЕХ ГРУППАХ
- МЕДАЛЬ И НОМЕР КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ

**УЧАСТНИКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ ДАННЫЙ МАРАФОН МВТУ ЯВЛЯЕТСЯ 5-М, 10-М, 15-М, 20-М И Т.Д. НАГРАЖДАЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРИЗАМИ**

# ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ



Карбоновая  
Манжета  
Carbon  
CUFF 2.0

SPEED MAX SKATE

**SPEEDMAX**

Интегрированное  
Карбоновое  
Шасси

Подошва  
SUPER  
SKATE RACE

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

