

Русская зима

Елена Простева

«Надеюсь на лучшее!»

СТАРТ СЕЗОНА

Ландграф

ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО

Летние тренировки сборных команд России

СНАРЯЖЕНИЕ

Лыжи: идеи и новинки 2012

КИРОВСК

Здесь начинались наши горные лыжи

СТИЛЬ

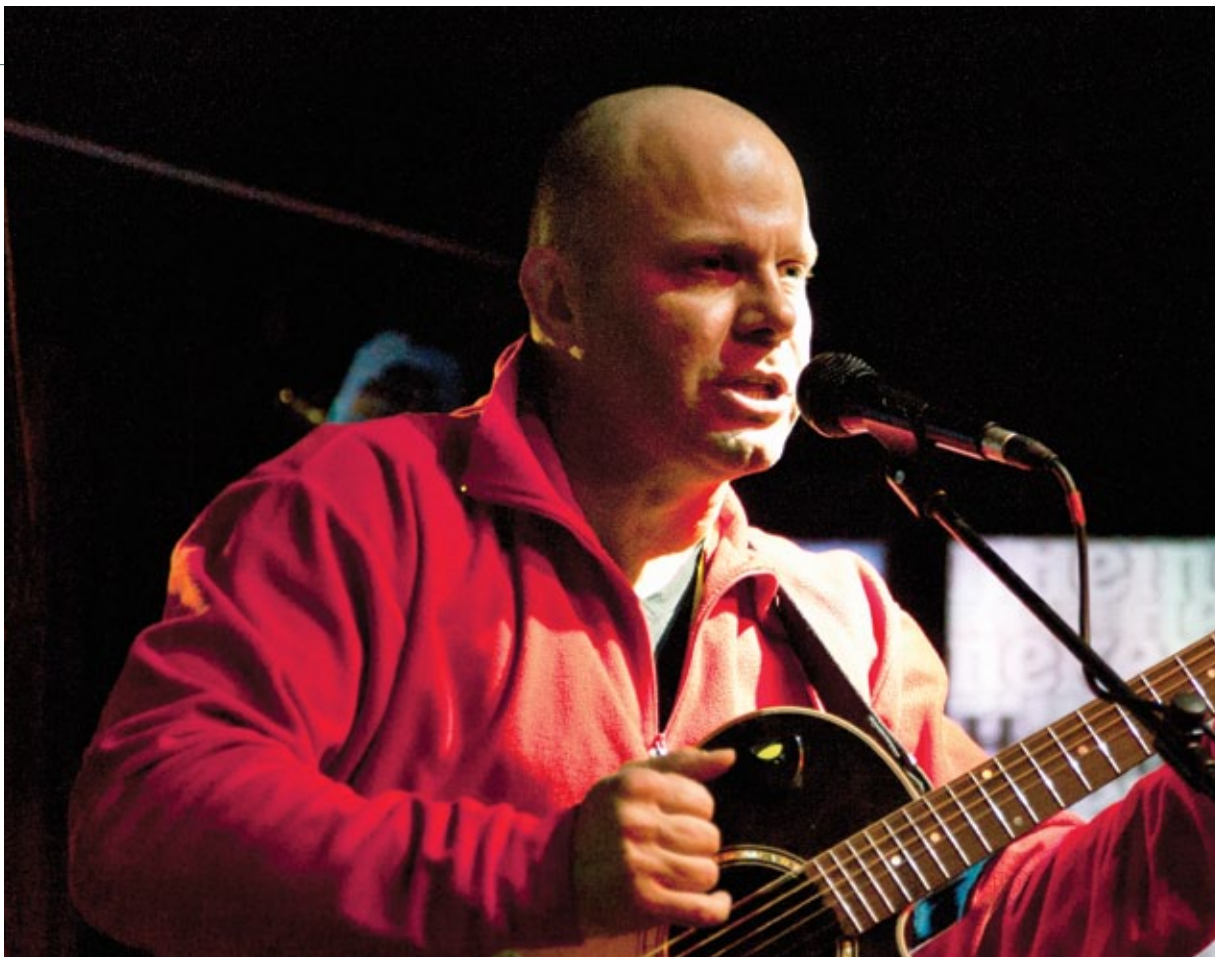
Лыжи плюс вертолёт

Audi TDI®

Заправлен победой

С 2006 года болиды Audi с дизельными двигателями побеждают в гонке «24 часа Ле-Мана». Для создания наших серийных автомобилей мы всегда используем этот бесценный спортивный опыт. Воспользуйтесь шансом лично испытать невероятную мощь двигателей Audi TDI®. Запишитесь на тест-драйв автомобиля Audi с дизельным двигателем у ближайшего дилера Audi.





Алексей Кортнев – российский поэт, музыкант, артист, солист и лидер группы «Несчастный случай».

С детства занимается горными лыжами. Все сыновья также катаются. Во многих интервью говорил, что если бы было больше свободного времени, то уделял бы его спорту.

Уважаемые читатели журнала «Русская зима»!

С наступающим вас зимним сезоном! Ещё есть время, чтобы присмотреться к новым моделям лыж, подобрать удобные ботинки, выбрать новый прикид, определиться с местом, где провести волшебные рождественские каникулы, которые, будь наша всеобщая воля, плавно перетекли бы в крещенские, а потом в Татьянины, а потом в каникулы защитников Отечества, женские... Ну и так далее. Только бы у природы снега хватило, а у нас коленные суставы не отказывали. Сейчас горные лыжи – это модное

увлечение. Мода – понятие проходящее, сиюминутное, а горы же не терпят суеты. Желаю вам, чтобы мода ушла, а увлечение осталось. Чтобы горные лыжи стали вашей семейной традицией, объединяющей силой. Чтобы яркие впечатления от поездки не сводились к сытной кухне и стильным кабакам, а были бы воспоминаниями о красоте гор, скоростных спусках, плавном скольжении, о приятной усталости по вечерам.

Снежной зимы!

ПАРТНЕРЫ ФГССР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРТНЕРЫ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР
КУБКА РОССИИ ПО
ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ
СБОРНОЙ РОССИИ ПО
СНОУБОРДУ



Открытое акционерное общество
«Торговый дом РЖД»

Содержание

01

ИНТЕРВЬЮ



Алексей Кортнев. Портрет на фоне гор.....1

Александр Хорошилов: «Я очень доволен».....18

Владимир Преображенский: «Спортсмены значительно прибавили и физически, и технически».....23

Елена Простева. Возвращение.....36

07

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Светлана Гладышева.....4



ФГССР РЕКОМЕНДУЕТ

Кубок мира по горнолыжному спорту.....5

Зёльден. Здесь начинается горнолыжный сезон.....7

Кубок мира по сноуборду 2012 – что нового.....78

Распространение журнала.....80

КАК ЭТО БЫЛО

Ландграф. Открытие сезона Кубка мира по параллельным дисциплинам сноуборда.....8

14

Лето сборных команд России по горнолыжному спорту.....12



Лето сборных команд России по сноуборду.....30

ТРЕНЕРСКАЯ

Упражнения на баланс в исполнении Карло Янки.....14

Лето Кристофа Иннерхофера.....15

Олег Зуев: «Большую роль играет Интернет».....19

ТРЕНЕРСКАЯ

Леонид Мельников: «Молодёжь оставляет очень хорошее впечатление...».....22

Сила победителей.....28

ТРАССЫ И КУОРТЫ РОССИИ

Кировск. Здесь начинались горные лыжи в России.....40

ИНСТРУКТОРСКАЯ

Организация работы инструкторов на курорте.....48

БЕЗОПАСНОСТЬ

Маски.....52

ПОРТРЕТ СОПЕРНИКА

Боден Миллер остается.....55

Марлиз Шильд.....68

СНАРЯЖЕНИЕ

Лыжи: технологии-2012.....56

Фэнтези.....60

СТИЛЬ

Хели-ски.....62

НОВОСТИ

Двойник Хермана Майера.....71

ИСТОРИЯ

Алла Васильева.....72

28



52



62



Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ № ФС77-43091 от 17.12.2010

Главный редактор Георгий Дубенецкий editor@ruwinter.ru | Выпускающий редактор Алла Шацкая signalka@gmail.com | Литературный редактор Александра Валаева valex11@mail.ru | Редактор Ольга Кулалаева kulalaeva@gmail.com | Арт-директор Пётр Щербанос p.sherbanos@ruwinter.ru | Обложка Студия Lazyant, фотографии Настя Казакова и Кирилл Смыслов www.lazyant.ru | В работе над номером принимали участие Антон Соколов, Екатерина Щербина, Пётр Пархитко, Сергей Нечувилин, Павел Черепанов, Георгий Настенко, Игорь Кордияка, Ольга Зуева, Альберт Егозаров, Алексей Костин, Ольга Даргужас | Дизайн и вёрстка Бренд-агентство Б5 www.bfive.ru | Дизайнер Мария Елагина | Корректор Светлана Ковина | Использованы фотографии Георгия Дубенецкого, Георгия Настенко, Дмитрия Берсона, Максима Балаховского, Ольги Кулалаевой, Вячеслава Гортинского, Тимура Ширгалина, Oliver Kraus; из фотоархивов ФГССР, компаний Хелипро, Национальной Лиги инструкторов, компании Winforce, Atomic, Head, семьи Зуевых, семьи Куделиных, Игоря Кордияки, курортов Трисиль (Норвегия) и Лех (Австрия) | Художник Аркадий Бабоч | Использованы материалы сайтов fgssr.ru, skiracing.com, diepresse.com, deportes.orange.es, helipro.ru

Учредитель Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России

Издательство «PiterSki»,
191186, г. Санкт-Петербург,
наб. канала Грибоедова, 5, офис 418
Тел./факс: 8 (812) 315-83-96
www.ruwinter.ru

Генеральный директор Антон Соколов a.sokolov@ruwinter.ru Реклама и PR
Директор Екатерина Щербина advert@ruwinter.ru Распространение Владимир Кочанов distrib@ruwinter.ru

Вестник является бесплатным изданием и распространяется на горнолыжных курортах России. Средства, полученные от продажи рекламы в Вестнике, используются для финансирования развития горнолыжного спорта и сноуборда в России. Тираж номера 30 000 экземпляров. Подписано к печати 16.10.2011. Отпечатано в типографии AS Printall.

Распространяется бесплатно



Дорогие читатели «Русской зимы»!

Вот и начался очередной зимний сезон, сезон, с которым у нас связаны большие надежды и ожидания, сезон, наполненный крупными и ответственными соревнованиями, напряжённой и интересной работой для всех, кто связан с горнолыжным спортом и сноубордом в нашей стране.

Ещё на один год мы стали ближе к Сочи-2014, к нашей домашней зимней Олимпиаде, и уже в этом сезоне нам предстоит вновь подтверждать уровень своей готовности — и организационной, и спортивной. Обо всём этом, а также о многом другом, что интересно нашим читателям, мы планируем рассказывать на страницах «Русской зимы». Аудитория нашего издания, которой мы очень благодарны за неподдельный интерес к первому в истории журналу-вестнику ФГССР, начавшему выходить в минувшем сезоне, увидит на его страницах и новые рубрики, и новые темы. Ожидают наших читателей по ходу сезона и приятные сюрпризы. Словом, читайте «Русскую зиму» сезона 2011/2012!

Сейчас у вас в руках — первый номер журнала в новом сезоне, в котором уже есть немало интересного. Первые крупные старты, первые победы наших спортсменов на соревнованиях различного уровня

и, соответственно, первые позитивные эмоции зададут, надеюсь, мажорный тон всему сезону.

Конечно, главными его событиями станут очередные тестовые соревнования горнолыжников в Сочи — этап Кубка мира и первые тестовые старты у наших сноубордистов — этап Кубка Европы. Кроме того, этапы Кубка мира по горнолыжному спорту и сноуборду пройдут в этом сезоне в Москве. Наш журнал будет подробно рассказывать об этих и других соревнованиях.

Наши читатели — это ещё и наши болельщики. Давайте вместе пожелаем успехов в очередном предоллимпийском сезоне нашим спортсменам и выразим надежду, что у творческого коллектива «Русской зимы» появится ещё больше информационных поводов для рассказа о наших победах и их творцах на горнолыжных и сноубордических трассах.

***Вместе с «Русской зимой» —
в новый сезон, к новым победам!***

Президент ФГССР **Светлана Гладышева**



Кубок мира по горнолыжному спорту сезона 2011/12

По сравнению с минувшим сезоном, в весеннем календаре Кубка мира 2011/2012 довольно много изменений.

Соревнования Кубка мира традиционно начинаются в конце октября на леднике Реттенбах в австрийском Зельдене. В середине ноября спортсмены Белого цирка переедут в ставший уже привычным заполярный Леви, а оттуда — в Северную Америку. В 10-х числах декабря Кубок мира вернётся в Европу, где состоятся традиционные этапы во Франции и Италии. Единственное изменение коснулось соревнований среди мужчин в Альта Бадии: наряду с традиционной гонкой по трассе гиганта Гран Риза спортсмены проведут ещё и соревнования по специальному слалому 19 декабря.

В январе изменений тоже не так много: как и в прошлом сезоне, многотысячную толпу болельщиков соберут соревнования по параллельному слалому на Олимпийском

стадионе в Мюнхене, а также легендарные этапы в Швейцарии, Австрии и Германии. Горячие споры по поводу старой, классической комбинации в Китцбюэле закончены: «Китц» не будет проводить современную суперкомбинацию, а может придерживаться ещё, минимум до 2016 года, старой комбинации. 72-я гонка Hahnenkamm состоится с 20 по 22 января 2012 года.

Больше всего изменения коснулись февральских гонок. Впервые за много лет в баварском Гармиш-Партенкирхене состоится женский скоростной этап: 4 и 5 февраля спортсменки разыграют награды в скоростном спуске и супергиганте. Буквально через неделю, 11 и 12 февраля, соревнования Кубка мира впервые пройдут в Сочи — на трассах «Роза Хутор» лучшие горнолыжники мира примут участие в скоростном спуске и суперкомбинации. В эти же даты горнолыжницы сделают остановку

в Пиренеях, где в Сольдеу (Андорра) пройдут соревнования по слалому и гиганту. Затем спортсменки сменят мужчин на сочинских олимпийских трассах.

21 февраля Кубок мира посетит Москву. Здесь состоятся соревнования по параллельному слалому у мужчин и женщин, но уже не в статусе промотура, а в качестве полноценных соревнований.

В начале марта состоятся традиционные этапы в Словении и Норвегии у мужчин, в Германии и Швеции у женщин. Что касается финальных соревнований сезона 2011/2012, то этот этап впервые за много лет состоится в австрийском Шладминге — курорт готовится провести у себя в 2013 году мировое первенство.

Ещё одно решение Совета FIS не касается календаря напрямую. В сетке соревнований Кубка мира останется всего лишь одна классическая горнолыжная комбинация: Организа-



ционный комитет мужского этапа в Китцбюэле настоял на сохранении определения победителя по классической схеме – сумме времени в соревнованиях по скоростному спуску и слалому. Во всех остальных случаях «классику» заменят соревнования по суперкомбинации – скоростному спуску по укороченной трассе и одной попытке слалома, которые проводятся в один день.

Есть изменения и в составе команд. Как обычно, с окончанием кубкового сезона жизнь в Белом цирке не замирает. Просто на фоне репортажей о соревнованиях, интриги в борьбе за очки в общем зачёте и другие перипетии спортивной жизни летние новости не столь ярки, однако следить за ними не менее интересно. В первую очередь это касается трансферов: горнолыжники, подобно автогонщикам Формулы-1, переходят из одной «конюшни» в другую, меняя снаряжение одной фирмы на экипировку другой. На этот раз череда громких трансферов началась уже с апреля, когда о своём переходе из команды Atomic в команду Rossignol заявила спортсменка из Швейцарии Лара Гут.

Лара будто бы дала невидимый сигнал: Atomic стали покидать спортсмены из разных стран. Так уже в мае стало известно о переходе к Nordica лучшего горнолыжника из Германии, Феликса Нойройтера. Соотечественники Лары Гут, швейцарцы Марк Берто и Даниэль Альбрехт, поменяли Atomic на Rossignol и Head соответственно. Вообще, из тех швейцарских спортсменов, кто в новом сезоне мог бы претендовать на высокие позиции в рейтинге Кубка мира, у Atomic остались лишь Карло Янка и 19-летний Жюстин Мюрисье. Конечно, Янке вполне по силам одержать победу в общем зачёте, и в этом нелёгком деле его

мог бы поддержать Мюрисье, но, к сожалению, молодой швейцарец получил травму колена во время игры в футбол в Церматте и теперь будет вынужден пропустить весь сезон.

Несмотря на столь массовый отток хороших спортсменов к другим производителям горнолыжного снаряжения, команда Atomic ещё теснее сплотилась вокруг своих лидеров и, если верить австрийцу Марселю Хиршеру, по-прежнему остаётся «самой сильной командой мира». Ядро команды помимо Хиршера и Янки как и в прошлые сезоны, составят австрийки Бенджамин Райх и Марио Шайбер, а также Марлиз Шильд, Катрин Цеттель и Эва-Мария Брем.

Помимо трансферной лихорадки в межсезонье в командах проходила ротация кадров, а горнолыжники активно занимались восстановлением собственного здоровья и даже определяли дальнейшую судьбу.

Так, испанка Мария Хосе Риенда Контрерас объявила об окончании спортивной карьеры. Это не первая её попытка уйти из спорта: после травмы 2008 года она пропустила сезон, но затем неожиданно вернулась. Правда, никаких особенных успехов у неё уже не было. Последний раз она поднялась на призовой подиум соревнований Кубка мира в марте 2006 года в норвежском Хафелле.

Хорватка Ана Елусич решила пропустить следующий сезон и заняться лечением астмы. Лучшим результатом Елусич пока что является 2-е место в Загребе в январе 2007 года.

Не слишком удачно провёл лето немец Феликс Нойройтер – весной он получил травму плеча в результате падения во время тренировки на леднике в Мельтале, был успешно прооперирован, в конце июля вновь приступил

к подготовке к сезону, но в начале октября упал на леднике в Церматте и снова на травмированное плечо. В результате Нойройтер был вынужден пропустить 10 дней подготовки к гонкам Worldcup Opening в Зельдене.

Команда Германии вообще понесла ощутимые потери ещё до начала сезона. В августе в Новой Зеландии лёгкую травму получила лидер женской сборной Мария Хёфль-Риш. Буквально через две недели, на тренировке скоростного спуска травму колена заработала её младшая сестра, Сюзанна Риш. Затем, в последний день чилийского сбора, во время самого последнего спуска была травмирована Гина Штехерт. Как для Риш-младшей, так и для Штехерт сезон уже закончился, так и не начавшись.

Австрийка Марио Матта вернули в состав сборной Австрии, вместо него в A-Kader отправился чемпион мира 2009 года Манфред Прангер. Компанию ему составила Эва-Мария Брем. В новом сезоне в австрийскую команду, которая примет участие в гонках Кубка мира, войдут 13 горнолыжников и 7 горнолыжниц.

В командах России, которые также активно готовились к новому сезону как на альпийских ледниках, так и за океаном, благодаря точной работе тренеров сборных команд потерь не было. Некоторых из наших спортсменов мы увидим на трассах Кубка мира и Кубка Европы, основной задачей, как и в предыдущие сезоны, будет наработка опыта и продвижение в классификации FIS.

Репортаж с открытия Кубка мира по горнолыжному спорту в Зельдене редакция планирует опубликовать в следующем номере Вестника.



Зёльден цифры и факты

Склоны и трассы

Зёльден является местом проведения соревнований на Кубок мира и одним из самых известных горнолыжных и сноуборд-центров в Европе.

В регионе Зёльдена 146 км² покрыто ледниками, 321 км² — возвышенностями, горами и лесами, и только 1 км² занят постройками. 35 в большинстве ультрасовременных подъемников с пропускной способностью 70 тыс. человек в час гарантируют быстрое и удобное обслуживание без потерь времени.

Высота катания: 1350-1340 м.

Широкий выбор трасс: 148 км, из них 69 км «красных», 51 км «синих», 28 км «чёрных» трасс и 2 км лыжных маршрутов.

Здесь с ноября по май гарантирован снег, благодаря:

- высоте зоны катания до 3340 м;
- двум ледниковым зонам катания: Реттенбахглетчер и Тифенбахглетчер;
- искусственному оснежению, покрывающему 60% трасс;
- 27 горным хижинам;
- соединению зимних и ледниковых зон катания подъемниками Golden Gate to the Glacier;
- самой длинной трассе протяжённостью 15 км с перепадом высоты 2 тыс. метров, со смотровой площадки BIG3 Schwarze Schneide (Шварце Шнайде, 3340 м) до долины (1350 м).



Серебро и обидные падения Ландграфа

В ГОЛЛАНДСКОМ ЛАНДГРАФЕ СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ В ЭТОМ СЕЗОНЕ ЭТАП КУБКА МИРА ПО ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ СНОУБОРДА.

Характеристики трасс стартового этапа Кубка мира по параллельным дисциплинам сноуборда: Длина 260 м, перепад высот 80 м. Трассы ставил голландский специалист Маартен Зауэрбрей.

СБОРНАЯ КОМАНДА РОССИИ НА ИСКУССТВЕННОМ СНЕГУ ВЫСТУПИЛА УСПЕШНО: КАТЯ ТУДЕГЕШЕВА ЗАВОЕВАЛА ВТОРОЕ МЕСТО, КАТЯ ИЛЮХИНА СТАЛА ВОСЬМОЙ, А ВПЕРВЫЕ СТАРТОВАВШАЯ ПОСЛЕ ЯНВАРСКОЙ ТРАВМЫ АЛЁНА ЗАВАРЗИНА – ДВЕНАДЦАТОЙ. У МУЖЧИН АНДРЕЙ СОБОЛЕВ СТАЛ СЕДЬМЫМ, А ДМИТРИЙ БАЗАНОВ ВОШЁЛ В ДВАДЦАТКУ.

Вечером накануне старта в отеле «Золотой тюльпан», где жили наши спортсмены, состоялось собрание команды, на котором главный тренер сборных команд России по сноуборду Денис Тихомиров сказал: «Это – Кубок мира, и здесь собрались все сильнейшие спортсмены. Вы все прекрасно понимаете, что завтра вам необходимо показать всё, на что вы способны...»

После соревнований и церемонии награждения, когда страсти немного поостыли, мы попросили Дениса Валерьевича прокомментировать результаты гонки.

Как Вы оцениваете первый старт Кубка мира? Наверное, ожидали большего?

Я абсолютно не расстроился, что Тудегешева сегодня стала второй. Второе место на стартовом этапе Кубка мира – очень серьёзное достижение. Все соперники, как и наша команда, летом времени зря не теряли, это было хорошо видно уже на тренировках. Да и вообще, нужно уважать соперника, надеяться на его ошибку бесполезно. А вот потеря концентрации и падение Кати в тот момент, когда она с заметным отрывом шла к финишу на второй трассе финального заезда – это очень обидно. В полуфинале Катя опередила очень серьёзную соперницу – Марион Крайнер, в первом заезде финала соревнований Катя выиграла у Фрэнци Мегерт-Коли, и во время второго заезда было совершенно очевидно, что она лидирует со значительным отрывом. И тут – падение. Она очень мотивирована, на всех сборах упорно тренировалась, все её результаты соответствовали призовой тройке Кубка мира. Очень обидное падение.

А другие наши девушки?

Екатерина Илюхина приятно удивила. 8-е место на старте сезона – это хороший результат. В ходе сборов Илюхина показывала нестабильные результаты, у неё были проблемы с перекантовкой. Сейчас мы с Илюхиной работаем с более длинными досками, это должно дать свои плоды. Замечу, что Илюхина хорошо провела предсезонную подготовку, и думаю, что она сможет показывать на этапах Кубка мира высокие результаты. Заварзина, вышедшая на старт впервые после январской травмы, надеюсь, в ближайшее время сможет набрать свою прежнюю форму. Самое главное, что она боец, после травмы у неё нет страха перед трассой, и к концу нашего сбора на снегу в Швейцарии она уже выполняла весь объём работы. Но сейчас её основная задача – не форсируя события, выйти на высокий уровень, гнаться за быстрым результатом просто нельзя. Так что её результат оцениваю как достойный. Отмечу и нашу самую опытную спортсменку – Светлану Болдыкову. В Ландграфте она не прошла квалификацию, это, что называется, «не её» трасса. На сборах же она реально конкурировала с Тудегешевой. У Светланы огромный опыт соревнований, так что всё покажут следующие старты, сезон только начинается. Ну что говорить, лидеры есть лидеры. Их нужно поддерживать в тонусе, а новое привносить аккуратно.

Упала и Алёна Кулешова...

Да, Кулешова не прошла квалификацию из-за своего падения. Она была травмирована в прошлом сезоне и пока полностью не восстановилась, да ещё возникли проблемы со связками на другой ноге... Ещё одно обидное падение в первом же заезде квалификации.



Стас Детков: «Шёл ровно и тут увидел боковым зрением ноги соперника. И поторопился...»



Екатерина Илюхина: «Для первого старта в сезоне выступила хорошо».

Сегодня в квалификации приняли участие и совсем молодые российские спортсменки...

Да, помимо девушек, которые уже не первый год входят в состав сборной, сегодня стартовали Наталья Соболева и Дарья Грознова. Они очень мотивированы, на сборах показывали хорошие результаты, но у них пока нет необходимого соревновательного опыта и не хватает стабильности. Перед ними мы, конечно, высокие задачи не ставили. Для Даши и Наташи этот старт, прежде всего, возможность приобрести опыт, необходимые соревновательные навыки. Но это вопрос времени. Опыт нужно «накатать».

Падение Стаса Деткова, самого опытного спортсмена нашей мужской сборной ...

Тоже очень обидное падение, глупое. На собрании команды вечером накануне соревнований была дана чёткая установка: квалификацию ехать, не стараясь выиграть, а пройти трассу чётко и быстро,



Андрей Соболев: «Сработали почти все на 100%. Катя молодец. Стас – очень жаль, что поторопился в конце».



Алёна Заварзина: «Надеюсь вскоре набрать прежнюю форму!»

чтобы показать хорошее время. А Стас увидел, что его обходит соперник, и зажёгся. Кстати, на сборах его результаты не всегда были лучшими. На пятки ему наступают молодые спортсмены – Андрей Соболев и Дмитрий Базанов, и Стас не всегда выходит победителем. И сегодня Андрей стал седьмым, а Дима вошёл в двадцатку. Это очень хорошие результаты – компания сегодня была реально сильная. Соболев сегодня удивил. Седьмое место – его лучший результат, он здорово боролся, приятно удивил. Его соперник Аарон Марч, конечно, сильнее. Недаром Марч сегодня занял второе место. Но Соболев свой первый круг выиграл у Унтеркофлера вчистую, с минимальным отрывом в две сотых секунды, проиграл первую трассу Марчу, был хорошо виден класс Андрея. Соболев сейчас лучше всего прогрессирует в слаломе. Нужно будет кое-что подправить в экипировке, и будем работать дальше. Посмотрим, как дальше пойдёт сезон. Сезон сложный, а Кубок мира есть Кубок мира...

Что можете сказать о других молодых спортсменах?

Константин Шипилов тоже очень быстрый спортсмен, но пока нестабильный. Перед ним стоит задача на ближайших этапах Кубка мира

попадать в 25 лучших. Ещё один молодой спортсмен – Константин Котов, тоже пока не накопил достаточно опыта. Благодаря успехам нашей команды в прошлом сезоне, до середины февраля у нашей команды квота 12 человек, так что будем все вместе ездить на старты, молодёжь будет набирать необходимый опыт.

Планируются ли какие-то изменения в составе команды?

Сейчас решается вопрос о предоставлении Вику Уайлду российского гражданства. И в том случае, если он станет гражданином России, мы его переведём в основной состав. А в остальном изменений не планируем, молодёжь работает хорошо. У них нет опыта, а вы же видите – здесь все матёрые волки, которые соревнуются друг с другом уже не первый год.

Вы сказали, что соперники нашей команды не теряли зря времени. Кого Вы бы отметили?

Вызвала удивление итальянская команда, очень мощно выступили. Раньше у них не было сильных спортсменов, мужчины – да, супер-слаломисты. А в этом году появились мощно выступившие гонщицы, так что итальянцы приятно удивили.

Во время гонки было заметно, что Вы нервничаете. А перед стартом сильно волновались?

Волновался, конечно, но... Не знаю, в отличие от прошлых лет было какое-то внутреннее спокойствие. Мы работаем, поддерживаем уровень, стараемся, вот молодёжь подтянулась. Особого волнения не было.

А у спортсменов?

По-разному. Сильнее всего, конечно, переживали ребята и девчонки, для которых этот этап Кубка мира – первый в карьере. Представляете, как волновалась Наташа Соболева, ведь ей всего 16 лет! А на лидеров давит груз ответственности. После гонки Алёна Кулешова очень остро переживала свою неудачу... Все нервничают, никто же не железный. Мы стараемся помочь, разговариваем со спортсменами, психолог нашей команды очень помогает.

Первый этап Кубка мира традиционно проводится в Ландграффе. Как вы оцениваете эту трассу?

Это самая длинная трасса в Европе среди тех, которые находятся в закрытых комплексах. Она довольно пологая, а искусственный снег быстрый. Поэтому здесь каждый, даже мельчайший фактор, оказывает влияние. На таких трассах большое значение имеют физические параметры спортсмена – его рост и вес, преимущество у рослых мужчин. Рослому спортсмену легче «продавить» доску, а значит, быть быстрее. Да и доски длиннее, скользят тоже чуточку быстрее. В этом смысле Стасу Деткову пришлось здесь сложнее, чем другим ребятам. Но упал он совсем по другой причине...

А как же обе наши Кати – Тудегешева и Илюхина, они ведь не самые высокие спортсменки Кубка мира?

У девушек всё не так. У них очень различается техника, разница в давлении на сноуборд большая, поэтому рост имеет меньшее значение, и Катя Тудегешева или Катя Илюхина могут рассчитывать на высокие места. Собственно, сегодня мы это и увидели.

Сезон начался. Что дальше?

Завтра утром едем в Капрун, там проведём двухнедельный сбор. Потом летим домой, у ребят и девушек будет короткий отдых, а в конце ноября – Абзаково. Сбор, а потом старт Кубка России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ЭТАПА КУБКА МИРА ПО СНОУБОРДУ, ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

ЛАНДГРАФ, 13 ОКТЯБРЯ 2011 ГОДА

МУЖЧИНЫ

1. Роланд Фишналлер (Италия). 2. Аарон Марч (Италия). 3. Андреас Проммеггер (Австрия)... 7. Андрей Соболев... 20. Дмитрий Базанов... 32. Станислав Детков... 35. Константин Котов... 37. Константин Шипилов (все – Россия).

ЖЕНЩИНЫ

1. Фрэнци Мегерт-Коли (Швейцария). 2. Екатерина Тудегешева (Россия). 3. Марион Крайнер (Австрия)... 8. Екатерина Илюхина... 12. Алёна Заварзина... 22. Светлана Болдыкова... 28. Дарья Грознова... 38. Наталья Соболева... 42. Алёна Кулешова (все – Россия).



ПАРТНЕРЫ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО СНОУБОРДУ

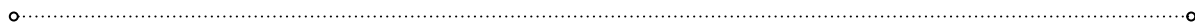


Открытое акционерное общество
«Торговый дом РЖД»



Лето сборных команд России по горнолыжному спорту

Хронология событий



МАЙ

Подготовка к очередному сезону у спортсменов сборных команд России началась в Новогорске. В начале мая там прошёл первый предсезонный сбор у мужской команды, а следом за ними и у всех женских команд. В Новогорске проводились занятия по физподготовке, а также были проведены медицинские обследования всех членов команд.

У девушек первыми в Новогорск прибыли шесть участниц сбора из молодёжной команды «В»: Дарья Астапенко, Дарья Коломова, Маргарита Надыршина, Александра Прокопьева, Анастасия Романова и Мария Бедарева. Занятия проходили под руководством тренера команды Сергея Комарова.

Затем в Новогорск прибыл первый состав женской сборной, а следом за ним и спортсменки из команды «С» — самые молодые горнолыжницы 1994-1996 гг. рождения. С командами работали тренеры Анастасия Попкова (команда «А») и Александра Наместникова (команда «С»).

С 10 по 22 мая мужская сборная России по горнолыжному спорту провела свой второй предсезонный сбор, который проходил на снегу в Австрии — на ледниках Мельталь и Каунертале. Тренеры Андрей Догадкин и Павел Шестаков, к которым на месте присоединились их зарубежные коллеги, работающие с нашей командой, взяли на австрийский сбор 10 спортсменов. Это Александр Хорошилов, Степан Зуев, Алексей Андреевский, Александр Андриенко, Андрей Быстров, Александр Васильев, Евгений

Лисица, Иван Муравьёв, Владислав Новиков и Павел Трихичев.

«Итогами первого предсезонного сбора на снегу, проведённого в Австрии нашими горнолыжниками из команды «А», тренерский штаб сборной России удовлетворен, — сообщил тренер команды Андрей Догадкин по возвращении в Москву. — Спортсмены провели пять интенсивных тренировочных дней сначала на леднике Мельталь, а заключительные три дня — в Каунертале. В состав команды мы внесли коррективы, — продолжал тренер. — В связи с тем, что Сергей Майтаков по состоянию здоровья был не готов к полноценным тренировкам, к Александру Хорошилову и Степану Зуеву был подключён спортсмен из команды «В» Александр Андриенко. Это обусловлено нашими интересами в Кубке Европы. Необходимость иметь для выступления на уровне Кубка Европы минимум трёх спортсменов диктуется возросшей по итогам минувшего сезона российской квотой в этом турнире, где мы получили право заявить дополнительного участника в ряде дисциплин, например, в суперкомбинации и слаломе-гиганте. Таким образом, Андриенко был вызван на австрийский сбор в качестве возможного кандидата на участие в Кубке Европы предстоящего сезона в составе главной мужской команды. И он, и оба других участника сбора зарекомендовали себя на нём неплохо. Все ребята старались и на склоне, и на занятиях по физподготовке, которые мы чередовали с лыжной подготовкой. Считаю, что начальный этап закладки фундамента готовности наших

спортсменов к сезону идёт по плану и в верном направлении», — отметил в заключение тренер.

Тренер Павел Шестаков считает, что и для команды «В» сбор прошёл успешно: «Первый в ходе предсезонной подготовки сбор на снегу, проведённый командой «В» в Австрии, по моему мнению, завершён успешно, сказал Павел. — мы получили возможность оценить и техническое состояние спортсменов в самом начале подготовки, их физические кондиции во время работы на снегу, психологическую готовность.» Трое из спортсменов, Лисица, Муравьёв и Быстров, больше специализировались на слаломе-гиганте и супергиганте, Андреевский, Васильев, Новиков и Трихичев — в слаломе. Ежедневно тренировочный процесс начинался с работы по корректировке техники, которую проводил с ребятами отдельно приглашённый на этот сбор специалист из Словении. Затем с учётом его рекомендаций занятия продолжались непосредственно на склоне. Первую неделю команда провела на леднике Мельталь, а заключительные 5 дней — в Каунертале, где занятия проходили по той же схеме, что и в первую неделю, кроме двух стартовых дней, когда все спортсмены отработывали исключительно слаломные дисциплины.

18 мая женская команда «С» вылетела на первый длительный сбор в Хорватию, где пробыла до 31 мая. В местечке Пореч прошёл сбор, который был также посвящён физподготовке. В плане сбора — обычные и велокроссы,



упражнения на силу и выносливость, занятия на тренажерах и другое.

В состав команды были включены 7 спортсменов. Среди них — один новичок, 15-летняя Елизавета Тимченко, хорошо проявившая себя в минувшем сезоне на международных детско-юношеских соревнованиях в Словении и Италии. Кроме неё на сборы были вызваны Надежда Алексеева, Ольга Бридыхина, Маргарита Максимова, Надежда Смирнова, Анастасия Сулина и Екатерина Ткаченко.

С 15 по 31 мая спортсменки команды «А», первого состава сборной России по горнолыжному спорту, провели предсезонный сбор в США, в Маммоте. Упор был сделан на лыжную подготовку, практически каждый день проходили тренировки на склоне. Занятия проводились в трёх дисциплинах: слаломе, слаломе-гиганте и супергиганте, причём супергиганту было уделено большее внимание.

Условия для тренировок были идеальными: когда на высокогорье подмораживало, а это происходило практически ежедневно, снег покрывался корочкой, что было очень хорошо для отработки скольжения. Кроме того, такие условия плюс отличная погода позволили «накатать» намеченные объёмы в ходе тренировок. В США выезжали четыре спортсменки: Анастасия Кедрина, Ксения Алопина, Анна Сорокина и Елена Яковишина.

В то же время молодые спортсменки 1992-1994 гг. провели тренировки на снегу в австрийском Каунертале. Занятия на снегу чередовались с продолжением тренировок по физподготовке. Этот первый комбинированный сбор, который длился две недели, заложил фундамент для последующих занятий, а тренерам дал возможность объективно оценить сегодняшнее состояние и возможности спортсменок.

В сборе в Каунертале приняли участие Дарья Астапенко, Дарья Коломова, Маргарита Надьришина, Александра Прокопьева, Мария Бедарева и Елена Простева, спортсменка из команды «А».

Спортсменки провели 12 тренировочных дней на снегу, работая в дисциплинах слалом и слалом-гигант. Задача заключалась в совершенствовании технической и тактической подготовки. Много времени было уделено произвольным спускам и работе с тренером-демонстратором, специально приглашённым из Словении. Занятиям благоприятствовала и неплохая в целом погода в Каунертале, где проходил сбор, хотя трасса не всегда была достаточно жёсткой. Тренеры считают, что для наших спортсменок было полезным проводить спуски как на жёсткой, так и на более мягкой трассе.

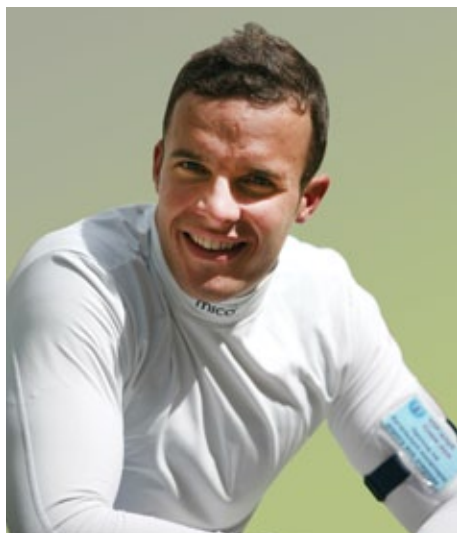
ЛЕТО ПОБЕДИТЕЛЯ ОЛИМПИАДЫ...

Несколько упражнений на баланс
в исполнении Карло Янки



..И ЧЕМПИОНА МИРА

Кристоф Иннерхофер о своих тренировках



О СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОК НА ПРОТЯЖЕНИИ ГОДА...

...Мы катаемся на лыжах до 20 апреля, затем перерыв на 2-3 недели, потом только велосипед, в июне — велосипед и фитнес-зал, июль-август — приоритет фитнес-залу. Потом уезжаем в Аргентину, в самый южный город мира... Мне больше нравится тренироваться дома, но ездить полезно и для подготовки к соревнованиям, и чтобы протестировать новые лыжи, вдобавок ты видишь, кто тренируется летом, а кто нет. Все итальянские команды едут летом в Южную Америку. Я предпочитаю приехать туда на неделю раньше, не люблю стресс. Когда много тренируешься, надо следить за тем, чтобы не перекачаться, иначе после двух недель тренировок ты уже не сможешь кататься полноценно. Так что я приезжаю пораньше, устраиваю несколько выходных... так я получаю удовольствие, а значит — катаюсь лучше и тщательнее тестирую лыжи. Стараюсь всё организовать так, чтобы летом было много тренировок, но никакого стресса.

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ ЛЕТОМ...

...Когда я дома, я прихожу на тренировку, когда захочу. Обычно я тренируюсь 4 часа в день: в девять часов иду в фитнес-зал, пару часов занимаюсь, душ, потом домой — завтрак. В 300 метрах от моего дома есть маленькое озеро, где можно поплавать, и порой я хожу туда после

ланча, чтобы расслабиться. Позже катаюсь на велосипеде или снова тренируюсь.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Раз в неделю я хожу к тренеру, который контролирует моё состояние. Остальное время я тренируюсь дома. Мы тренируемся по составленной им программе 5-6 дней в неделю, нагрузка постоянно изменяется.

МАССАЖ И ПРОЧЕЕ

Итальянская команда не платит за массаж и прочее. У нас есть тренер по физподготовке, физиотерапевт. Дома я хожу к физиотерапевту, но не так уж и часто, где-то 5-10 раз в год, не чаще. Может быть, мой домашний физиотерапевт в этом сезоне поедет вместе с командой.

РАСПОРЯДОК ОБЫЧНОГО ДНЯ ЗИМОЙ

Нужно много сделать, утром разминаешься, тренировки в скоростном спуске, затем иногда несколько интервью, где-то час на личное время в отеле — позвонить домой, связаться с друзьями, написать немного в facebook, потом иду в фитнес-зал, катаюсь на велосипеде, где-то полчаса тренируюсь, потом массаж... Иногда бывает инструктаж, собрание перед ужином — посмотреть видео и всё проанализировать.

О ВАНКУВЕРЕ, ИЛИ НЕТ ПРАВИЛ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЙ

О, это отдельная история. После Китцбюэля мой тренер сказал: «Кристоф, не волнуйся, теперь ты отправишься на каникулы, а потом в Ванкувер». А я ответил: «Вы с ума сошли? Я не еду на каникулы!» Он: «А надо! На Краньску Гору не возвращаешься». И я поехал в Египет, в Хургаду, недельку отдохнул на море, а потом приехал в Ванкувер.

Я был такой загорелый, что меня спрашивали: «Откуда ты приехал?» — «С каникул на Красном море». — «Что?! Ты сошёл с ума!!!» Никто даже не верил. А для меня это была лучшая неделя в сезоне. Я узнал, что тренировки важны, но расслабиться и взять выходной тоже очень важно. После этого у тебя есть силы и энергия для новых занятий.



Несколько спортсменов-горнолыжников из команды Италии, постоянно участвующих в гонках розыгрыша Кубка мира, приняли 2 июля этого года участие в соревнованиях по горному велосипеду Sellaronda HERO. Собственно, участие чемпиона мира 2011 Кристофа Иннерхофера и призёра того же чемпионата в Гармише Петера Филла в МТБ-марафоне неудивительно: велосипед является одной из составных частей летней подготовки горнолыжников. К тому же один из организаторов соревнований в Долomitовых Альпах, президент оргкомитета «Герой Селла Ронды 2011» Петер Рунгальдир — сам в прошлом профессиональный спортсмен, обладатель Малого Кубка мира 1995 года в супергиганте, поэтому приглашение Филла и Иннерхофера было совершенно естественно.

В качестве почётных гостей оба бойца Кубка мира по горнолыжному спорту стартовали с некоторым преимуществом относительно первой группы профессиональных байкеров, не спеша проехав по улицам Сельвы Гардени.

Для участников марафона было предусмотрено два маршрута вокруг горного массива Селла протяжённостью 82 и 50 км. Филл и Иннерхофер проехали «малый» круг, показав 29-й и 35-й результаты соответственно. Как сказал после финиша участников гонки Петер Рунгальдир, это довольно неплохой результат, если учесть, что общее количество стартовавших превысило 1500 человек, а сама гонка считается одной из самых сложных «однодневок» в Альпах. К тому же, добавил он, такой известный в прошлом горнолыжник, как Кристиан Гедина, принявший участие в Sellaronda HERO в прошлом году, не смог финишировать и снялся с соревнований. Этим летом Гедина, обещавший Петеру доехать-таки до финиша, в веломарафоне участия не принял.



И Ю Н Ь

С 6 по 15 июня сильнейшие горнолыжники России, члены сборных команд страны «А» и «В», провели очередной предсезонный сбор по физической подготовке в подмосковном Новогорске. Старший тренер мужской сборной словенец Урбан Планинsek вызвал на этот сбор 14 спортсменов. Причём вместе с более старшими товарищами на этом сборе проходили подготовку и три перспективных юниора из команды «С»: Артём Бородайкин, Максим Стуков и Артём Пак.

12 июня к мужским сборным присоединились и женские сборные команды России «А» и «В». В Новогорске к тренировкам приступили 12 спортсменок: Влада Буреева, Анастасия Кедрина, Ксения Алопина, Анна Сорокина, Елена Яковишина, Елена Простева, Дарья Астапенко, Дарья Коломова, Маргарита Надыршина, Александра Прокопьева, Анастасия Романова и Мария Бедарева. Занятия у женских сборных продлились до 27 июня. Основной упор в совместных занятиях был сделан на продолжение укрепления физической готовности спортсменок, упражнениях на координацию. Было также проведено медицинское обследование и сдача специальных тестов.

С 19 мая по 9 июня в хорватском Порече женская юниорская сборная России, команда «С», провела 16-дневный предсезонный сбор по физической подготовке. «Сбор носил втягивающий характер, — сообщила тренер команды Александра Наместникова. — Спортсменки много занимались в тренажёрном зале, мы регулярно проводили велосипедные и обычные кроссы, а также занятия на роликовых коньках. В программе занятий были и подвижные игры, например, волейбол и футбол. Кроме того,

все спортсменки выполняли индивидуальные планы занятий, которые составил для каждой из них тренер по физподготовке Радо Джукич. Он приезжал к нам на сбор для ознакомления с ходом выполнения этих планов. В целом, начальный период физической подготовки к сезону у спортсменок, участвовавших в хорватском сборе, можно оценить позитивно. На этом сборе в составе команды работали 7 спортсменок: Валентина Богданова, Ольга Бридрихина, Валентина Голенкова, Дарья Кудрявцева, Маргарита Максимова, Анастасия Суслина и Елизавета Тимченко».

С 19 июня по 9 июля горнолыжники из команды «С» провели сбор, часть которого прошла в Австрии, а часть — в Швейцарии. В ходе занятий спортсмены чередовали физическую подготовку с тренировками на снегу. Первая половина сбора прошла в Рамзау, вторая — в швейцарском Церматте.

В составе команды на этом сборе было 7 горнолыжников: это Александр Алёхин, Артём Бородайкин, Павел Колготин, Юрий Сегаль, Павел Селютин, Максим Стуков и Артём Пак. Руководили занятиями тренеры Роман Догадкин и Матеуш Марусич.

О некоторых подробностях этого сбора рассказал тренер команды Роман Догадкин. «На первом этапе сбора, проходившем в австрийском Рамзау, акцент был сделан на занятия по физподготовке. Спектр занятий был весьма широк: от обычных и велокроссов до акробатических упражнений. Рад отметить, что практически все члены команды заметно прибавили в «физике». Эти десять дней первого этапа сбора стали неплохим фундаментом для продолжения занятий уже на склоне, когда

мы перебрались из Австрии в швейцарский Церматт. В Церматте первая неделя была посвящена произвольным спускам со склона при участии специально приглашённого тренера-демонстратора, который готовит к сезону мировую звезду горнолыжного спорта хорвата Ивица Костелича. Затем был проведён ряд тренировок в слаломе, слаломе-гиганте и несколько отдельных занятий на трассе супергиганта. В последнем виде тренировок к команде присоединился прибывший в Швейцарию и официально включённый недавно в состав российской сборной ранее выступавший за Словению Александр Глебов, который в полном объёме приступил к тренировкам. Мы рассчитываем, что в лице Глебова сборная России получит в предстоящем сезоне лидера команды в скоростных дисциплинах, на которого сможет равняться наша молодёжь. Подводя итоги этого длительного сбора, могу отметить хорошую самоотдачу спортсменов, большое желание тренироваться и прогрессировать. Надеюсь, что такой настрой у ребят сохранится в ходе сезона».

С 20 июня по 9 июля спортсменки юниорской сборной России из команды «С» продолжили подготовку в Хорватии. Команда провела трёхнедельный сбор в Порече, где месяцем ранее уже проводила свой первый предсезонный сбор. Задачей второго сбора являлось продолжение занятий по физподготовке и закладке функциональной готовности к сезону. В программе подготовки были кроссы, занятия на тренажёрах, подвижные игры, упражнения на развитие выносливости. В составе команды 8 спортсменок 1995-1996 гг. рождения.

СОВМЕСТНЫЙ РОССИЙСКО-АВСТРИЙСКИЙ СБОР НА ЛЕДНИКЕ КАПРУН

В ЭТОМ ГОДУ НА СКЛОНАХ ИЗВЕСТНОГО АВСТРИЙСКОГО ГОРНОЛЫЖНОГО КУРОРТА КАПРУН ПРОШЁЛ СОВМЕСТНЫЙ РОССИЙСКО-АВСТРИЙСКИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СБОР ЮНЫХ РОССИЙСКИХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНЫХ АВСТРИЙСКИХ ТРЕНЕРОВ-МОДЕРАТОРОВ ИЗ АВСТРИЙСКОЙ ЛЫЖНОЙ АКАДЕМИИ.

О ДЕТАЛЯХ СБОРА, КОТОРЫЙ ПРОШЁЛ В МАЕ, МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ СТАРШЕГО ТРЕНЕРА-РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕЛЕГАЦИИ ОТ ФГССР ОЛЬГУ КОЛЕЧКИНУ.

Сам факт проведения такого сбора — результат ранее достигнутых договорённостей между руководством ФГССР и Австрийской лыжной Федерации. В соответствии с этими договорённостями мы тренировались на леднике Капрун, а также занимались физподготовкой в местном спортивном центре.

В мае в составе нашей группы было 37 юных спортсменов и тренеров в возрасте 11-14 лет, а также 12 тренеров. Они представляли 7 регионов России: Алтайский край, Брянскую область, Кабардино-Балкарскую Республику, Краснодарский край, Москву, Ульяновскую область и Хабаровский край. Занятия проходили ежедневно в течение всего дня: с утра тренеры из местной лыжной академии занимались с детьми на склоне различными упражнениями на технику прохождения слалома и слалом-гиганта, а во второй половине дня — физической подготовкой. Также во второй половине дня проходили и тренерские теоретические занятия австрийских специалистов с российскими коллегами.

Практически сразу же после нашего прибытия в Капрун все 37 юных спортсменов были разделены на 5 групп по возрасту и уровню подготовки, и с каждой группой к занятиям приступил австрийский тренер-преподаватель. Соответственно, у каждой группы — свои задачи, методика и набор упражнений на склоне и вне его. Занятия сопровождались хорошей погодой, только два дня был небольшой туман, снег был хороший, и всё прошло отлично. Спортивный центр и база, где мы жили, находились на высоте 2400 метров над уровнем моря. Помимо необходимых для плодотворных занятий условий на склоне в нашем распоряжении для занятий физподготовкой были прекрасные спортивный и тренажёрный залы, зал для настольного тенниса.

Дневные тренировки наши австрийские коллеги записывали на видео, а затем проводили

с ребятами теоретические занятия, которые им очень понравились. Теоретические занятия проводились также и с двенадцатью нашими тренерами, прибывшими в Капрун вместе со своими воспитанниками. В основном это — разбор различных технических элементов прохождения трасс слалома и слалом-гиганта.

Все участники, и юные спортсмены, и их тренеры, остались очень довольны. Всё — от условий проживания в спортивном центре Капруна и бытовых условий до качества тренировочного процесса на склоне — было организовано на самом высоком уровне. Юные спортсмены получили не только полезные новые навыки и узнали особенности тренировочного процесса австрийских сверстников, но и хороший заряд положительных эмоций, что также важно в период предсезонной подготовки. А их наставники получили возможность ознакомиться с современными австрийскими методиками организации тренировочного процесса юных спортсменов, пройти своеобразный теоретический курс, который им предстоит применить на практике в своих региональных школах.

Особое впечатление на нас произвело то, что все пять австрийских специалистов, работавших с детьми, несмотря на пресловутый языковой барьер, прекрасно нашли способ общения со своими воспитанниками и отлично стали понимать друг друга практически с самого первого дня занятий. Постоянное общение напрямую, если можно так сказать, взаимно обогатило и детей, и их наставников и с точки зрения усвоения основ языка. Идея продолжения совместных сборов участниками первого такого опыта в Капруне полностью разделяется. В частности, все тренеры высказывались за продолжение совместных российско-австрийских сборов. Например, старший тренер команды Хабаровского края Александра Черненко отметила, что она, как и другие наши тренеры, почерпнула для себя много нового не только в плане построения занятий как таковых, но и формы общения с воспитанниками,

которая способствует лучшему взаимопониманию тренера и юного спортсмена. Кроме того, наши тренеры узнали много новых упражнений, а также на практике убедились в том, как быстро меняется методика занятий по сравнению, скажем, с теоретическим курсом, преподававшимся на тренерских семинарах ещё два-три года назад теми же австрийскими специалистами.

Что же касается самих юных спортсменов, то, несмотря на непривычные для многих из них интенсивность и продолжительность тренировочных занятий, каждый выход на склон сопровождался положительными эмоциями, было видно, что дети, несмотря на порой большую усталость, занимаются с огромным желанием и удовольствием. О том, каковы в целом были впечатления у детей, может свидетельствовать хотя бы такой эпизод. Незадолго до окончания сбора ко мне подошёл один из его юных участников Глеб Мосесов из Москвы и попросил: «Ольга Евгеньевна, запишите меня, пожалуйста, на следующий сбор. Я очень хочу так же заниматься и дальше...»

Важно отметить и то, что наше пребывание в Капруне было окружено вниманием хозяев, во взаимоотношениях царил дух товарищества и доброжелательности. В связи со всем вышесказанным, отмечу, что мы очень благодарны руководству ФГССР и Австрийской лыжной Федерации за налаживание такого сотрудничества и всем нам хотелось бы продолжить практику таких совместных сборов.

Главным итогом совместного сбора стало, на мой взгляд, то, что обе стороны признали такую форму сотрудничества нужной и полезной. Жаль, что запланированный на период с 8 по 24 сентября второй сбор не состоялся из-за отсутствия снега.

АЛЕКСАНДР ХОРОШИЛОВ:

«НАГРУЗКИ ЗАДАЮТСЯ БОЛЕЕ ТОЧНО, ДОЗИРОВАННО»



Я человек достаточно общительный и компанейский, так что в одиночку объёмную работу мне выполнять трудно.

возможности постоянно контролировать и корректировать тренировочную нагрузку каждого члена сборной. Методика подготовки мировой элиты быстро прогрессирует, усложняется, и Джукич не отстает от последних достижений.

Нельзя сказать, что мы тренируемся больше или меньше, чем раньше. Порции нагрузок задаются более точно, дозированно. Например, раньше я бегал кроссы не менее одного часа за тренировку. Но Джукич сказал, что у горнолыжника работа над выносливостью не должна носить однообразный, монотонный характер. И теперь я делаю получасовую пробежку, потом выполняю упражнения на различные группы мышц, а потом ещё раз бегу в течение 30 минут. Но ещё больше сейчас я уделяю внимание велосипеду и велотренажёру. В определённые периоды Радосав нам так планирует нагрузку, чтобы пульс не превышал 135 ударов в минуту во избежание чрезмерного количества лактата в крови. То есть объём работы получается большой, интенсивность также высокая, но работа делается «на свежака». Видимо, это в большей мере соответствует специфике работы горнолыжника.

В период самостоятельных тренировок у себя дома я выполняю два занятия в день и планирую их таким образом, чтобы они максимально отличались друг от друга по специфике и по группам задействованных мышц. Например, если в первой половине дня я выполняю беговые и прыжковые упражнения либо езду на велосипеде (до 80 километров за тренировку), то вторая тренировка у меня проходит со штангой и на тренажёрах, а также в бассейне.

Если говорить о велосипеде, то долгое время я вообще исключал этот компонент подготовки, полностью заменив его велотренажёром, после того как меня на тренировочных сборах на шоссе сбил автомобиль. Тот велосипед превратился в груды металла, и я уже не покупал себе новый. Но сейчас я попросил у своих друзей в Дмитрове горный велосипед, так что езжу на нём не только по шоссе, но и по бездорожью и достаточно крутому рельефу. Я вообще не люблю ездить на общественном транспорте и даже на личном автомобиле, предпочитаю им велосипед. На нём езжу даже по своим делам.

Я человек достаточно общительный и компанейский, так что в одиночку объёмную работу мне выполнять трудно. Иногда мне компанию составляет ещё один горнолыжник из нашей сборной — Саша Андриященко. И я благодарен своим дмитровским друзьям. Некоторые составляют мне компанию на пробежках, другие перебрасываются со мной медицинболлом (тяжёлым мячом), а также играют со мной в футбол и большой теннис. Из необычных увлечений — скалолазание. Впрочем, риска для здоровья и целостности разных частей моего организма здесь нет. Я лазаю не по отвесным скалам в горах, а на специально оборудованной стене в спортзале. И всегда использую страховку.

Я очень доволен тем, как проходит летний период моей подготовки к новому сезону. Я рад, что у нашей федерации нашлись деньги не только на горнолыжную работу в Южном полушарии, но и на столь фундаментальную закладку функциональной базы. И в данном случае финансы понадобились не только на оплату известного и очень хорошего специалиста, каким является тренер Радосав Джукич. Больших денег стоит тщательный медицинский контроль, а его в течение года мы проходим несколько раз. Нас обеспечили самыми современными тренажёрами. Причём, не только на базе в Новогорске, где мы работали централизованно, но и оплатили каждому спортсмену сборной команды услуги тренажёрных залов, саун, бассейнов и прочие расходы на тот период, когда мы тренировались каждый у себя по месту жительства. Так что я очень надеюсь, что отдача у меня и других наших горнолыжников в новом сезоне должна возрасти в виде улучшения результатов. Хочу сказать отдельно про Радосава Джукича. Ни в коей мере не хочу сказать что-то плохое про тренеров, которые раньше занимались с нами функциональной подготовкой, они хорошие специалисты. Но ни у кого не было такой тщательно продуманной системы, а также

ОЛЕГ ЗУЕВ, ОТЕЦ И ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР СТЕПАНА ЗУЕВА О ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВКАХ

Тренеры сборной могут получить информацию о выполненной работе любого ученика через Интернет.

Сейчас функции личного тренера тех спортсменов, которые выступают за первый состав национальной сборной, значительно изменились. Свою роль здесь сыграл Интернет. Дело в том, что старший тренер сборной России Урбан Планинсек и тренер по ОФП Радослав Джукич имеют возможность контролировать каждый тренировочный день своего спортсмена. Даже в случаях, когда их подопечные находятся за тысячи километров. Они могут каждый день высылать горнолыжникам сборной России не только письменные задания, но и графические и даже видеофайлы с наглядным изображением, каким образом то или иное упражнение надо выполнять. Степан, в свою очередь, чётко придерживается этих указаний. Более того, объём, интенсивность и характер выполненной нагрузки записывается на датчиках, вмонтированных в кроссовки, в велотренажёры. А современный пульсометр вообще представляет собой мини-компьютер! Таким образом, тренеры сборной могут получить информацию о выполненной работе любого ученика через пару часов после окончания занятия, быстро проанализировать и на следующий день дать новое задание с учётом сделанной работы и того, каким образом организм с этой работой справился.

Зато значительно осложнилась жизнь в другом аспекте. Дело в том, что спортсмен уровня сборной не может принимать любые лекарства, как это делает любой другой обыватель-гражданин. Ведь многие действенные препараты могут содержать компоненты, которые дадут положительную реакцию на допинг-контроле. С другой стороны, в период повышенных нагрузок всякие болячки чаще цепляются за организм. Вот порой Степану, вместо того чтобы быстро принять какой-то препарат, приходится сначала звонить физиотерапевту сборной Дани Осепу или нашему врачу Владимиру Преображенскому. Помню, однажды Степан застудил горло, и оно долго не заживало несмотря на то, что он постоянно применял разнообразные полоскания. Врачи, работающие с нашей сборной, тогда прислали довольно длинный список разных препаратов, многие названия которых ни мне, ни Степану не были даже знакомы.

Ещё один момент: по правилам ВАД Степан обязан постоянно сообщать офицерам этого ведомства, где он будет проводить каждый следующий день. То есть они имеют право нагрянуть к нему в любое время с семи утра и до одиннадцати вечера, приехать в любой населённый пункт.

Что касается средств для индивидуальных тренировок, то спортивное начальство Твери, за которую сейчас выступает Степан, оказывает ему любое содействие. Обеспечивает бесплатный пропуск в самые лучшие городские тренажёрные залы, предоставляет велосипеды нужной конструкции. Плюс сауна, массажисты и прочие средства восстановления. Даже байдарку на



лодочной станции готовы дать! Пока погода позволяет, Степан, конечно, охотнее по живописным паркам на велосипеде ездит, чем крутит педали на велотренажёре. В период самостоятельной тренировочной работы вне расположения сборной он также свёл до минимума кроссовые пробежки, потому что беговую работу сложнее контролировать по уровню интенсивности нагрузки, чем велосипедную. А вот на велосипеде ездит довольно много — от 30 до 45 километров каждый день, не считая работы в тренажёрном зале и плавательном бассейне. Правда, он довольно много набегал кроссов в группе ребят сборной России — в Новогорске, Адлере, Словении...

ИЮЛЬ

С 4 по 8 июля ведущие горнолыжники России, члены мужских сборных команд «А» и «В», вновь работали в подмосковном Новогорске, где провели очередной цикл занятий по функциональной подготовке под руководством тренера Павла Шестакова и главного тренера сборных команд России по физической подготовке профессора Радосава Джукича. Павел Шестаков так прокомментировал итоги этого сбора: «Этот сбор горнолыжников команд «А» и «В» показал очень неплохую динамику в физической подготовке наших «сборников» к очередному зимнему сезону. Хорошие результаты проведённых в Новогорске за неделю сбора тестов на функциональную готовность обусловлены не только программой подготовки, осуществляемой непосредственно на предсезонных сборах. Важную роль играет и самое серьёзное, профессиональное отношение спортсменов к индивидуальной подготовке, которой они занимаются в своих регионах в перерывах между официальными сборами. В том, что такие занятия приносят заметный результат, большая заслуга нашего тренера по физподготовке, сербского специалиста Радосава Джукича, разработавшего для каждого спортсмена индивидуальный план».

С 3 по 11 июля в курортном местечке Крк в Хорватии прошла первая часть общего для спортсменок команд «А» и «В» пятидневного предсезонного сбора в Хорватии, Словении и Швейцарии. Эта часть сбора была посвящена тестированию аэробных возможностей спортсменок. Более длительная часть сбора по физподготовке завершилась уже в Словении, куда команды переехали 12 июля и пробыли там до 26 июля. В местечке Рогла на высоте более 1500 метров было проведено ещё одно тестирование, а затем девушки приступили к анаэробным тренировкам, то есть занятиям, аналогичным тем, что были в Хорватии, но в условиях среднегорья, где меньше кислорода и, соответственно, иные пульс и давление. Одновременно с упомянутыми занятиями на сборе проводились и тренировки на развитие выносливости и силы. А занятия различными гимнастическими упражнениями с девушками проводил специально приглашённый тренер-преподаватель из Загребского университета. К концу второй недели физподготовки в Словении было проведено заключительное на этом этапе сбора тестирование.

Вместе с тренерскими штабами двух команд, куда входят австриец Клемен Бергант,



СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ФГССР ЛЕОНИД МЕЛЬНИКОВ: ВОКРУГ ГЛЕБОВА БУДЕМ СТРОИТЬ КОМАНДУ В СКОРОСТНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

С приходом в нашу сборную опытного горнолыжника Александра Глебова, выступавшего ранее за Словению, но получившего этой весной российское гражданство и уже тренирующегося вместе с другими спортсменами сборной на предсезонных сборах, мы получили настоящего лидера команды в скоростных дисциплинах. Глебов в мировом рейтинге горнолыжников находится, как говорится, на подходе к лучшей мировой тридцатке в скоростных дисциплинах, входит в число 50 сильнейших горнолыжников мира в супергиганте и скоростном спуске. У наших молодых ребят теперь есть настоящий ориентир в росте мастерства, ли-

дер, на которого нужно равняться и у которого есть, что перенимать и чему учиться. При этом Алек, будучи технически оснащённым горнолыжником, вполне способен, по нашему мнению, показывать достаточно высокие результаты и в технических дисциплинах, например, в слаломе-гиганте. А для тренерского штаба сборной появилась возможность сгруппировать вокруг опытного Глебова способную молодёжь, создать в рамках сборной команду, специализирующуюся на скоростных видах. Во всяком случае, тренеры сборной намерены использовать возможности Алека по максимуму, но не форсируя события, с учётом того факта, что почти весь минувший сезон этот спортсмен пропустил из-за травмы и сейчас только набирает форму».

американец Кэмерон Чин, Анастасия Попкова (команда «А»), Сергей Комаров, австрийцы Манфред Гштаттер и Штефан Груггер (команда «В») и ряд других специалистов, на сборе ра-

ботали 12 горнолыжниц. Это Елена Простева, Анастасия Кедрина, Анна Сорокина, Влада Буреева, Ксения Алопина, Елена Яковишина, Мария Бедарева, Александра Прокопьева, Да-



рья Астапенко, Маргарита Надыршина, Дарья Коломова и Анастасия Романова.

Из Словении девушки отправились в Швейцарский Церматт, где в течение последней недели июля проводили тренировки на снегу. Некоторые итоги сбора подвела тренер команды «А» Анастасия Попкова: «В целом программа сбора была выполнена по обоим направлениям – физподготовки и занятиям на снегу. И если в отношении первого компонента проводились плановые тренировки, то наш второй в ходе предсезонной подготовки выход на снег был хоть и «втягивающим», но более широким по охвату дисциплин и интенсивности занятий. Спортсменки работали на трассах слалома, слалома-гиганта и супергиганта. Тем не менее, тренеры старались не допускать излишних перегрузок с учётом запланированного выезда в Новую Зеландию, где нашим девушкам предстоит не только продолжить тренировочный процесс на склоне, но и принять участие в первых официальных стартах нового сезона – открытом Кубке Австралии и Новой Зеландии».

С 23 по 29 июля мужская команда «А» провела недельный сбор в швейцарском Церматте, где наши сильнейшие горнолыжники продолжили подготовку на снегу к первым официальным стартам сезона. Руководил командой «А» на сборе старший тренер Яни Хладник.

В состав команды были включены Александр Хорошилов, Степан Зуев, Сергей Майтаков, а также спортсмен из команды «В» Александр Андриенко. В ходе сбора все эти четыре горнолыжника набрали неплохую физическую форму. Тренировки проводились, в основном, в трёх дисциплинах – слаломе, слаломе-гиганте и супергиганте. По мнению тренеров, все участники команды показали себя на трассе неплохо. Кроме того, во время сбора был протестирован новый инвентарь.

В финальные дни сбора к нашим ведущим горнолыжникам в Церматте присоединились спортсмены команды «В», которые пробыли в Швейцарии до 7 августа. Павел Шестаков так рассказывает о работе в Церматте: «Семь наших горнолыжников, работавших на сборе, Андрей Быстров, Влад Новиков, Александр Васильев, Евгений Лисица, Алексей Андреевский, Иван Муравьев и Павел Трихичев, вели комбинированную подготовку к сезону, сочетая «физику» с занятиями на склоне, – сообщил тренер. – И если в зале мы сделали упор на закрепление выносливости, фундамент которой был заложен на предыдущем сборе в Рамзау, занимаясь штангой, на велотренажерах и упражнениями на координацию, то на склоне провели цикл десятидневных тренировок в слаломе, слаломе-гиганте и супергиганте. Поначалу занятия проходили на учебных

трассах, затем, по мере усложнения тренировок, – на соревновательных. Программу сбора, несмотря на не всегда благоприятную погоду удалось выполнить полностью. Все ребята проделали хороший объём работы».

«В целом ход подготовки наших горнолыжников к сезону оставил у меня хорошее впечатление, – кратко прокомментировал итоги сбора вице-президент и спортивный директор ФГССР Леонид Мельников, посетивший Церматт и наблюдавший там за работой спортсменов и тренеров команд. – Подготовка идёт по плану, спортсмены продолжают набирать физические кондиции, совершенствуют технику. Уже в августе некоторым из них предстоит, продолжая тренировочный процесс, одновременно выступить и на первых соревнованиях сезона. В частности, первый состав мужской команды примет участие в открытом Кубке Австралии и Новой Зеландии по горнолыжному спорту».

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

ЛЕОНИД МЕЛЬНИКОВ

О ТОМ, КАК НАЧАЛИСЬ ТРЕНИРОВКИ КОМАНД В СЕЗОНЕ 2011/12



«...ЕСЛИ БЫ У НАС БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ НАЧАТЬ ТАКУЮ РАБОТУ ГОДА НА ТРИ-ЧЕТЫРЕ ПОРАНЬШЕ...»

ПРОКОММЕНТИРУЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЦЕСС ОТБОРА КАНДИДАТОВ В СОСТАВ СБОРНЫХ КОМАНД. Отмечу, что составы команд «С» и у девушек, и у ребят расширены. Начну с того, как отбирались спортсмены. Конечно, существуют чётко определённые критерии отбора в состав сборных команд России. Однако в наших условиях эти критерии не всегда работают, поскольку мы прекрасно понимаем, что в рамках короткого чемпионата России не всегда есть возможность полностью показать свои возможности. Есть несколько спортсменов, которые не выполнили критерии, но сейчас имеют возможность тренироваться вместе с основными составами сборных команд и показать себя на сборах. Все спортсмены, которые приглашены на централизованную подготовку, отслеживались тренерами сборных команд на протяжении стартов Кубка России и тех международных соревнованиях, в которых участвовали, поэтому у нас есть полная картина того, что они реально могут показать, и полная база данных наших спортсменов и спортсменок. Мы знаем возможности и перспективы каждого. КОГДА НАЧАЛСЯ СЕЗОН?

Сезон летней подготовки и у ребят, и у девушек, начался уже в мае, причём у девушек несколько раньше. Именно в мае была проделана большая работа по технической подготовке на лыжах.

А ЗАТЕМ?

Отмечу июньский сбор, который проводился в подмосковном Новогорске. Спортсмены на сборах ведутся по индивидуальным программам, их физическое состояние постоянно контролируется,

а после каждого сбора проводится комплексное обследование физического состояния каждого спортсмена. Сбор именно там мы проводили по двум причинам. Прежде всего, это одна из самых оснащённых баз олимпийского резерва, где для спортсменов организовано всё — проживание, питание, возможности для тренировок, спортивное медицинское обслуживание. Вторая причина — от Новогорска недалеко до реабилитационного центра Минздрава, который возглавляет В. Ю. Преображенский, а именно в этом центре мы проводили тестирование всех спортсменов. То есть в Новогорске есть отличные условия для тренировок и практически идеальные для наблюдения за изменением состояния спортсменов. Что касается физической подготовки, то те задачи, которые были поставлены в этом сезоне в начале работы, выполнены. Есть хороший прогресс у спортсменов, хорошо работает наш ведущий специалист Радосав Джукич и все тренеры. Система, которую мы не смогли в полной мере отработать в прошлом году, этим летом полностью заработала, получены хорошие результаты. ЭТО КАСАЕТСЯ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ И НА ВЕЛОСИПЕДЕ. А НА СНЕГУ?

В июле в Церматте прошло «вкатывание» спортсменов, а в августе и сентябре базовые сборы прошли в Новой Зеландии (мужчины) и Чили (женщины), где основным вопросом, на который было обращено самое пристальное внимание, являлась техническая подготовка на лыжах. В Чили и Новой Зеландии помимо тренировок также прошли тесты комбинезонов и лыж.

В октябре была проведена работа в Европе — там мы провели тренировки на скоростях, в рамках подготовки к Этапам Кубка мира.

КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ВСТРЕТИЛИСЬ В РАБОТЕ В ЭТОМ СЕЗОНЕ? Непростой вопрос — экипировка. К моменту начала тренировок на снегу — а первый сбор прошёл в конце июля в Церматте — всё оборудование, необходимое для проведения тренировок и участия в соревнованиях на протяжении сезона 2011/12, полностью получено, и спортсмены укомплектованы всем необходимым. ИЗМЕНЕНИЯ В ТРЕНЕРСКОМ ШТАБЕ?

Каких-либо серьёзных изменений нет. Мужская команда усилена ещё одним тренером по физподготовке, взяли тренера по физподготовке в женскую команду «Б», а в команде «С» — новый специалист по сервису. Но изменений в работе мы не проводим, всё идёт по плану. УЖЕ МОЖНО ОТМЕТИТЬ КОГО-ТО ИЗ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ? Конкретные фамилии называть пока рано. Но молодёжь оставляет очень хорошее впечатление, с учётом работы по физподготовке. И по физподготовке, и на лыжах и у ребят, и у девушек всё идёт очень неплохо. Девушки в Чили в рамках прошедших стартов показали приличные результаты. Конечно, те нагрузки, которые есть у спортсменов первых команд, для молодёжи пока ещё «перебор». Но молодёжь растёт. Работаем дальше.

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ СПОРТСМЕНОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

РАССКАЗЫВАЕТ Д.М.Н. ПРОФЕССОР ВЛАДИМИР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА РЕАБИЛИТАЦИИ РОСЗДРАВА.

Если говорить о том, что было в прошлом году и что есть в этом, то разница колоссальная. В прошлом году мы столкнулись с теми же проблемами, с которыми обычно сталкивается тренер, приходя, например, в дворовую команду. Когда базового уровня нет, заниматься чем-либо более сложным просто нереально, потому что любое занятие может повлечь за собой травму, что мы и увидели в прошлом сезоне. Начались проблемы со спинами, особенно серьёзные проблемы появились у наших девушек. Соответственно, и состояние их здоровья оставляло желать лучшего.

В этом году тренировки прерывались очень ненадолго, и ребята к началу нового сезона подготовки подошли на гораздо более высоком базовом уровне, что крайне важно. Поэтому Новогорск и все остальные тренировочные сборы шли «по нарастающей». В прошлом году тренировка проходила следующим образом: спортсмены с пульсометрами по стадиону ходили по кругу, потому что даже бежать было просто нельзя, поскольку организм спортсмена тут же переходил уровень анаэробного порога. Было просто грустно, но таковы факты. А сейчас это нормальные, полноценные тренировки. Спортсмены значительно прибавили и физически, и технически. Марьян Чернигой, который имеет опыт с различными сборными командами и второй год работает с нашей командой, отметил, что серьёзных травм стало намного меньше, именно благодаря изменению физических кондиций спортсменов. При хороших физических кондициях спортсмены готовы осваивать более сложные технические моменты.

Конечно, если сравнивать молодых и более опытных спортсменов, то базовый уровень у молодёжи был ниже. Особенно у тех, кто недавно включён в состав сборных команд. Но отмечу, что они очень быстро подтянулись, и ряд молодых спортсменов уже во время второго тестирования их физических кондиций показал очень приличные результаты, на уровне сильных участников Кубка Европы. И если подтянуть и их технический уровень, то всё получится.

Что касается тех спортсменов, кто травмировался в прошлом сезоне, их реабилитация пока еще не завершена. Очень жаль, но Раянова не смогла вернуться в команду из-за проблем со спиной. У Простевой была сложная операция, и вопрос о том, когда она сможет полностью вернуть свою

прежнюю форму, пока открыт. Она катается, у неё ничего не болит, так что всё идет хорошо. А срок полной реабилитации зависит от того, как она будет себя чувствовать, мы не спешим. Другие спортсмены «в строю», нормально тренируются, все восстанавливаются хорошо. Это, конечно, от них требует усилий, а от нас — знания того, как работать над их восстановлением.

Наладился хороший рабочий контакт с тренерами. Конечно, мы дискутируем, обсуждаем какие-то вещи, иногда приходится доказывать, что какие-то нагрузки данному спортсмену могут повредить, привести к травме, но всё это — нормальный рабочий процесс. Мы приходим к общему знаменателю и работаем вместе.

Хочется отметить работу тех специалистов, которые отвечают за физическую подготовку спортсменов. Их работу координирует специалист высочайшего класса — Радосав Джукич. Он живёт в Граце, работал в различных австрийских центрах, в частности в Обертауэрне, работал и с известным специалистом Бергмюллером. Радосав до работы с российской командой работал с командами по различным видам спорта, в том числе и с горнолыжными сборными. Например, среди спортсменов, с которыми он работал ранее, был Ивица Костелич. У Радосава очень сложная работа: он составляет функциональные программы тренировок для каждого спортсмена всех команд и контролирует состояние каждого, а затем вносит коррективы в программу. Команды много ездят, и находиться в нескольких местах одновременно просто невозможно, тут ему на помощь приходит Интернет. Во время тестирования записываются параметры спортсмена, затем эти данные пересылаются Радосаву. Мы помогаем ему оценить состояние здоровья тестируемого, некоторые другие вещи, и он, исходя из полученных результатов, пишет программу. От момента тестирования до коррекции программы или создания новой программы проходит полтора-два дня.

В каждой команде есть тренер по физподготовке, который, согласно полученным от Радосава программам, и ведёт каждодневную работу со спортсменами. Это касается велосипеда, бега. А что касается баланса и координации, то спортсмены команды тренируются вместе. При этом тем, у кого упражнения получаются лучше, их усложняют. Это логично. В этом и заключается индивидуальный подход, тут другое придумать сложно.



«...У КОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОЛУЧАЮТСЯ ЛУЧШЕ, ИХ УСЛОЖНЯЮТ. ЭТО ЛОГИЧНО. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД, ТУТ ДРУГОЕ ПРИДУМАТЬ СЛОЖНО...»

АВГУСТ ЕВРОПА

С 24 июля по 13 августа успешно прошли сборы женской команды «С» в Австрии и Италии. По мнению тренера Александры Наместниковой, в ходе этого сбора воедино сошлись все позитивные факторы: отличная погода, хороший снег и активное стремление юных спортсменок прогрессировать и как можно лучше подготовиться к сезону.

«И в Австрии, с самого начала сбора в Хинтертуксе 24 июля, и затем в Италии и до самого завершения тренировок 13 августа нам удалось полностью выполнить программу сбора и по физподготовке, и на снегу, — отметила Наместникова, — причём, что касается первого компонента, занятий ОФП, то мы их предельно разнообразили по сравнению с предыдущими сборами. Помимо кроссов, занятий в тренажёрном зале, упражнений на координацию движений был добавлен новый компонент на выработку одновременно силы и ловкости — цикл тренировок по скалолазанию и альпинизму. Занятия с девушками мы старались проводить в игровой и одновременно соревновательной форме, что добавляло азарта и желания отличиться спортсменкам. В результате этот новый компонент себя полностью оправдал, и мы проводили такие занятия регулярно на протяжении всего сбора.

Что касается тренировок на снегу, то главное внимание и в Австрии, и в итальянском Пассо Стелвио было сконцентрировано на отработке элементов прохождения трасс в технических дисциплинах — слаломе и слаломе-гиганте. Отмечу, что на снегу все 8 девушек, работавших на этом сборе, показали неплохую динамику катания.

После сбора спортсменки отправились домой, где занимались самоподготовкой, а в период с 28 августа по 15 сентября в Австрии прошёл следующий сбор, в Зельдене.

В обоих сборах команды «С» участвовали Надежда Алексеева, Валентина Голенкова, Ольга Бридрихина, Валентина Богданова, Дарья Кудрявцева, Надежда Смирнова, Елизавета Тимченко и Екатерина Ткаченко.



НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

С 5 августа по 6 сентября мужская команда «А» очередной тренировочный сбор провела в Новой Зеландии. Спортсмены также приняли участие в первых официальных стартах нового сезона — открытом Кубке Австралии и Новой Зеландии по горнолыжному спорту. Задачи побеждать на этих конкретных стартах перед ребятами не ставилось. В этот период важно хорошо «вкатиться» в сезон, продолжать набирать форму. Но при этом такую возможность, как официальные старты, для получения дополнительного опыта участия в представительных международных соревнованиях было решено использовать «по полной программе», то есть — показать лучшее, что ребята могут на сегодняшний день, но не в ущерб основной подготовке к главным стартам сезона — в Кубках мира и Европы. С целью более качественной подготовки к сезону именно в Новой Зеландии была достигнута договорённость о проведении в рамках сбора и ряда совместных тренировок с опытными спортсменами из сборной США. Такая практика также даёт много полезного нашим молодым горнолыжникам.

Первый официальный FIS-старт сезона в слаломе на трассе новозеландского Коронет Пик принёс Степану Зуеву восьмое место, причём он показал этот результат в компании целого ряда горнолыжников, стабильно выступающих в Кубке мира. Второй наш участник, Александр Андриенко, показал по сумме двух гонок 23-й результат. Победу одержал опытный норвежец Ларс Элтон Мире. Всего на старт этих соревнований изначально вышли 85 горнолыжников.

На следующих официальных стартах, в которых, как и за два дня до этого в слаломе, принимала участие группа сильных спортсменов Кубка мира, Зуев сумел стать пятым в слаломе-гиганте из 77 финишировавших по итогам двух стартов гонщиков. Более того, после первой гонки наш горнолыжник лидировал, став единственным участником, «выбравшимся» из 52-х секунд с результатом 51,99 из сотни стартовавших на первой трассе спортсменов.

К сожалению, на второй трассе наш горнолыжник своё преимущество удержать не смог и в итоге финишировал пятым. Победу по сумме двух гонок одержал швед Йон Олссон.



В следующих стартах, снова на трассе слалом-гиганта, проходивших в рамках соревнований открытого Кубка Австралии и Новой Зеландии, Степан снова стал пятым.

На старт первой гонки вышли более 100 спортсменов, среди которых были не только многие участники Кубка мира, но и несколько по-настоящему звёздных горнолыжников, например, немец Феликс Нойройтер и канадец Михаэль Яник. В условиях достаточно высокой конкуренции, Зуев неплохо прошёл обе трассы гигантского слалома и не только обошёл большинство именитых соперников, но и стал пятым, уступив победителю по сумме двух гонок 0,66 секунды.

Неплохо выступил и Александр Хорошилов, для которого слалом-гигант не является профилирующей дисциплиной: он стал двенад-

цатым. Александр Андриенко финишировал 48-м из 55 добравшихся в итоге до финиша спортсменов.

24 августа более сотни горнолыжников со всех концов мира стартовали в соревнованиях слаломистов в рамках открытого Кубка Австралии и Новой Зеландии. Среди них были и трое российских спортсменов: Александр Хорошилов, Степан Зуев и Александр Андриенко.

Хорошилову отлично удался слалом на первой трассе, по итогам которой он шёл третьим и мог реально претендовать не только на сохранение этой позиции, но и на более высокий результат. Однако вторая трасса оказалась для нашего спортсмена неудачной: Хорошилов не смог финишировать и в итоге вообще выбыл из борьбы за подиум. Не финишировали и два других наших участника.

С 15 августа по 12 сентября спортсменки женской команды «А» также в Новой Зеландии провели очередной сбор и приняли участие в первых официальных стартах FIS в рамках открытого Кубка Австралии и Новой Зеландии на традиционных новозеландских Зимних играх. В Новой Зеландии девушки продолжили плановую подготовку к зимнему сезону, на снегу закрепили навыки, которые отрабатывали на предыдущем сборе в швейцарском Церматте, где все спортсменки команды демонстрировали неплохие показатели.

В команде 6 спортсменок, работавших на сборе в Церматте. В Новую Зеландию летали Влада Буреева, Анастасия Кедрина, Ксения Алопина, Анна Сорокина, Елена Яковишина и Елена Простева. Простева, пропустившая практически весь предыдущий сезон после операции в октябре 2010 года, тренировалась по индивидуальной программе, поскольку она решает отдельную задачу: выйти на свой прежний, «дооперационный» уровень, когда у неё намечался очевидный прогресс. Причём, задача эта поставлена не на данный конкретный сбор, а на весь сезон, по ходу которого спортсменке предстоит постепенно набирать форму и кондиции. Что касается других девушек, то они тренировались в «штатном» режиме, предусмотренном планом подготовки к сезону.

Любому по-любому!

Дешевле



Быстрее

С 18.10.11 интернет 4G от 500 р. в месяц

АВГУСТ

ЧИЛИ

Самый молодой состав мужской сборной России по горнолыжному спорту работал на своём заключительном летнем предсезонном сборе в Чили. «На сборе, который проходил с 11 августа по 2 сентября в Ла Парве, мы продолжили отработку технических элементов на снегу, — сообщил тренер команды Роман Догадкин. — Тренировки проводились в дисциплинах слалом, слалом-гигант и супергигант. В конце августа спортсмены также выступили на первых официальных стартах FIS в рамках Кубка Южной Америки.

В составе команды 7 спортсменов, которые были и на предыдущих сборах: Александр Алёхин, Артём Бородайкин, Павел Колготин, Максим Стуков, Сергей Селютин, Юрий Сегаль и Артём Пак. Восьмым участником команды стал Алек Глебов, который присоединился к нам, прибыв из Словении, и тренировался с командой до приезда в Чили состава «В» российской сборной (спортсмены этой команды прилетели в Чили через две недели после начала сбора команды «С», 25 августа).

Главной задачей чилийского сбора был выход спортсменов на достаточно высокий уровень предсезонной подготовки, близкий к соревновательному».

В конце августа молодые российские спортсмены приняли участие в соревнованиях FIS. Третье место в слаломе-гиганте, прошедшем в Валле Невада, выиграл Павел Колготин. Немного не хватило до подиума и ещё одному нашему участнику, Максиму Стукову, который финишировал пятым. Одиннадцатый результат показал Александр Алёхин, 16-й — Артём Бородайкин, 20-й — Сергей Селютин, 25-й — Юрий Сегаль, 31-й — Артём Пак. Всего финишировали 53 спортсмена из 90 стартовавших.

В состоявшихся затем соревнованиях в супергиганте в рамках Кубка Южной Америки на подиум наши ребята не попали, но сразу трое из них сумели пробиться в десятку сильнейших. Лучшим из наших стал Стуков, вновь, как и днём ранее, показавший пятое время, восьмым финишировал Колготин, десятым — Алёхин. Остальные наши горнолыжники выступили скромнее: Бородайкин был 13-м, Селютин — 19-м, Пак — 32-м.

С 19 августа по 11 сентября в Чили прошёл сбор второй женской сборной России, в кото-



ром приняли участие Дарья Астапенко, Мария Бедарева, Дарья Коломова, Маргарита Надыршина, Александра Прокопьева и Анастасия Романова. С командой работали тренеры Сергей Комаров и хорватский тренер Сени Север.

«В ходе сбора в Ла Парве, в отличие от предыдущего цикла тренировок в Церматте, тренеры большее внимание уделяли работе над качеством техники скольжения, прыжковой техникой и её особенностями и тактическими нюансами скоростных дисциплин. Кроме того была продолжена работа в дисциплине слалом-гигант», — рассказал Сергей Комаров.

В рамках чилийского сбора прошли не только тренировки, но и первые старты наших спортсменов в официальных соревнованиях FIS, в частности, в Кубке Южной Америки. Эти старты прошли в конце августа-начале сентября. Цель — посмотреть на сегодняшние возможности наших спортсменов в соревновательном режиме, а также в соперничестве с серьёзными зарубежными горнолыжниками.

В конце августа в рамках открытого чемпионата Бразилии в Валле Невада наши спортсменки сумели занять весь пьедестал в слаломе-гиганте. Первой стала Мария Бедарева, второй — Александра Прокопьева, третьей — Анастасия Романова.

Кроме них хорошие результаты практически у всех других наших участниц этих стартов. Маргарита Надыршина заняла четвертое место, Дарья Коломова — шестое, Дарья Астапенко — восьмое. Всего финишировали 33 спортсменки из 50 стартовавших на первой трассе. Участие в соревнованиях принимали в основном такие же, как и наши девушки, молодые спортсменки из стран Южной Америки, а также Европы и США.

«Результат очень достойный для нашей молодёжи, открывающей для себя этими соревнованиями новый международный сезон, — кратко прокомментировал прошедшие старты спортивный директор ФГССР Леонид Мельников. — Да, с учётом статуса этих соревнований особенно обольщаться никто не собирается, ведь их уровень, конечно, недостаточно высок, чтобы делать далеко идущие выводы. Тем не менее, это — официальные соревнования FIS, которые позволяют их участникам улучшить свои FIS-пункты и личный рейтинг, а главное — укрепить уверенность в своих силах перед более крупными стартами сезона. А такая уверенность в себе — как раз то, чего нашим спортсменам частенько не хватает на серьёзных соревнованиях, что мешает показывать результаты, более соответствующие реальному уровню их мастерства».



На следующий день после победы в слаломе-гиганте свою вторую победу подряд на официальных соревнованиях FIS, открытом Кубке Южной Америки, одержала Мария Бедарева. На этот раз наша спортсменка стала сильнейшей в супергиганте. Интересно, что, как и днём ранее, в гигантском слаломе, весь пьедестал вновь достался россиянкам: вслед за Бедаревой финишировала Маргарита Надыршина, третьей стала Александра Прокопьева. В десятку лучших в супергиганте вошли ещё две наши горнолыжницы: Анастасия Романова стала шестой, а Дарья Астапенко – девятой. В соревнованиях в супергиганте приняли участие 33 спортсменки из Южной

Америки и Европы, финишировали 28 из них. Успешные выступления наших девушек продолжились личной и командной победами в Эль-Колорадо, где прошёл завершающий старт открытого Кубка Южной Америки в слаломе-гиганте.

Настоящим лидером команды показала себя в Чили представительница камчатской горнолыжной школы, воспитанница заслуженного тренера России Александра Каталагина Мария Бедарева. В Эль-Колорадо она третий раз подряд победила в официальных стартах в Южной Америке. Второе и третье места вслед за ней заняли подруги по сборной

России – Анастасия Романова и Маргарита Надыршина.

В десятку сильнейших попали ещё две россиянки: Дарья Астапенко и Дарья Коломова на шестой и седьмой позициях, соответственно. Всего в стартах приняли участие 50 горнолыжниц.

С 25 августа по 18 сентября прошёл очередной сбор на снегу мужской команды «В». В составе команды 7 спортсменов, к которым на месте присоединился уже тренировавшийся в Чили с юниорской командой России наш сильнейший спусковик Алек Глебов, готовящийся к сезону по индивидуальной программе.

Кроме него в Ла Парве тренировались, а также приняли участие в ряде стартов Кубка Южной Америки Алексей Андреевский, Андрей Быстров, Александр Васильев, Владислав Новиков, Павел Трихичев, Иван Муравьев и Евгений Лисица. О программе сбора рассказал тренер команды Павел Шестаков. «Сбор традиционно сочетал снежную подготовку с занятиями «физикой». Спортсменов в ходе сбора мы разделили на две группы по специализации. Глебов, Быстров, Муравьев и Лисица больше работали в скоростных дисциплинах, остальные – в технических. Это не означает, что «скоростники» не тренировались в слаломе, а слаломисты – в скоростном спуске. Просто объёмы тренировок были скорректированы в сторону специализации спортсменов.

Это во многом связано с тем, что именно в скоростных видах, супергиганте и спуске, нашим ребятам предстояло принимать участие в официальных стартах в рамках открытого Кубка Южной Америки в сентябре. В целом же задача на этот сбор ставилась обычная для всей летне-осенней подготовки: подвести спортсменов к старту сезона в оптимальной форме, наработать объёмы тренировок, усовершенствовать технические навыки. Всё это и было успешно проделано».

ПАРТНЕРЫ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ



Росинжиниринг



VUARNET



Audi



Yota

СИЛА ПОБЕДИТЕЛЕЙ

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ WINFORCE



Как хорошо в отпуске после нескольких часов катания по солнечным склонам снять лыжи, зайти в уютное тепло заваленного снегом кабачка и отдать должное местной кухне — рюсти, фондю, шкворчащей сковородке с жареным мясом. Вкусно, сытно, буквально «до отвала»! Правда, потом бывает тяжело снова отправиться кататься — организму требуется время на переработку полученных калорий. Недаром меню ведущих спортсменов заметно отличается от того, что предлагается в альпийских рестораниках. Конечно, традиционные продукты: мясо, жареный картофель и яичница-глазунья — вполне способны восстановить запас сил, и некоторые спортсмены, а тем более любители зимних видов спорта, именно так и питаются, особенно когда после еды есть время на отдых. Но в спорте высших достижений важна каждая деталь. Недостатком твёрдой пищи является поглощение гонщиками меньшего числа калорий и более сильная нагрузка на пищеварительный тракт, что, в свою очередь, заставляет спортсменов делать более длительные паузы — желудку нужно время, чтобы справиться со своей работой. И если этого времени нет, риск возникновения проблем с желудочно-кишечной системой при употреблении твёрдой пищи

значительно увеличивается. Гораздо лучше и быстрее в энергию преобразуются исключительно жидкие продукты, например специальное спортивное питание Winforce. Разработчик и организатор производства Winforce швейцарец Ремо Гугольц был убеждён, что на рынке ещё не было высококачественного продукта, который при экстремально высоких и экстремально длительных нагрузках хорошо переносился бы желудком и пищеварительной системой. Он начал экспериментировать, искал оптимальные добавки для своего напитка, такие, чтобы продукт как можно быстрее перерабатывался организмом. Кроме того, он искал подходящие белки, которые могли бы усваиваться организмом быстро и без больших затрат энергии со стороны пищеварительного аппарата. Гугольц успешно отыскал нужную составляющую и вскоре после этого смог с помощью спортивного врача Кристиана Хоппе протестировать свой продукт на легендарных Американских велосипедных гонках (RAAM). Швейцарец Даниэль Вюсс во время 9-дневных гонок питался исключительно продукцией Winforce и выиграл! Это событие запустило своего рода «цепную реакцию». Благодаря уникальным качествам продукта информация о нём передавалась из уст в уста

и вскоре достигла Германии, где его стали использовать футболисты из команды «Боруссия Дортмунд». Да и не только они... Смешно и грустно одновременно: есть первоклассные спортсмены, которые по финансовым соображениям рекламируют конкурентную продукцию, а употребляют Winforce. Профессионалов это не удивит — подобные примеры можно найти и в других областях. Но вернёмся к продукции Winforce. Разработанная Ремо Гугольцем продукция отвечает требованиям строгих законов Швейцарии в отношении производства продовольственных товаров. Практически во всех продуктах торговой марки Winforce отсутствуют химические добавки, все компоненты естественного происхождения. Именно по этой причине продукция отлично усваивается в желудке даже при максимальных спортивных нагрузках, а оптимальное сочетание питательных веществ во время занятий спортом позволяет значительно сократить время на восстановление сил. Данный аспект является чрезвычайно важным в свете массы проблем и скандалов, связанных с применением стимуляторов, он представляет собой подтверждение того, что, прибегая к законным средствам, можно добиться спортивных высот.



Чемпион Олимпиады в Ванкувере и победитель Энгадинского лыжного марафона **Дарио Колонья** о том, чем он быстро восстанавливает свои силы во время гонок:

«Микс из изотонических и углеводосодержащих напитков. Лично я использую продукты Winforce. При 50-километровом забеге я иногда также принимаю питательный гель. На последних километрах важно поставлять организму сахар. Тогда я чаще всего пью немного колы без углекислоты, иногда смешанной с кофе».

Продукцию Winforce используют многие известные спортсмены, например прыгуны с трамплина Симон Амман и Андреас Кюттель, национальные команды Швейцарии по горному велосипеду и по бегу на длинные дистанции, клубные команды по различным видам спорта. Используют Winforce и горнолыжники, члены национальной сборной Швейцарии Марк Берто и Сильван Цурбригген. Торговая марка Winforce в течение короткого времени зарекомендовала себя в спорте

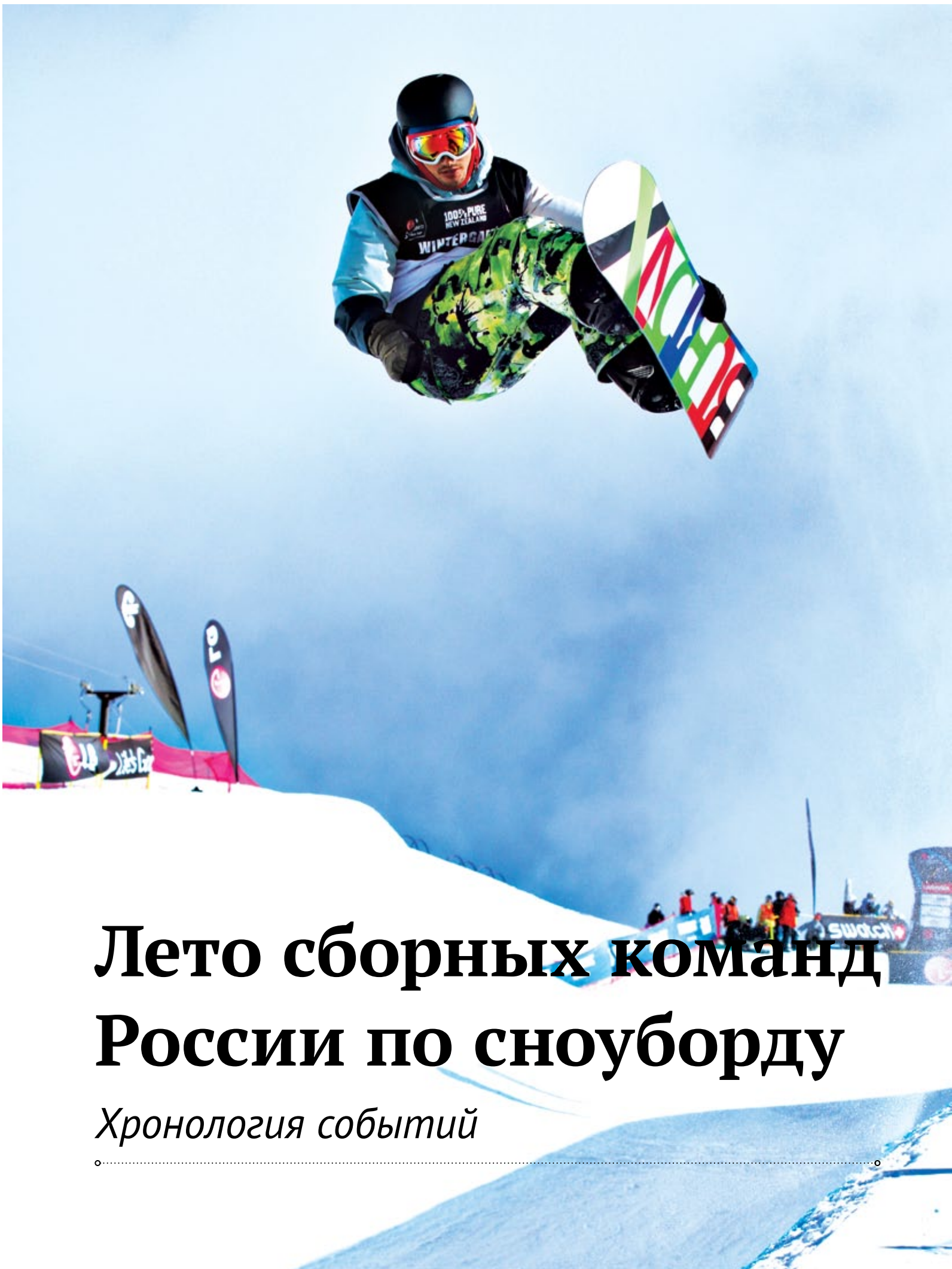
высоких достижений. Благодаря общению с большим количеством ведущих спортсменов Ремо постоянно узнаёт об их новых потребностях, что позволяет разрабатывать новую продукцию. В среднем процесс от разработки продукта до его реализации длится около полугода. Свой первый продукт Гугольц разработал и выпустил в домашних условиях, работая в одиночку. В настоящее время в основанной им компании работает свыше 100 сотрудни-

ков, производящих более двадцати тонн спортивного питания в год. На российском рынке представлено восемь продуктов Winforce, в числе которых препараты для повышения выносливости и придания энергии, для наращивания мышечной массы и увеличения активности, для восстановления организма. Если продукция из Швейцарии заинтересовала и вас, подробную информацию легко найти на сайте winforce.ru.

Мнение доктора медицинских наук **Кристиана Хоппе**, спортивного врача при Швейцарском олимпийском медицинском центре в сети гостиниц «Grand Hotels» в Бад Рагаце. Доктор Хоппе – врач в области экстремальных видов спорта на выносливость, несколько раз обеспечивал медицинское сопровождение участников в велогонке через Америку – RAAM. Работал главным врачом сборной команды Швейцарии по велосипедному спорту.

Многие велосипедисты, лидеры десятидневной велосипедной гонки через Америку – RAAM, перешли на жидкую пищу, поскольку таким образом можно поглотить больше калорий, а в подобных гонках решающее значение имеет максимально возможный расход энергии. Принимая низкокалорийную пищу,

невозможно прийти к цели в этой гонке. Уже несколько лет мы делаем ставку на специальную пищевую концепцию швейцарской фирмы Winforce. Мы считаем маленькой сенсацией тот факт, что один из лидеров гонки, Дани Висс, потребляя лишь четыре продукта в течение десяти дней, показал такой результат.



Лето сборных команд России по сноуборду

Хронология событий



Июнь

Предсезонная подготовка на первом официальном сборе у сноубордистов проходила с 1 по 17 июня в Красноярске, её открыли мастера сноуборд-кросса.

На первый сбор в красноярский «Боровый Лог» приехал расширенный состав сборной России по сноуборд-кроссу в количестве 14 человек — 6 женщин и 8 мужчин. Главная цель этого сбора — занятия по физподготовке с упором на элементы акробатики, которые спортсмены отработывали со специально приглашённым тренером. В команде двое дебютантов: Дарина Барсукова и Дмитрий Пономаренко. Они заслужили приглашение в сборную по итогам минувшего сезона, который провели достаточно успешно.

Кроме двух упомянутых дебютантов в команду включены Анастасия

Асанова, Ольга Чеботарёва, Мария Белых, Ирина Ковалёва и Мария Васильцова — у девушек, а также Илья Иорих, Даниил Дильман, Антон Копривица, Антон Чепкасов, Антон Беляев, Андрей Болдыков и Николай Олюнин — у мужчин. Руководил командой на сборе её старший тренер Артур Злобин.

С 14 по 28 июня в Сочи проходил первый предсезонный сбор сборной России по сноуборду в параллельных дисциплинах, спортсмены которой выступают преимущественно в Кубке Европы.

«Задача первого сбора — проверить готовность спортсменов, занимавшихся в своих регионах самостоятельно физподготовкой, и продолжить занятия по набору физических кондиций к сезону, — сообщил старший тренер-руководитель команды

Евгений Пронашко. — Одновременно мы ознакомились и с будущим местом проведения в предстоящем сезоне этапа Кубка Европы тестовых соревнований, которые пройдут в Сочи в феврале 2012 года в рамках подготовки к Олимпиаде-2014».

В составе команды, которая выезжала на этот сбор, было 15 спортсменов и спортсменок: Олег Белоусов, Дмитрий Бойко, Александр Белкин, Денис Детков, Денис Елисеев, Алексей Живаев, Валерий Колегов, Никита Коваленко, Алёна Загородских, Дарья Кочанова, Дарья Латынцева, Полина Маурина, Ольга Насонова, Наталья Соболева и Екатерина Хатомченкова. С командой на сборе работали тренеры Игорь Белоусов и Денис Салагаев.



Июль

С 16 июля по 1 августа в Сочи на спортивной базе «Юг-Спорт» прошёл сбор сборной команды России в параллельных дисциплинах. О некоторых подробностях второго предсезонного сбора рассказал главный тренер сборной Денис Тихомиров.

«Первые занятия по физподготовке мы провели во второй половине июня, и тот сбор показал, что многим спортсменам сборной в оставшееся до начала сезона время надо весьма серьёзно поработать над «физикой». На двухнедельную паузу между прошедшим и нынешним сборами каждый спортсмен отправился домой с конкретным заданием по физической подготовке, и во время второго сбора мы оценивали эту «домашнюю работу» и продолжали движение вперёд. Уверен, что, если физические кондиции наших спортсменов будут продолжать расти, и в этом компоненте подготовки мы не уступим ни в чём зарубежным соперникам, наши результаты по ходу предстоящего сезона будут оставаться стабильно высокими.

Кроме разносторонних занятий по укреплению «физики» на этом сборе нами была проведена своеобразная «экскурсия» на олимпийский объект в Красной Поляне — строящийся там сноуборд-парк, в которой вместе с мастерами параллельных дисциплин приняли участие и другие спортсмены-сборники, также находившиеся в это время в Сочи, — мастера хафпайпа, слоупстайла, борд-кросса. В рамках этой поездки мы осмотрели и будущую трассу для поворотных дисциплин. Уже в предстоящем сезоне мы будем выступать на ней в рамках предолимпийских тестовых соревнований, этапа Кубка Европы, так что знакомство с этой трассой было очень полезным для наших спортсменов. Конечно, в это время года мы смогли только оценить рельеф трассы. Но, насколько мне известно, уже к концу года строительство объекта планируется в целом завершить, и, надеюсь, нам представится возможность опробовать трассу до предстоящих тестовых соревнований», — отметил главный тренер.

На этот сбор в Сочи с тренерами Денисом Тихомировым и Андреем Максимовым выезжали 12 спортсменов первой сборной страны: Светлана Болдыкова, Алёна Заварзина, Екатерина Илюхина, Алёна Кулешова, Екатерина Тудегешева, Дарья Грознова, Вера Колегова, Станислав Детков, Андрей Соболев, Дмитрий Базанов, Константин Шипилов и Константин Котов.

Чемпионка мира-2011 по сноуборду в параллельном слаломе-гиганте Алёна Заварзина, получившая в ходе чемпионата мира в январе разрыв связок правого колена, сообщила, что болевых ощущений уже нет, мышцы «нарастились», появились силы. Алёна на сборе в Сочи выполняла полный тренировочный объём, но занималась по индивидуальной программе.

Главный тренер сборной страны Денис Тихомиров рассчитывает на её полное возвраще-



ние к первому этапу Кубка мира, который состоится в октябре в Ландграффе.

«На тренировках шестьдесят процентов внимания уделяем гиганту, сорок — специальному слалому: такое соотношение соответствует программе Кубка мира», — сообщил Тихомиров.

«Практически одновременно со сбором первого состава мастеров параллельных дисциплин в Сочи в швейцарском Церматте прошёл очередной сбор нашей команды, которой предстоит в наступающем зимнем сезоне выступать преимущественно в Кубке Европы. Он стал первым сбором на снегу в ходе всей предсезонной подготовки», — сообщил тренер команды Евгений Пронашко.

«Главной задачей прошедшего сбора мы видели восстановление навыков техники катания после летней паузы, а также проведение цикла занятий по физподготовке в условиях среднегорья», — рассказал Евгений. — Одновременно это позволило нам оценить и общий уровень физической готовности спортсменов к сезону, фундамент которой закладывался ещё на июньских сборах в Сочи.

По итогам сбора хотелось бы отметить старание, с которым все спортсмены работали на тренировках, их стремление точно выполнять тренерские установки. Работали все с настроением и одновременно с большим упорством в достижении цели. Это не может не радовать с точки зрения хорошего психологического настроя команды.

Прошедший в Церматте сбор наглядно показал, кому из спортсменов и над чем именно ещё предстоит серьёзно поработать в оставшееся до начала сезона время».

Главный тренер сборной России Денис Тихомиров также рассказал о сборах национальной команды, выступающей в параллельных дисциплинах: «Становится ясно, кто сейчас в какой форме находится, кто подходил к сбору более серьёзно. Кое-кто получил дополнительные рекомендации. Всегда есть недочёты, у некоторых ребят будет скорректирована дальнейшая подготовка, кто-то даже, возможно, не попадёт на следующий сбор. Но это не касается основного состава, речь, в первую очередь, о резерве. Но так было всегда: в команде есть те, кто сильнее, и те,

кто слабее. Тех, кто слабее, приходится подтаскивать. Главное, что обстановка в коллективе хорошая».

Параллельно со сбором в Церматте, в немецком Ботропе проходил и длительный сбор самых младших российских сноубордистов — «сборников» в поворотных дисциплинах 1994-1996 гг. рождения. В Германии наши юниоры тренировались в крытом комплексе, искусственная трасса которого, тем не менее, вполне позволяет отрабатывать и параллельный слалом, и гигант. Об этом и основных задачах и итогах сбора рассказал старший тренер команды Александр Вегеле: «Уже в ходе предсезонной подготовки мы ставили во главу угла основную задачу сезона — подготовить качественный резерв для главных сборных страны и определить, кто из наших самых юных спортсменов будет достоин представлять Россию на юниорском первенстве мира в 2012 году в Испании», — сообщил тренер. — С прицелом на эти задачи спланирована вся подготовка к сезону. В Ботропе мы начали с тестирования физического состояния спортсменов, готовности к растущим нагрузкам, а также с проверки спецподготовки. Этому были посвящены первые две недели сбора, в ходе которых также была начата и отработка технических навыков на склоне. А уже вторая, заключительная часть сбора была полностью посвящена технике, отработке различных элементов на трассе. Всего в ходе сбора команда провела 36 тренировок на снегу, что является хорошим объёмом с учётом сезона проведения тренировок, технической готовности и возрастных особенностей спортсменов. На основе показателей участников сбора по его итогам тренерами был составлен ориентировочный рейтинг каждого из членов команды. Отмечу сразу, что отстающих, либо ленившихся, на занятиях не было», — сказал Вегеле.

На сборе в Ботропе со старшим тренером Александром Вегеле и перешедшим в этом году на тренерскую работу Антоном Еремевым занимались 15 спортсменов: Карина Биктимирова, Эмилия Беркутова, Динара Гареева, Юлия Мамонова, Валерия Птухина, Регина Сураева, Анастасия Сулекова, Елизавета Салихова, Анастасия Хатомченкова, Денис Дубовцев, Андрей Наливайко, Кирилл Савельев, Дмитрий Таймулин, Владислав Хурамшин и Владислав Шкурихин.



Август

«Сильнейшие спортсмены и спортсменки сборной России по сноуборд-кроссу с 5 по 25 августа продолжали свою предсезонную подготовку в швейцарском Саас-Фе, — рассказал тренер команды Ян Добровольский. — В рамках сбора проводились ежедневные занятия на снегу, которые чередовались с продолжением программы физподготовки, начатой на предыдущих сборах в Сочи.

В составе команды 14 спортсменов. Впервые старший тренер сборной Артур Злобин привлёк к сбору основного и резервного состава двух новичков — Дмитрия Пономаренко и Дарью Барсукову из юниорского состава. Все остальные уже выступали в составе команды на различных соревнованиях международного уровня. С учётом того, что это — первый сбор мастеров борд-кросса на снегу, спортсмены, как говорится, «вкатывались» в трассу.

Кроме уже упомянутых спортсменов на сбор были вызваны Андрей Болдыков, Николай Олюнин, Антон Беляев, Антон Копривица, Илья Иорих, Антон Чепкасов, Даниил Дильман, Анастасия Асанова, Ольга Чеботарёва, Мария Белых, Ирина Ковалёва и Мария Васильцова.

О некоторых итогах этого сбора рассказал старший тренер команды Артур Злобин: «На протяжении трёх недель августовского сбора мы интенсивно тренировались на снегу, сочетая эти занятия с физподготовкой. Упор на трассе делался на прыжковую подготовку, спортсмены старались как можно больше отрабатывать наиболее сложные элементы. Программу сбора считаю в целом выполненной, но впереди ещё более двух месяцев подготовки до первого старта в Кубке мира. Поэтому будем продолжать наращивать физические кондиции, совершенствовать технику.

В целом я доволен лидерами мужской команды — Андреем Болдыковым и Николаем Олюниным. Также на этом сборе мы посмотрели на возможности нашей перспективной молодёжи. Молодые спортсмены, подключённые к главной команде, Антон Чепкасов и Антон Копривица, прогрессируют. Рассчитываю, что более уверенно будет выступать в предстоящем сезоне и Настя Асанова».

Программу подготовки сборная России по сноуборд-кроссу продолжила в сентябре-октябре на следующих сборах. Первый из них начался 10 сентября и проходил до конца месяца в Швейцарии.

Также в Саас-Фе с 10 по 31 августа провёл швейцарский сбор и резервный состав сбор-

ной России по сноуборду в параллельных видах. Тренеры резервного состава Денис Салагаев и Евгений Пронашко включили в состав команды на швейцарский сбор следующих спортсменов: Дениса Деткова, Александра Белкина, Алексея Живаева, Олега Белоусова, Валерия Кологаов, Екатерину Хатомченкову, Дарью Латынцеву, Наталью Соболеву, Алёну Загородских, Дарю Качанову, Дениса Елисеева, Полину Маурину и Никиту Коваленко.

Как «вполне удовлетворительные» оценил итоги этого сбора старший тренер еврокубковой сборной России по сноуборду в параллельных дисциплинах Евгений Пронашко: «Сбор показал, что все спортсмены и спортсменки самым серьёзным образом готовятся к сезону. Проведён большой объём работы и на снегу, и в плане физподготовки. Отмечу, что нам весьма благоприятствовала и погода, что в это время года на швейцарских ледниках бывает не всегда. Словом, все плюсы сошлись в один, и сбор, считаю, прошёл очень продуктивно», — отметил тренер.

Пронашко особо подчеркнул, что на нынешней предсезонной подготовке, разумеется, сказывается и тот факт, что в предстоящем сезоне в Сочи будет проведён тестовый этап



Кубка Европы в параллельных дисциплинах сноуборда. «Отметим, что российская квота на участие в Кубке Европы позволяет нам включить в заявку на сочинском этапе всю команду в полном составе — 13-15 человек, и даже с запасом. Но тестовые соревнования в Сочи — это особый и чрезвычайно важный для наших спортсменов этап. Состав нашей сборной будет определяться ближе к стартам, и решающее слово будет за главным тренером сборной России Денисом Тихомировым», — сказал Пронашко.

Мужская сборная России по сноуборду в «мягких» дисциплинах провела в Новой Зеландии с 13 августа по 22 сентября очередной тренировочный сбор, а кроме этого спортсмены приняли участие в ряде официальных соревнований, в том числе стартовом этапе Кубка мира у сноубордистов 27-28 августа в дисциплине хафпайп.

Вот что рассказал старший тренер сборной Антон Благовидов: «На сбор в команду были включены четыре спортсмена основного состава, к которым присоединился и один из юниоров: Дмитрий Миндруль, Павел Харитонов, Николай Биланин, Алексей Соболев. К сожалению, травмировался и не смог поехать на сбор наш лидер в хафпайпе Сергей Тарасов, чем и обусловлено появление в команде представителя юниорского состава. Стояла задача продолжить подготовку к сезону, в первую очередь, в олимпийских дисциплинах, которых теперь у «мягких» сноубордистов тоже две: к хафпайпу добавился слоупстайл. В каждой из них у нас есть спортсмены, с которыми мы связываем надежды на перспективу по итогам прошедшего сезона. Так, Сергей Тарасов сумел выиграть Кубок Европы в хафпайпе, что говорит о его растущем потенциале, а Лёша Соболев впервые в истории отечественного сноуборда также в минувшем сезоне выиграл один из этапов Кубка мира в слоупстайле. Это означает, что мы можем быть конкурентоспособными не только в альпийских дисциплинах сноуборда. Так что работать продолжали с оптимизмом и хорошим настроением.

Главная задача всей работы — планомерно наращивать мастерство, продолжать расти, накапливать международный опыт. А вот женская сборная страны готовится по своей специальной программе, в основном в России. Упор будет делаться на акробатическую подготовку, занятия в пайпе начнутся позднее. Сезон впервые пройдёт в таком формате, и мы хотим посмотреть ближе к его окончанию на официальных соревнованиях, что такая методика даст нашим спортсменкам. Пока же ни одна из них не готова ещё выступать на высоком международном уровне».

Во время сбора в Новой Зеландии прошли официальные соревнования сноубордистов в новой олимпийской дисциплине — слоупстайле, в рамках открытого Кубка Австралии и Новой Зеландии. Среди 44 стартовавших спортсменов было немало мастеров «мягкого» сноуборда, более известных пока по выступлениям в хафпайпе и биг-эйре, среди них были двое россиян — Алексей Соболев

и Дмитрий Миндруль. Лучшим из наших оказался Соболев, показавший двенадцатый результат, а Миндруль стал 22-м.

Алексей Соболев занял четвёртое место на соревнованиях сноубордистов в дисциплине биг-эйр в Новой Зеландии. Всего на старт вышли 16 спортсменов, что объясняется, видимо, «неолимпийским» статусом биг-эйра в отличие от хафпайпа и недавно включённого в олимпийскую программу слоупстайла. Тем не менее, в стартах в Кардроне приняли участие многие известные спортсмены, специализирующиеся одновременно во всех трёх акробатических дисциплинах сноуборда. Победил канадец Максенс Пэррот, а наш Соболев остался четвёртым, немного проиграв ставшему третьим известному новозеландцу, призёру этапа Кубка мира Милу Мальто-Эплтону. Ещё один наш участник, Николай Биланин, стал тринадцатым.

Завершив цикл предсезонных сборов по функциональной подготовке, сильнейшие сноубордисты России, женская и мужская команды в параллельных дисциплинах, провели с 20 августа по 15 сентября свой первый предсезонный сбор на снегу, в швейцарском Саас-Фе. Этот продолжительный сбор явился началом полуторамесячного цикла «снежной» подготовки к сезону, который традиционно стартует для нашей команды Кубка мира в первой половине октября этапом в параллельном слаломе на искусственном склоне в голландском Ландграффе.

Главный тренер сборной России по сноуборду Денис Тихомиров привлёк на швейцарский сбор 13 спортсменов и спортсменок. Это — Светлана Болдыкова, Дарья Грознова, Алёна Заварзина, Екатерина Илюхина, Вера Колегова, Алёна Кулешова, Екатерина Тудегешева, Дмитрий Базанов, Станислав Детков, Константин Котов, Андрей Соболев, Константин Шпилов, а также представитель юниорской сборной Дмитрий Бойко.

Возвращение

Елена Простева

ВЕСНОЙ 2010 ГОДА В ТЕРСКОЛЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ ОНА СОБРАЛА СТОЛЬКО МЕДАЛЕЙ, ЧТО ХВАТИТ НА НЕСКОЛЬКО СПОРТСМЕНОВ. ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА ЕЛЕНА ЧЕТЫРЕ РАЗА ПОДНЯЛАСЬ НА ВЫСШУЮ СТУПЕНЬКУ ПЬЕДЕСТАЛА ПОЧЁТА И ЕЩЁ ОДИН РАЗ – НА ВТОРУЮ. ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ НА ПЯТИ СТАРТАХ, ПРИЧЁМ ЧЕТЫРЕ – ВЫСШЕГО ДОСТОИНСТВА. НО ЗАТЕМ ПОСЛЕДОВАЛА ОПЕРАЦИЯ И ДОЛГОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ И ПО СЕЙ ДЕНЬ.

С чего или с кого для тебя начались горные лыжи?

С мамы, Ирины Николаевны! Меня уже года в два поставили на лыжи. Да и в спортивную школу меня привела мама, хотя я не сразу стала к лыжам так уж серьёзно относиться. Училась в обычной средней школе номер 104, и на протяжении многих лет моим любимым предметом была физкультура. Но не только лыжи, а любое движение. Сначала ходила на балет, лёгкую атлетику, шахматы, а потом мама подарила мне очень хорошие лыжи Rossignol. И вот тогда я стала больше и серьёзнее заниматься именно лыжами и в старших классах школы перешла учиться в училище олимпийского резерва. Ну и за старшим братом Ильёй тянулась, он на год старше меня. Но потом он увлёкся искусством, поступил в Кемеровский университет искусств и от лыж отошёл. А я продолжаю заниматься именно лыжами.

Первым тренером тоже была мама?

Нет, хотя мама и работает в горнолыжной школе, но моим первым тренером был Алексей Иванович Сенцов, который много мне дал, и я ему очень благодарна.

А кто ещё из тренеров, которые с тобой работали, сыграли заметную роль?

Думаю, тренером, который начал выводить меня на правильную технику, был Аркадий Николаевич Худяков. А дирек-

тор нашей школы Дмитрий Николаевич Счастливых находил деньги и очень много возил нас по стартам. Уже несколько лет я практически всё время провожу со сборной командой, где с нами работает несколько тренеров из Европы и США и старший тренер Сергей Комаров. Думаю, именно ему я обязана своими победами в чемпионате России в Терсколе. Сейчас со мной работает Анастасия Попкова. А когда я бываю дома, в Новокузнецке, мы занимаемся с Андреем Новиковым. Они все очень много делают и для меня, и вообще для всех спортсменок.

Пока твоё высшее достижение – третье место на этапе Кубка Европы. А первый успех?

Я очень радовалась, когда одержала сразу три победы на новокузнецких соревнованиях памяти мастера спорта по горным лыжам Дениса Губского. Тогда мне удалось стать первой в таких дисциплинах, как гигант и слалом.

Перед перерывом, который у тебя случился в тренировках и стартах после Терскола, ты неоднократно входила в тридцатку на Кубке Европы. Какие-то задачи уже стоят?

Да, на Кубке Европы до операции я чувствовала себя уверенно, спокойно – в тридцатке, была и в пятнашке. Вернуться хочется, конечно. В ноябре меня уже ставят на старт в Америке,

посмотрим, как я себя буду чувствовать...

Как получилось, что ты выбыла на целый сезон?

История началась давно, у меня с детства из-за нагрузок не срослись дужки в позвонке в поясничном отделе. Очень распространённый диагноз – спондилолистез, такое бывает очень у многих. В обычной, неспортивной жизни, он не слишком мешает даже без операции. А вот в спорте... На лыжах ещё ничего, а во время тренировок по физподготовке я не могла выдерживать нужные нагрузки, начинались сильные боли. И тренеры до Олимпиады меня уже дотягивали с трудом.

Благодаря чему дотягивали?

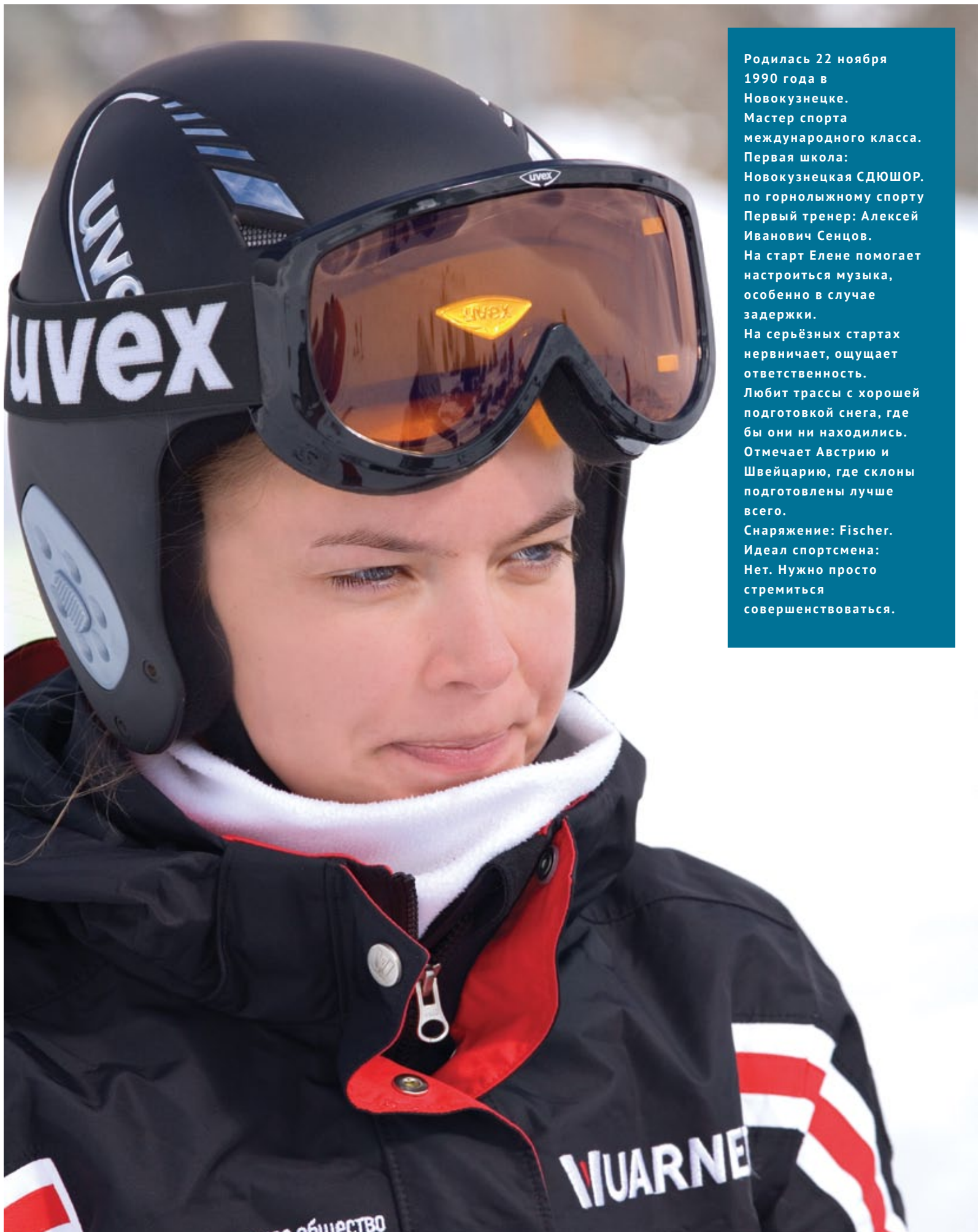
Благодаря правильной физической подготовке – давали больше отдыха, нагрузки очень строго дозировали.

А без операции можно было обойтись?

Можно. При такой ситуации нужно было делать выбор: или без операции продолжать жить обычной жизнью, но без спорта, или рискнуть и продолжать спортивную карьеру. Я рискнула.

А в чём был риск?

Думаю, всем спортсменам тяжело даются такие периоды. Страшно. Врачи говорят, что любая операция – это риск. Никто не давал гарантии, что я вернусь в спорт, при этом заболевании шансы на удачу



Родилась 22 ноября 1990 года в Новокузнецке. Мастер спорта международного класса. Первая школа: Новокузнецкая СДЮШОР по горнолыжному спорту. Первый тренер: Алексей Иванович Сенцов. На старт Елене помогает настроиться музыка, особенно в случае задержки. На серьёзных стартах нервничает, ощущает ответственность. Любит трассы с хорошей подготовкой снега, где бы они ни находились. Отмечает Австрию и Швейцарию, где склоны подготовлены лучше всего. Снаряжение: Fischer. Идеал спортсмена: Нет. Нужно просто стремиться совершенствоваться.



Рост: 163 см
 Вес: 60 кг
 Любимая еда: Русская кухня — блинчики, жареная курица с картошкой.
 Любимый напиток: Чёрный чай с лимоном.
 Музыка: Самая разная, слушает любую хорошую музыку.
 Лучший отдых: Море, а ещё лучше — океан!
 Отдых, релакс, уходишь от всего...
 Хобби: Кино. На компьютере, по телевизору, в кинотеатре.
 Любимый вид спорта: Хоккей.
 Любимые животные: Коты. Сейчас дома нет, а раньше были. Очень любит именно котов.
 Стиль одежды: Спортивный.
 С личной жизнью всё отлично, хотя пока не замужем.
 Чего не любит: Сибирский холод.
 Боится: Ничего не боится.
 Страничка в Интернете: vkontakte

ный исход операции были 50 на 50. Так что выбор был не просто «делать — не делать операцию», а хуже — «заниматься спортом» или нет. Я долго думала, а потом всё же решилась. Операцию делали в Австрии, в Инсбруке. Две недели я провела в больнице, потом ещё два месяца в реабилитационном центре, под наблюдением тех же врачей. Было страшно скучно...

Сейчас моё состояние гораздо лучше, чем было, так что я думаю, что и на лыжах, и по жизни всё будет хорошо.

А потом?

Потом уже по рекомендациям тех же врачей и реабилитологов — к нашим, в команду. И уже под наблюдением физиотерапевтов и тренеров сборной команды и Владимира Юрьевича Преображенского продолжаю восстанавливаться. Сейчас уже на лыжах идут полноценные нагрузки, а при тренировках в зале, на

тренажёрах, бег, велосипед — нет, но нашу работу нужно назвать индивидуальным подходом, учётом индивидуальных особенностей. То есть я тренируюсь вместе со всеми, но нагрузки дозируются по-другому.

Мама, конечно, очень переживала?

Очень сильно. Это старты и тренировки уже воспринимает как данность, привыкла. А за операцию, здоровье — очень сильно переживает.

Что говорят тренеры по поводу твоего выхода на тот уровень, который был перед Олимпиадой?

Пока точно сказать не могут, хотя план на этот сезон — как минимум восстановиться, вернуться полностью. Восстановление — тяжёлый, длительный путь, но что делать.

После операции у тебя изменился подход к тренировкам или всё по-прежнему?

Изменился. Сейчас нет гонки, всё стало более правильно, размеренно, мою точку уважают и поддерживают тренеры.

Но сейчас и состав тренеров тоже изменился, организация работы, наверное, тоже другая.

У меня ощущение, что организация работы та же, а вот по уровню всё другое. Всё более точно, последовательно, методично и более индивидуально по отношению к каждой спортсменке. Не ко мне лично, а к каждой из девушек сборной команды.

А что для тебя означает быть в составе национальной команды нашей страны?

Прежде всего, ответственность. Но ответственность не гнетущая, а ответственность и гордость, как-то так. Тёплое ощущение. Особенно на крупных стартах — Кубке мира, Европы, в Ванкувере.

Подруги в команде есть?

Конечно! Лучшая подруга — Влада



Буреева. Вообще все девочки дружно живут — иначе просто с ума сойдёшь, мы столько времени проводим вместе, да ещё и не на отдыхе, а работаем постоянно, живём вместе, круглые сутки вместе, почти круглый год.

Чего ты ждёшь в этом сезоне с особенным нетерпением?

Всегда все ждут возвращения в Россию после стартов, тренировок или сборов. Но это все и всегда ждут. (Улыбается.) Я обычно жду от себя чего-то грандиозного, большего, чем делаю, надеюсь на лучшее. Пока хочу вернуться в свою прежнюю форму.

«Я никогда не пойду кататься на лыжах просто для удовольствия, потому что для меня это — серьёзная работа».

Елена Простева тренируется в составе сборной команды России по горнолыжному спорту с 2006 года. Её первый старт на этапах Кубка Мира — это комбинация в итальянском Тарвизио 20 февраля 2009 года. Тогда Елена заняла 49-е место. Её лучшим результатом в Кубке мира на сегодняшний день является 26-е место в той же комбинации во французском Валь д'Изере 18 декабря 2009 года.

21 января 2010 года Елена выиграла первую в карьере

медаль этапа Кубка Европы — бронзу в супергиганте в швейцарском Санкт-Морице.

В том же 2010 году Елена стала участницей Олимпийских игр в Ванкувере. Она стартовала в пяти дисциплинах и в трёх из них вошла в тридцатку сильнейших (скоростной спуск — 28, слалом — 26, супергигант — 24), а вот в комбинации и гигантском слаломе не финишировала. Потом был безоговорочный успех в чемпионате России в Терсколе...

06-04-2010	Terskol	RUS	FIS Race	Giant Slalom	1
05-04-2010	Terskol	RUS	National Championships	Giant Slalom	5
03-04-2010	Terskol	RUS	FIS Race	Super G	1
03-04-2010	Terskol	RUS	National Championships	Super Combined	1
02-04-2010	Terskol	RUS	National Championships	Super G	1
31-03-2010	Terskol	RUS	National Championships	Slalom	2
29-03-2010	Terskol	RUS	National Championships	Downhill	1

К сожалению, сезон 2010/2011 лидер нашей сборной была вынуждена пропустить из-за проблем со здоровьем.



Кировск: 80 лет

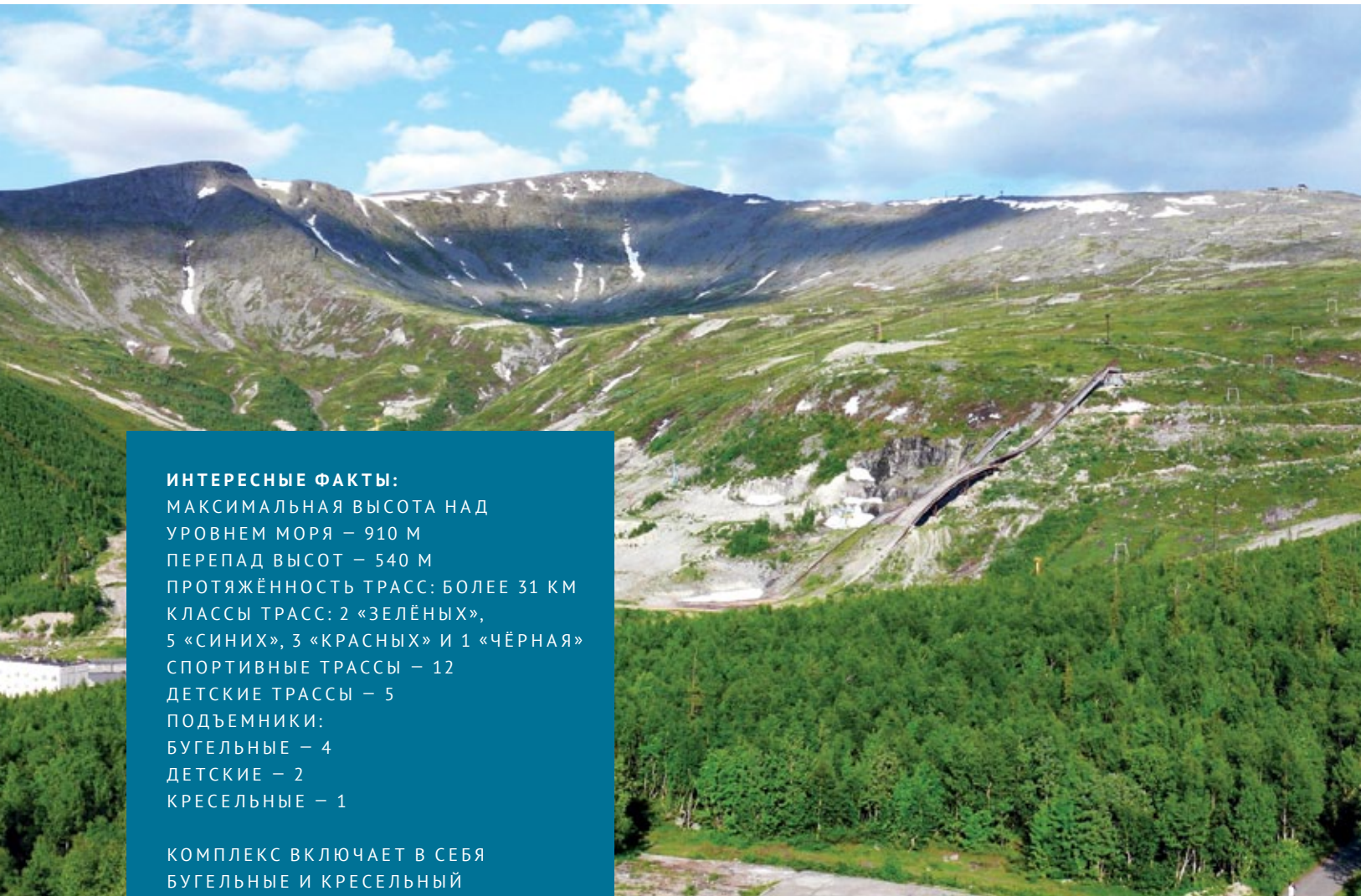
Большая история горных лыж в СССР

КИРОВСК БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ МОЖНО НАЗВАТЬ КОЛЫБЕЛЬЮ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА. С 1937 ПО 2011 ГГ. МАСТЕРАМИ СПОРТА СССР И РОССИИ ЗДЕСЬ СТАЛИ 242 ЧЕЛОВЕКА, ПОДАВЛЯЮЩЕЕ ЧИСЛО – ГОРНОЛЫЖНИКИ. ИЗ НИХ ШЕСТНАДЦАТЬ МСМК, СССР И РОССИИ, ПЯТНАДЦАТЬ УЧАСТНИКОВ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР...

Сначала на Кольском полуострове были Хибинны – горы, которые геологи называют «старыми»: без острых пиков, с платообразными вершинами, крутыми склонами, отдельными ледниками и снежниками. В 20-х годах группа академика А. Е. Ферсмана обнаружила в этих краях огромные залежи апатитонефелиновых руд. Одновременно со строи-

тельством рудников, у подножья горы Айкуайвенчорр начал расти рабочий посёлок Хибиногорск. В 1931 году он получил статус города, а в 1934 и новое название – Кировск.

Горнолыжники знают Кировск благодаря так называемым «городским склонам» или «Коласпортлэнд» – так называют расположенную прямо над Кировском



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА НАД
УРОВНЕМ МОРЯ – 910 М
ПЕРЕПАД ВЫСОТ – 540 М
ПРОТЯЖЁННОСТЬ ТРАСС: БОЛЕЕ 31 КМ
КЛАССЫ ТРАСС: 2 «ЗЕЛЁНЫХ»,
5 «СИНИХ», 3 «КРАСНЫХ» И 1 «ЧЁРНАЯ»
СПОРТИВНЫЕ ТРАССЫ – 12
ДЕТСКИЕ ТРАССЫ – 5
ПОДЪЕМНИКИ:
БУГЕЛЬНЫЕ – 4
ДЕТСКИЕ – 2
КРЕСЕЛЬНЫЕ – 1

КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ
БУГЕЛЬНЫЕ И КРЕСЕЛЬНЫЙ
ПОДЪЁМНИКИ НА ГОРЕ
АЙКУАЙВЕНЧОРР, ГОСТИНИЦУ, ПУНКТ
ПРОКАТА И РЕМОНТ ГОРНОЛЫЖНОГО
СНАРЯЖЕНИЯ, КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ,
БАР, СЛУЖБЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ
ГОРНОЛЫЖНЫХ СКЛОНОВ И
ПОДЪЁМНИКОВ, СЛУЖБУ СПАСАТЕЛЕЙ,
ГОРНОЛЫЖНУЮ ШКОЛУ.

северную часть горы Айкуайвенчорр. Именно здесь в 1974 году была открыта первая очередь канатно-кресельной дороги в Хибинах. И именно здесь показали свои первые результаты все знаменитые лыжники Кировска, СССР и России.

До подъёмников зимой можно дойти пешком от центра Кировска минут за 15-20, а от ближайших к склону домов – за 7-10 минут.

ТРУДНЫЕ ХИБИНЫ

Но начиналось всё совсем не с горных лыж. Обустройство города и добыча руды проходили в суровых северных условиях. Первые пять лет были невероятно тяжёлыми, велика была смертность от болезней и лавин. Восемь месяцев ежегодной зимы делали жизнь в Хибиногорске предельно тяжёлой.

Население состояло из малочисленных добровольцев, отправившихся на освоение социалистической стройки, «перемещённых граждан» – политических ссыльных, а также ээков, попавших туда по уголовным статьям, и бойцов военизированной охраны.

Газета «Хибиногорский рабочий» 29 апреля 1933 года опубликовала заметку под названием «Гоните из быта водку, карты и финки – ярых врагов культурной революции!» Это даёт некоторое представление о том, какая атмосфера царила в городе. Естественно, перед руководством стояла задача по наведению порядка среди такого разномыслия населения. Его нужно было организовать, не оставляя ни минуты свободного времени. Физкультура и спорт стали отличным решением этой проблемы.

В том же 1933 году, в начале января, в Хибиногорске была организована «Межсоюзная городская лыжная станция», для чего в горсовете были «объединены все имеющиеся лыжи и средства, не израсходованные профорганизациями на развёртывание физкультуры». В 1934 году состоялся первый «Праздник Севера» – массовое спортивное состязание по зимним видам спорта, проходящее и по сей день.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Газета «Хибиногорский рабочий» 18 ноября 1934 г.: «Одной из задач приехавшей в Хибиногорск группы студентов Ленинградского института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта является проведение опытной работы по разрешению вопроса о возможности устройства в Хибиногорске лыжной базы Всесоюзного значения... Лесгафтовцы имеют также задание найти место и построить трамплин. Прыжки на лыжах с трамплина — новый вид спорта в СССР. В настоящее время в нашей стране имеются всего лишь три трамплина Всесоюзного значения».

Из воспоминаний Семёна Ивановича Ялокаса, мастера спорта СССР по горным лыжам, энтузиаста, участвовавшего в становлении Кировска как горнолыжного центра уровня страны: «Кировский рабочий», 30 марта 1976 года, писал: «40 лет назад (1936 год), в феврале были проведены первые в Хибинах соревнования по горнолыжному спорту (слалом). Они состоялись на горе Айкуайвенчорр, в том месте, где сейчас расположена верхняя часть канатно-кресельной дороги.

Трасса 150-200 метров, размечена короткими флажками, тогда спортсмены выступали ещё на простых деревянных

лыжах. В соревнованиях участвовало несколько человек: Дарья Овчинникова, Дуся Рыбакова, Вера Семёнова, Николай Серяков, Иван Хавлюк, И. Васильев, Семён Ялокас. Эти же спортсмены блестяще выступали и в лыжных соревнованиях». В этот период ещё не было явного разделения на виды спорта, такие как горные лыжи и лыжные гонки.

В Кировск ведущие горнолыжники страны приехали в 1937 году. Стартовали на северном склоне горы Вудъяврчорр, выше ботанического сада (Всесоюзный слёт горнолыжников — первое название чемпионата СССР). Присутствовал и стар-



Лучшие спортсмены на параде



Семён Иванович Ялокас с племянником, Олегом Тамуровым (март 1947 год)



Юрий Преображенский и Сергей Иванов в Кировске, 1954 год



Юрий Шарков, Алла Васильева, Виктор Панов, Виктор Турунин

товал вне конкурса австрийский горнолыжник Густав Деберль. Густав больше выступал в роли наставника и демонстратора для многих необычной техники катания с горы, оказывал активную помощь в организации и проведении новой дисциплины «скоростной спуск».

Команда лучших лыжников и горнолыжников СССР прибыла в 1937 году в Кировск под руководством представителя Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта Андрея Андреевича Жемчужникова. Поводом было участие в международных соревнованиях, а также... подбор подходящего места для «развития слалома и скоростного спуска, наиболее популярных видов спорта в Европе». Рельеф и климатические условия в Хибинах Жемчужников сравнивал с Норвегией.



**Александр Жиров, Владимир Андреев, Игорь Кордияка
(Чемпионат СССР, 1981 год)**



Кировская команда на выезде

ПЕРВЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ СССР

Весной 1937 года в Кировске состоялись первые в СССР соревнования по скоростному спуску в ранге чемпионата СССР. На дистанцию 600-700 метров вышли Вадим Гиппенрейтер, Дмитрий Делакур, Капустин, Лебедев, Попов, Иван Черепов, Вольдемар Мауэр, Бычков, Волина, Кахановский, Гордеева, Рогозина. Кроме того, в Кировск приезжал и Густав Деберль (Австрия), один из лучших мастеров слалома в Европе...

С 1945 по 1950 гг. в Кировске проходят чемпионаты СССР по горнолыжному спорту. Газета «Кировский рабочий» от 12 апреля 1945 г.: «У подножья горы Вудъяврчорр чемпионы страны Владимир Преображенский и Р. Беляков подняли флаг открытия соревнований на Первенство СССР по горнолыжному спорту... Дистанция слалома 600 метров. Дистанция скоростного спуска достигнет 2500 метров. Все спортсмены имеют богатый опыт участия в первенстве страны по горнолыжному спорту, а также в международных встречах».

В последующие годы Кировск становится настоящим Всесоюзным горнолыжным центром. Склоны горы Айкуайвенчорр принимают сотни горнолыжных соревнований разного уровня от детских спартакиад до первенств, чемпионатов и Кубков СССР. А первая очередь канатно-кресельной дороги была открыта лишь в 1974 году...

ШКОЛА ИМЕНИ Б. В. КУЗНЕЦОВА

В сентябре 1949 года Президиум Российского республиканского совета спортивного добровольного общества «Спартак» принял решение об организации при Мурманском областном совете «Спартак» специализированной молодежной горнолыжной школы.

Деревянный «домик лыжников» находился в районе школы № 11. Юные спортсмены катались практически в городе, рядом со школой. 31 декабря 1964 года горнолыжники переехали в новое здание своей школы у подножия горы Айкуайвенчорр. Это здание стоит и по сей день. Возглавил школу Борис Кузнецов. Борис Владимирович Кузнецов – неоднократный победитель и призёр Всесоюзных соревнований, заслуженный тренер РСФСР, судья Всесоюзной категории, тренер сборной СССР по горнолыжному спорту 1958 года, подготовил семь мастеров спорта СССР. Затем школу возглавил Владимир Пикузо.

В 1971 году школе было присвоено имя Б. В. Кузнецова. В этой старейшей школе трудились Владимир Пикузо, заслуженный тренер РСФСР Алла Васильева, заслужен-



ный работник физической культуры РФ Сергей Иванов, Геннадий Чернецов, Владимир Пухаркин, Юрий Шарков, Сергей Твердохлебов, Владимир Гусев, Галина Шилова, Николай Снежуров. Эстафету подхватили Ольга Куделина, Владимир Кручинин, Николай Сапов, Олег Зуев.

Выпускники школы: Виктор Турунин, Виктор Панов, Леонид Агеев, Геннадий Лапин, Алла Бассалова, Николай Пешев, Сергей Иванов, Людмила Родионова, Серей Пикучо, Владимир Андреев, Леонид Иванов, Надежда Андреева-Патракеева, Вадим Асафов, Ольга Зуева-Куделина, Игорь Кордияка, Александр Кострома, Игорь Тихоненко, Ольга Огибалова, Ксения Королёва, Татьяна Каменская, Глафира Зуева, Степан Зуев, Алексей Храмшин и многие другие.

КУКИСВУМЧОРР

В 1961 году в посёлке Кукисвумчорр открывается горнолыжное отделение «Трудовые резервы». В 1970 году отделение было переименовано в ДЮСШ «Трудовые резервы». Много замечательных спортсменов работали тренерами в этой школе, передавая знание и мастерство своим

ученикам. Юрий Михайлович Шарков – неоднократный призёр чемпионатов Советского Союза по горнолыжному спорту, чемпион РСФСР 1951 года, член сборной команды СССР, участник ЗОИ в 1956 году, двукратный чемпион Вооружённых сил СССР. В школе «Трудовые резервы» он подготовил 10 мастеров спорта СССР. Среди воспитанников – чемпион СССР 1962 года Владимир Румянцев, Станислав Шаповалов, Александр Прокофьев, Виктор Фёдоров, Леонид Суханов, Николай Каменев, Альфина Суханова, Валерий Луканичев, Виктор Припутнев. Затем славную традицию подхватили Николай Егоров, Татьяна Комарова, Владимир Дудкин, Наталья Агеева-Никитина.

Выпускники школы: Сергей Грищенко, Александр Саламаха, Анатолий Лебедев, Николай Снежуров, Сергей Назаров, Андрей Догадкин, Николай Пузиков, Иван Дончук, Татьяна Богданова, Иван Валенков, Нина Якиминская, Дмитрий Фёдоров, Владимир Дудкин, Ирина Фентисова, Виталий Андреев, Александр Назаров, Станислав Нечепоренко, Андрей Емашев, Вадим Шаньгин, Александра Наместникова и многие другие.

ДЮСШОР

В 1971 году в Кировске открылась третья специализированная детско-юношеская спортивная горнолыжная школа олимпийского резерва. В те годы сам Семён Иванович Ялокас, будучи уже в преклонном возрасте, проводил тренировки с юными горнолыжниками. С момента становления школы в ней трудились известные тренеры: Василий Мельников, заслуженный работник физической культуры РФ и почётный гражданин города Кировска, Александр Казаков, Борис и Ирина Аник, Сергей Лавров, Сергей Каминский, Ирина Латышева, Александр и Светлана Крючковские, Евгений Серов, Владимир Юрман. За ними эстафету подхватили Алексей Попов, Людмила Антиосова, Инга Мякинина.

Директорами школы были Михаил Антиосов, Василий Куйбин, Дмитрий Веселов, Александр Казаков и Евгений Паницкий.

Выпускники школы: спортивный директор ФГССР Леонид Мельников, Александр Антиосов, Сергей Егоров, Александр Савельев, Инга Мякинина, Александр Осташов, Олег и Эдуард Наумовы, Михаил Быстров, Елена Муратова, Андрей Пысин и многие другие...



«БОЛЬШОЙ ВУДЪЯВР»: СПОРТ+ОТДЫХ

ЭТО САМЫЙ ВЫСОКОГОРНЫЙ КУРОРТ НЕ ТОЛЬКО ХИБИНСКОГО МАССИВА, НО И ВСЕГО СЕВЕРО-ЗАПАДА РОССИИ. СЕЗОН НА ГК «БОЛЬШОЙ ВУДЪЯВР» ДЛИТСЯ С ОКТЯБРЯ ПО МАЙ.

ТРАССЫ

Горнолыжные трассы берут начало с высоты 1060 м на южном склоне горы Айкуайвенчорр. Перепад высот составляет 550 м. Особенно курорта являются широкие, подготовленные на европейском уровне трассы, сертифицированные FIS и отвечающие требованиям как профессионалов, так и начинающих горнолыжников. Последовательно проведённые две очереди современного бугельного подъёмника Tatraroma протяжённостью 1750 и 1150 метров позволяют любителям горных лыж и сноуборда быстро добираться до вершины. Пропускная способность подъёмников составляет 900 человек в час. В 2009 году параллельно первой очереди подъёмников построено ещё один подъёмник — Скадо-Doppelmaug протяжённостью 1800 м с пропускной способностью 1000 человек в час.

Инфраструктура горнолыжного курорта включает в себя службу инструкторов, прокат горнолыжного инвентаря, ski-сервис, камеру хранения, автостоянку и кафе.

В начале апреля этого года на трассах «Большого Вудъявра» прошли старты чемпионата России по горнолыжному спорту в дисциплинах слалом-гигант и скоростной спуск.

12 ноября в рамках первого этапа Кубка России по горнолыжному спорту здесь состоятся соревнования по слалому, в которых примут участие спортсмены Швеции, Норвегии и Финляндии. 13 ноября здесь же состоится вечерний FIS-старт, пройдут соревнования по параллельному слалому.

ОСВЕЩЕНИЕ

Полярная ночь севера России больше не проблема. В сезоне 2011/2012 на ГК «Большой Вудъявр» введена в эксплуатацию самая длинная на северо-западе России система освещения. Её протяжённость — 3000 м.

ОСНЕЖЕНИЕ

В сентябре 2011 года прошли успешные испытания и пусконаладочные работы системы искусственного оснежения. В новом сезоне горнолыжный комплекс «Большой Вудъявр» сможет порадовать горнолыжников ранним снегом, не зависящим от погодных условий.

СНОУ-ПАРК

В 2010 году на Международном Конгрессе горнолыжной индустрии «Биг Вуду» было присвоено звание «Лучший сноупарк России». В настоящее время ГК располагает большим парком ратраков, среди которых есть специальная машина

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

БОЛЕЕ 30 КМ ТРАСС
ПЕРЕПАД ВЫСОТ 550 М
9 ГОРНОЛЫЖНЫХ МАРШРУТОВ РАЗНОЙ СЛОЖНОСТИ
СОВРЕМЕННЫЕ СКОРОСТНЫЕ ПОДЪЁМНИКИ ТАТРАПОМА И СКАДО-ДОППЕЛЬМАЙР
СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
ПРОКАТ
СКИ-СЕРВИС
СНОУПАРК С ЭЛЕМЕНТАМИ ФАН-ЗОНЫ И ПРО-СЕРИИ
СНЕГОУПЛОТНИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ PISTENBULLY 280, 300, 400
УЧЕБНЫЙ СКЛОН
ОСВЕЩАЕМАЯ ТРАССА
КАФЕ-БАР
КАМЕРА ХРАНЕНИЯ
ГРИЛЬ-ХАУСЫ
АТТРАКЦИОН «ДИКАЯ ВАТРУШКА»
ОХРАНЯЕМАЯ СТОЯНКА

исключительно для строительства снежных фигур. Всё это даёт возможность для проведения в парке ГК «Большой Вудъявр» крупнейшего весеннего сноубордического лагеря DC Kirovsk Lab (прыжковые дисциплины).

ПРОЕКТЫ РАЗВИТИЯ

Мастер-план развития горнолыжного курорта «Большой Вудъявр» предусматривает слияние склонов ГЦ с городскими. Существует проект постройки гондольной кресельной дороги от «Биг Вуда» до Кировска.

Большое место в ряде планов развития «Большого Вудъявра» занимает создание полноценной инфраструктуры полного цикла, связанной со строительством дорог, дополнительных подъёмников, гостиниц, кафе...

Сохраняя, приумножаем!

НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» – КРУПНЕЙШИЙ НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ, ЗАСЛУЖИВШИЙ ЗА 15 ЛЕТ РАБОТЫ БЕЗУПРЕЧНУЮ РЕПУТАЦИЮ И БЕЗОГОВОРЧНОЕ ДОВЕРИЕ КЛИЕНТОВ. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ПЕНСИОННЫМИ НАКОПЛЕНИЯМИ ФОНДУ ДОВЕРИЛО УЖЕ 2,7 МИЛЛИОНОВ КЛИЕНТОВ.



Миссия Фонда – содействовать клиентам в обеспечении материальной независимости по окончании трудовой деятельности за счёт эффективных технологий сохранения, приумножения и выплаты пенсионных накоплений. Более 240,7 тысяч человек уже получают пенсию от фонда и миллионы – формируют.

НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» располагает самой большой среди российских НПФ региональной сетью из 19 филиалов и 58 обособленных структурных подразделений. Это позволяет быстро и качественно обслуживать клиентов в 80 регионах страны.

Фонд занимает лидирующие позиции на отечественном пенсионном рынке по большинству показателей:

- 1,3 млн клиентов по НПО;
- 46,4 млрд руб. пенсионных накоплений;
- 1,4 млн застрахованных лиц по ОПС;
- 148,3 млрд руб. пенсионных резервов;
- 202 млрд руб. – объём собственного имущества.

Фонд обладает международным сертификатом соответствия системы менеджмента качества ISO 9001:2008.

Ежегодно эксперты подтверждают исключительную надёжность НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ»: Фонду присвоены высшая категория надёжности и успешности «А++», по данным рейтингового агентства «Эксперт-РА», и оценка «AAA» (максимальная надёжность) в сводном рейтинге надёжности российских негосударственных пенсионных фондов, согласно данным Национального рейтингового агентства (НРА).

Более подробную информацию о программах Фонда можно узнать на сайте НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» – www.npfb.ru

ПРОГРАММЫ ФОНДА

Фонд предлагает клиентам широкий спектр услуг, позволяющих обеспечить материальное благополучие клиента после его выход на заслуженный отдых.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПЕНСИОННОЕ СТРАХОВАНИЕ (ОПС)

Средства накопительной части пенсии, переведённые в НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» стабильно растут за счёт начисляемой доходности. По итогам 2010 года при инфляции в 8,8% «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» начислил на счета вкладчиков доходность в размере 10,2%* годовых. В то же время за счёт взвешенной инвестиционной политики Фонд обеспечивает и гарантирует сохранность накоплений.

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (НПО)

В дополнение к государственной пенсии можно сформировать дополнительную, негосударственную, путём перечисления взносов в Фонд по любому удобному графику: ежемесячно, раз в квартал либо единовременно.

Каждые вложенные в Фонд 1000 руб. через 40 лет могут превратиться в 45 000 руб. при доходности Фонда 10% в год*.

В программе негосударственного пенсионного обеспечения НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» участвуют как физические, так и юридические лица. Крупнейший корпоративный клиент Фонда – ОАО «Российские железные дороги».

ДОБРОВОЛЬНОЕ СОФИНАНСИРОВАНИЕ НАКОПИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПЕНСИИ

Сегодня у каждого россиянина есть возможность дополнительно увеличить накопительную часть пенсии за счёт собственных взносов и взносов государства.

Для этого необходимо ежегодно вносить от 2 (не менее) до 12 тыс. рублей. Государство удвоит средства участника программы, перечислив на его индивидуальный пенсионный счёт сумму, равную сделанным им взносам, а НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» начислит доход на всю сумму.

Вступить в программу государственного софинансирования пенсий могут граждане РФ в возрасте от 14 лет. Программа начинает действовать для вкладчика с момента внесения первого дополнительного взноса и продлится 10 лет. Срок вступления – до 1 октября 2013 года.

ИНВЕСТИРОВАНИЕ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

Средства материнского капитала, которые государство выделяет семьям, где родился либо был усыновлён второй и последующий ребенок, можно направить на формирование накопительной части будущей трудовой пенсии мамы с возможностью дальнейшего перенаправления этих средств после начисления доходности на образование ребенка или улучшение жилищных условий.

В 2010 году материнский капитал, которым не распорядился владелец, был увеличен государством на 6,6%. В то же время доходность по пенсионным накоплениям НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» достигла 10,2%*.

* Представленный инвестиционный доход не является прогнозом будущей инвестиционной деятельности Фонда. Произвести самостоятельный расчет программы можно на сайте www.npfb.ru с помощью услуги «Калькулятор».



НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

Покоряй вершины
своего будущего!

8 800 775 1520

единая справочная служба

www.npfb.ru

Бессрочная лицензия ФСФР №234/2 от 22 марта 2005 года.

Правила правильной службы инструкторов

НАУЧИТЬСЯ КРАСИВО И ПРАВИЛЬНО КАТАТЬСЯ – ЖЕЛАНИЕ МНОГИХ КЛИЕНТОВ ГОРНОЛЫЖНЫХ ЦЕНТРОВ. ЕСЛИ НА КУРОРТЕ НЕТ СЛУЖБЫ ИЛИ ШКОЛЫ ИНСТРУКТОРОВ, ТО ЧАСТЬ КЛИЕНТОВ ВЫБЕРЕТ ДРУГОЙ ГОРНОЛЫЖНЫЙ ЦЕНТР, ГДЕ ТАКАЯ СЛУЖБА ЕСТЬ. НО КАЖДАЯ ЛИ ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ БУДЕТ СООТВЕТСТВОВАТЬ ПОТРЕБНОСТЯМ КЛИЕНТОВ? КАКАЯ СЛУЖБА ОБЕСПЕЧИТ ВЫСОКИЙ ДОХОД ГОРНОЛЫЖНОМУ ЦЕНТРУ? И, НАКОНЕЦ, КАК ЭФФЕКТИВНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ СЛУЖБЫ ИНСТРУКТОРОВ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ – ЗАЛОГ УСПЕХА СЛУЖБЫ ИНСТРУКТОРОВ И ГОРНОЛЫЖНОГО КУРОРТА В ЦЕЛОМ.

Служба инструкторов – организация, сотрудники которой не только учат клиентов правильно кататься на горных лыжах или сноуборде, но и занимаются проведением спортивных и культурно-массовых мероприятий, обеспечивают безопасность на склоне, помогают в подготовке трасс. Необходимо, чтобы служба инструкторов (или просто «служба») была одним из структурных подразделений горнолыжного центра – так их цели и задачи будут совпадать, а не противоречить друг другу. Служба не требует больших финансовых вложений со стороны горнолыжного курорта, более того, если её работа в инфраструктуре ГЛЦ организована правильно, то все вложения окупаются достаточно быстро.

В первую очередь важно правильно организовать работу персонала службы – каждый сотрудник должен чётко понимать свои обязанности, чтобы качественно их выполнять. Необходима и определённая иерархия: руководитель службы, старший инструктор, менеджер, инструктор ГЛЦ.

Руководитель службы – специалист, который отвечает за всю деятельность службы и организует её работу. Его обязанности:

- составление графиков работы инструкторов и расписания индивидуальных и групповых занятий с клиентами;
- ведение статистической отчётности;
- расчёт заработной платы;
- продвижение услуг службы и её маркетинг.

Обязанности руководителя службы могут быть расширены или сужены в зависимости от структуры и развитости горнолыжного центра.

Старший инструктор – это работник службы с высокой квалификацией и категорией подготовки. Его задачи:

- техническое и методическое совершенствование инструкторов службы;
- контроль работы дежурной смены инструкторов;
- ведение и составление отчётной документации;

- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Желательно, чтобы в службе работали несколько старших инструкторов. Это наиболее эффективно. Их количество зависит от режима работы ГЛЦ и режима сменности всей службы.

Менеджер службы – специалист, продающий клиентам услуги службы в течение дежурной смены. Он должен:

- владеть полной информацией об услугах, ценах и тарифах службы;
- уметь подобрать наиболее выгодный для клиента вариант;
- быть коммуникабельным, обладать приятной внешностью и голосом, правильно и понятно говорить, демонстрировать культуру общения в любой ситуации.

Первое впечатление клиента о службе зависит именно от менеджера, потому что он встречает клиентов в ГЛЦ. Если менеджер работает на высоком уровне, детально информируя клиента и учиты-



В каком-то смысле инструктор – это визитная карточка курорта. От работы инструкторов во многом зависит впечатление клиентов о курорте.





Лучше, если учебный склон находится недалеко от помещения службы и проката снаряжения.

вая его потребности, это обеспечит службе и курорту поток постоянных клиентов. Кстати, клиенты рекомендуют своим друзьям или знакомым именно те центры, где вежливость и обходительность персонала оставляют только приятные впечатления.

Инструктор ГЛЦ обучает клиентов катанию на горных лыжах или сноуборде, а также проводит спортивные и культурно-массовые мероприятия. Инструкторы горнолыжного центра должны иметь специальную подготовку (от начальной до высшей) и быть аттестованы. Качественная работа инструктора — залог возврата клиента в ГЛЦ. Обычно клиенты возвращаются к инструкторам с высокой категорией, поэтому руководству центра и службы необходимо стимулировать инструкторов к повышению квалификации и дальнейшему совершенствованию. Например, инструктор с более высокой категорией должен получать большую зарплату, чем инструктор с более низкой категорией.

Важно учитывать, что штат сотрудников службы зависит от общего объема оказываемых ГЛЦ услуг: от пропускной способности подъемников, наличия одного или нескольких учебных склонов, детского городка, а также общей развитой инфраструктуры.

КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО
ЭФФЕКТИВНОЙ И
УСПЕШНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СЛУЖБЫ
ИНСТРУКТОРОВ —
РАБОТАТЬ НА
ПЕРСПЕКТИВУ.

Ещё одно правило успешной работы службы — качественное материально-техническое обеспечение: наличие специально подготовленных учебных склонов и снаряжения для обучения, помещения для инструкторов, компьютерных программ, разработанных для работы службы, и другого.

Лучше, если учебный склон находится недалеко от помещения службы и проката снаряжения — в этом случае начинающие горнолыжники и сноубордисты независимо от возраста придут на занятие без потери времени и сил. Чтобы новички чувствовали себя комфортно, склон необходимо оборудовать отдельным подъемником и огородить от других трасс. Если на склоне занимаются дети, то не обойтись без дополнительного оборудования — кубиков, мячиков, надувных ворот, чтобы заинтересовать ребят и пристрастить их к занятиям горными лыжами или сноубордом.

Комната отдыха для инструкторов должна быть хорошо оборудована. Во-первых, необходимы места для хранения и сушки вещей — очень важно, чтобы инструктор, придя с занятия, мог высушить одежду и обувь, иначе повышается риск простудных и других заболеваний. Если есть специальные сушилки, то эта процедура займёт всего 10-15 минут! Во-вторых, в комнате должно



быть место для приёма пищи. В-третьих, важно предусмотреть места для отдыха инструкторов: диваны, кресла, стулья, лавки, на которых инструктор сможет посидеть, а при желании и прилечь, ведь длительность дежурной смены может составлять 12 часов, а количество отработанных на склоне часов порой доходит до 8-10! Зачастую руководство ГЛЦ экономит на помещениях для отдыха инструкторов, отсюда – преждевременная усталость сотрудников, нежелание работать, стремление «уйти домой пораньше». Правильно организованное место для отдыха инструкторов – залог их высокой работоспособности.

Качество материально-технического обеспечения зависит от специально разработанных компьютерных программ, ведущих учёт по всем направлениям деятельности службы инструкторов. Программа с удобным

интерфейсом ускорит процессы бронирования услуг инструктора, оформления заказа, расчёта заработной платы персонала, ведения статистических данных, поэтому сейчас многие горнолыжные центры компьютеризируют работу службы инструкторов.

Ключевое правило эффективной и успешной деятельности службы инструкторов – работать на перспективу. Например, для привлечения клиентов можно проводить детские праздники или соревнования для самых маленьких. Пока дети веселятся под присмотром работников службы, их родители либо катаются самостоятельно, либо занимаются с инструктором. Нестандартное привлечение клиентов – хороший способ получить дополнительный доход при сравнительно небольших затратах.

Наконец, главное правило службы инструкторов и ГЛЦ – правильное отношение к клиенту: если человек готов оставить в кассе комплекса некоторую сумму денег, то он должен получить соответствующие услуги. От качества обучения, сервиса, разнообразия тарифов и профессионализма персонала зависит, вернётся ли данный клиент обратно и будет ли рекомендовать услуги центра или сделает комплекс антирекламу. Служба инструкторов – это визитная карточка любого ГЛЦ, именно поэтому руководство курорта должно стремиться качественно организовать работу этой службы, чтобы каждый клиент оценил услуги ГЛЦ на отлично.

Гляжусь в тебя, как в зеркало

КАТАНИЕ В ГОРАХ БЕЗ ОЧКОВ ИЛИ МАСКИ – ОПАСНОЕ ЗАНЯТИЕ. ПОЭТОМУ ДЛЯ ПОКЛОННИКА ГОРНЫХ ЛЫЖ ИЛИ СНОУБОРДА ПЛАСТИК ЦВЕТНОЙ ЛИНЗЫ И ЕЁ ОПРАВА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО УКРАШЕНИЕ, НО И ЗАЩИТА ДЛЯ ГЛАЗ.

ОСЛЕПЛЁННЫЕ КАТАНИЕМ

У горнолыжников и сноубордистов есть свои профессиональные глазные заболевания. Это солнечная и снежная офтальмии – ожоги конъюнктивы, роговицы и сетчатки, возникающие в результате воздействия на глаза очень яркого света.

Снежная офтальмия – это результат воздействия на глаза видимого спектра солнечного света, отражаемого и из-за этого усиленного снежным покровом. Особенно просто повредить глаза, осматривая без очков просторы недавно выпавшего свежего снега с повышенной отражающей способностью.

Солнечная офтальмия возникает, когда в глаза попадают прямые лучи яркого света. И, как известно, они несут с собой не только видимый яркий свет, но и ультрафиолетовые излучения, недоступные для визуального восприятия. Для глаза опасны лучи UVA и UVB.

UVB – это средние волны ультрафиолетового излучения. По сути, смертельно опасные для всего живого на Земле. Только 5% из них достигают поверхности планеты. Часть из них поглощается облаками, а другая часть – озоновым слоем. UVB-лучи влияют на роговицу и хрусталик глаза. Последствия такой офтальмии очень и очень неприятны, однако организм зачастую может устранить их самостоятельно.

UVA – это длинные волны ультрафиолетового излучения, 95% из них достигает Земли. UVA-лучи поступают к нам при любой погоде, в любом климатическом поясе. Кроме рогови-

цы и хрусталика часть UVA-лучей достигает сетчатки, которая сама восстановиться не может.

Симптомы снежной и (или) солнечной офтальмии: острая резь в глазах, блефароспазм (рефлекторное смыкание век), слезотечение, светобоязнь. Интересно, что симптомы могут проявиться только через 6-8 часов после ожога. По ним опытный врач определит тяжесть травмы и её разновидность. У пострадавшего отекает конъюнктура (тонкая прозрачная ткань, покрывающая глаз снаружи), тускнеет роговица (выпуклая прозрачная часть оболочки глаза), сужаются зрачки, которые перестают нормально реагировать на свет. Если поражена сетчатка, то у человека значительно снижается острота зрения и возникает скотомы – «слепое пятно» в поле зрения.

Переживать такие симптомы, мучительно и страшно. Увы, далеко не всегда солнечная или снежная «слепота» проходит без последствий даже после грамотного лечения в стационаре.

НЕ ПРОСТО ТЁМНАЯ ПЛАСТМАССА

Основной задачей хорошей маски для катания на горных лыжах или сноуборде является создание барьера для UVA- и UVB-лучей, а также для волн видимого спектра. В идеале, линза такой профессиональной оптики должна блокировать минимум 99% UVB и 60% UVA-лучей. Этот эффект достигается за счёт применения разного рода линз (однослойных или многослойных), игры с цветом фильтра и его напылением.

Кроме того, существуют поляризационные фильтры. Это трёхслойная конструкция, состоящая из двух слоёв пластика, между которыми заключён собственно сам поляризующий фильтр. Аналогичное устройство используется в профессиональной фототехнике. Поляризационный фильтр убирает досаждающие яркие блики и «световой шум», делая картинку более чёткой.

По своей форме линзы современных масок для горных лыж и сноуборда бывают двух видов: цилиндрические и сферические. Опознать без подсказки тип линзы можно, повернув маску в руках и сосчитав количество дуг в горизонтальной и вертикальной плоскости. Маска, имеющая форму дуги только в одной плоскости, относится к первой категории. Та же, что является как бы частью шара с дугами в вертикальном и горизонтальном сечении, – сферическая.

Цилиндрическая линза может вносить достаточно заметные искажения, подобные возникающим на изгибе стекла в витрине магазина. Сферическая линза не искажает действительность и допускает больший угол зрения.

КАЖДОМУ СВОЁ!

Горнолыжники прекрасно обходятся и цилиндрическими линзами. Дело в том, что взгляд лыжника направлен, в основном, вперёд. Боковые искажения не так страшны. Сноубордисту же, в силу специфики движения, нужен максимальный боковой обзор, так что сферическая линза рекомендуется даже тем, кто



собирается кататься лишь изредка. Однако, и тем, и другим нужно знать важные правила выбора маски для катания.

Для начала стоит определиться с тем, какой именно фильтр вам нужен. Если вы не собираетесь в горы и будете кататься вдали от гор и яркого солнца, выбирайте маску с жёлтым фильтром. Помните, что зеркальное напыление любого цвета будет мешать обзору в плохую погоду, в сумерках или при искусственном освещении.

Для катания в горах нужно выбирать маску, готовую противостоять сильному солнцу. В принципе, основной цвет маски может быть любым, но многие профессионалы рекомендуют всё же более тёмные варианты. Зеркальное напыление улучшает отражающую способность маски. Просто отлично, если в маску встроен и поляризационный фильтр. Чем больше степеней защиты, тем лучше.

За время двухнедельного вояжа в горы могут быть яркие солнечные дни вперемешку с туманными и облачными. Как же быть с переменах освещения? Выхода три: покупать маску с универсальным фильтром, несколько масок с линзами для разных погодных условий или же одну, но с комплектом сменных фильтров. Такая маска стоит дороже обычной, однако дешевле нескольких разных масок. Обычно в комплекте идёт одна сменная линза

для яркого солнца и одна — для пасмурной погоды. Универсальный фильтр хорош для нечастого катания. И всё-таки не в горах, так как в пасмурную погоду с метелью в нём будет темновато, а в солнечную — слишком ярко.

В случае если вы носите очки и не можете заменять их на время катания на контактные линзы, выбирайте специальную маску, одевающуюся поверх очков с диоптриями. В названии такой маски обязательно присутствует аббревиатура OTG (Over The Glasses). Объем OTG-маски больше, чтобы под линзой разместились очки, а в оправе есть специальные каналы, в которых размещаются дужки очков. Существуют и модели, в которые уже встроен специальный клип, держатель линз с диоптриями. После приобретения такой маски, нужно отправиться в обычный салон оптики, и вам изготовят линзы, которые будут смонтированы в вашей маске.

После выбора типа маски, нужно выбрать правильный дизайн, форму и размер маски. По этим параметрам маски делятся на мужские, женские, универсальные и детские. Самым важным параметром является сочетаемость маски с вашим защитным шлемом. Это означает, что выбранная маска, будучи закреплённой в специальных держателях шлема, соответствует следующим параметрам:

- сочетается по форме со шлемом (плотно прилегает своей верхней частью к «козырь-

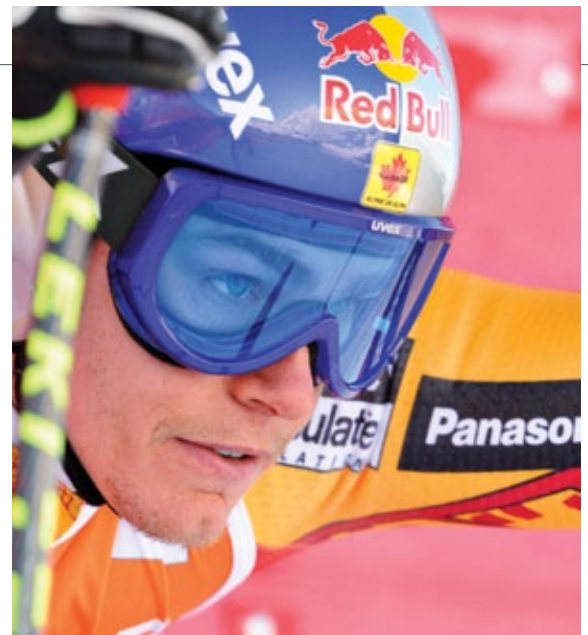
ку» шлема, а также не оставляет заметных просветов в височной области);

- плотно, однако без излишнего давления прилегает к лицу;

- не препятствует дыханию, сдавливая переносицу;

- если шлем застёгнут, ничто не вызывает дискомфорта.

Поскольку маска для горных лыж или сноуборда является системой достаточно замкнутой, а шлем, особенно fullface, добавляет всей конструкции герметичности, важную роль в эксплуатации маски играет система вентиляции. Во-первых, в маске может быть очень жарко. Во-вторых, от перепада внутренней и внешней температуры маска может запотевать. Все маски от известных фирм-производителей даже из нижнего ценового диапазона оснащены специальными вентиляционными отверстиями. В некоторых моделях эти отверстия можно по желанию открывать, если становится жарко, или закрывать, если пробирает холод. Кроме того, линзы современных масок отличаются устойчивым к царапинам покрытием. Подавляющее большинство масок, за исключением наиболее дешёвых, оснащено двойными линзами со специальной воздушной прослойкой между ними, предотвращающей запотевание.



Маски, которые одеваются на очки с диоптриями, — ещё более сложная конструкция, требующая усиленной вентиляции. Дело в том, что из-за дополнительных линз внутри маски такой комплект сильнее склонен к запотеванию. Поэтому выпускаются маски с миниатюрными электровентиляторами, обеспечивающими постоянную циркуляцию воздуха.

СУПЕРМАСКИ

Новинкой прошлого сезона стала маска, которая не только защищает от солнечных лучей. В эту маску встроен GPS-навигатор, который выводит на внутреннюю поверхность линзы данные о местоположении, трассе, высоте и т. п. Судя по отзывам, в такой

маске совершенно невозможно кататься, потому что только мозг киборга может запросто справиться с поступающими визуальными данными, видеть реальный снежный склон и одновременно демонстрировать навыки катания. «Отвлекает!» — таков вердикт испытателей. Однако, это явно шаг к светлому интерактивному будущему.

ТИПЫ ЛИНЗ ПО ЦВЕТУ И НАЗНАЧЕНИЮ

ПРОЗРАЧНЫЕ — обеспечивают лишь механическую защиту глаз.

ЖЁЛТЫЕ — подходят для облачной или туманной погоды, а также искусственного освещения. Повышают контрастность и улучшают обзор.

ПОЛЯРИЗОВАННЫЕ — подавляют отражённые яркие блики при слепящем солнце.

ФОТОХРОМНЫЕ — умеют менять уровень затемнённости в зависимости от интенсивности света.

ЗЕРКАЛЬНЫЕ — линзы с зеркальным напылением. Также помогают избавиться от бликов.

ЗЕЛЁНЫЕ, СЕРЕБРЯНЫЕ — не влияют на цветопередачу, понижают контрастность.

ЗОЛОТЫЕ — те же особенности, однако это не цвет фильтра, а зеркальное напыление, которое особенно хорошо на тёмной основе. Хороши для яркого солнца.

ЧЁНЫЕ, FIRE — тёмные линзы, хорошо снижают яркость солнечного света.

ЯНТАРНЫЕ — отсекают слепящую голубую часть спектра. Некоторые оттенки могут исказить цветопередачу.

РОЗОВЫЕ, ФИОЛЕТОВЫЕ — усиливают цвета, подчёркивают тени. Однако светофильтры такого цвета офтальмологами не рекомендуются для длительного ношения.

«РУССКАЯ ЗИМА» — ЗА ПОЛНУЮ И БЕЗОГОВОРЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ КАТАНИЯ! ПОЭТОМУ МЫ ГОЛОСУЕМ ЗА МАСКИ. ИБО ТОЛЬКО ОНИ СОВМЕСТИМЫ С ЗАЩИТНЫМИ ШЛЕМАМИ. А БЕЗ ШЛЕМА НА СКЛОН МЫ ВЫХОДИТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕМ.

ПЛЮСЫ ОЧКОВ:

Хороший обзор — современные модели спортивных очков практически не сужают поле зрения

Компактность — можно убрать в любой карман

Универсальность — в них можно и кататься, и загорать, и машину водить

МИНУСЫ ОЧКОВ:

Слабая защита от снега и ветра — стихия легко проникает под очки

Несовместимы со шлемом

Могут пропускать солнечные лучи — если подобраны не по форме лица, то свет может проникать в глаза сбоку от висков, сверху от переносицы

ПЛЮСЫ МАСОК:

Отличная защита — от солнечного излучения, снега, холода, ветра, дождя и даже от некоторых травм лица!

Совместимы со шлемом

МИНУСЫ МАСОК:

Ограниченный обзор — к маске нужно привыкнуть, так как она сужает обзор в нижней и боковой части поля зрения

Относительно большие габариты — маску не положишь просто так в карман, требуется специальный футляр

Узкая специализация — маска используется только для катания и пребывания на склоне

БОДЕ МИЛЛЕР ОСТАЁТСЯ

Повзрослевший кумир, временами — шут и клоун, временами — очаровательный хулиган, «enfant terrible» Кубка мира, несносный и невероятно обаятельный горнолыжник, разбивший сердца поклонниц по всему миру, ночной кошмар FIS и заботливый отец, прилетающий на день рождения дочери, наплевав на гонки. Боде Миллер продолжает выступления в этом сезоне, и мы уже увидели 33-летнего Боде на трассе Кубка мира в Зельдене. Судя по всему, пока он не собирается уходить.

Многотысячная армия болельщиков с напряжением восприняла его слова о том, что, если бы он смог организовать свой собственный Кубок мира, то с удовольствием оставался бы дома и катался только в своё удовольствие. Ещё бы! Потенциальный уход Боде из Кубка мира мог бы стать настоящим ударом для всех любителей горных лыж и невероятной трагедией для его поклонников (и особенно поклонниц).

А пока строительство собственной горы для проведения собственного Кубка мира — в планах, Боде Миллер остаётся в Белом цирке и активно готовится к очередному, 15-му в своей карьере, сезону в Кубке мира.

«Мне всегда нравилось гоняться. Я обожаю соревнования и скорость», — сказал Миллер. — А Кубок мира, пожалуй, единственная возможность ездить так быстро и прыгать так далеко, не покупая ски-пасс».

Отвечая на вопросы журналистов, Боде сказал, что было бы здорово, если бы организаторы Кубка мира смогли придумать что-то для повышения интереса зрителей к гонкам. «Когда кто-то едет со скоростью 140-150 км/ч, и его можно видеть в течение трёх секунд, это не слишком-то вдохновляет зрителей болеть за нас так, как мы этого ожидаем».

32-кратный победитель этапов Кубка мира рассказал о том, что происходит с его мотивацией и почему ему не надоело кататься в течение столь длительного времени. «Мотивация — штука весьма изменчивая. В один день ты можешь делать что-то по одной причине, а на следующий — совершенно по другой. Когда кто-нибудь, напри-



мер, Тед Лигети, выигрывает у тебя, самая сильная мотивация — это выиграть у него следующую гонку или попытку. Иногда стоит поговорить со спонсором, организатором или волонтером — и мотивация уже меняется. Я становлюсь старше и старше, и для меня уже интересен сам вызов, сама гонка», — улыбаясь, рассказывает Боде.

Миллер вполне комфортно себя чувствует в качестве лидера команды и своеобразного кумира. «Я ощущаю себя среди ветеранов команды и чувствую необходимость заботиться о других спортсменах. И мой долг перед спортом и перед собственной карьерой — добиваться улучшений и успехов там, где это реально возможно, и там, где от меня что-то зависит. Приятно видеть, как растёт смена и как они становятся лучше».

После 14 сезонов в горных лыжах он по-прежнему безумно любит спорт и готов делиться своими эмоциями с болельщиками: «Так классно ощущать эту невероятную энергетику на финише. Когда обыгрываешь Дэрона Ралвза у финишной черты, ты ощущаешь, что такое настоящий спорт. Когда всё получается, всё идёт по-твоему, когда ты рискуешь и знаешь, что не стоило бы этого делать, но надо во что бы то ни стало выигрывать. Это именно тот момент, от которого мурашки бегут по коже, тот момент, когда ты понимаешь, зачем это всё нужно. И тогда люди вокруг тоже чувствуют, что двигает спортсмена. И мне чертовски приятно поделиться этими ощущениями с болельщиками».

Боде Миллер — кто он?

Один из самых успешных горнолыжников в истории горнолыжного спорта родился 12 октября 1977 года в Нью-Хэмпшире и впервые встал на лыжи в трёхлетнем возрасте. За свою карьеру он дважды становился обладателем Большого хрустального глобуса, главной награды Кубка мира, в 2005 и 2008 годах. В его копилке наград — золотая медаль Олимпиады и 4 другие олимпийские награды, 6 медалей чемпионатов мира (в том числе 4 золота), огромное количество побед и подиумов на этапах Кубка мира. Миллер — единственный в истории США спортсмен, дважды становившийся лучшим в Кубке мира и одержавший победы во всех пяти дисциплинах.

Боде старается проводить всё своё свободное время со своей дочерью Дэйси (в феврале 2012 года ей исполнится 4 года), которая живет в Калифорнии со своей мамой. Он готов преодолеть 9 часовых поясов и пропустить важные гонки, чтобы увидеться с Дэйси. Боде также старается уделять время благотворительности: в 2005 году он основал фонд Turtle Ridge Foundation. Благотворительная организация занимается проектами по защите природы и привлечению подростков к спорту и активному образу жизни. Ежегодно Миллер организует два события для сбора средств для этих целей: BodeFest, весенний лыжный фестиваль, и BodeBash, летний турнир по гольфу и теннису.

Новые следы на снегу

КАЖДЫЙ ГОД ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЛЫЖ ПРЕДЛАГАЮТ НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ. ЧТО НОВОГО МЫ УВИДИМ НА СКЛОНАХ В СЕЗОНЕ 2011/2012?

ТЕНДЕНЦИИ

В сегменте производства лыж racing ожидается некоторое уменьшение объёмов, в основном за счёт снижения продаж слаломных моделей. Прежде всего, потому что более 90% всех лыжников, приобретающих слаломные модели, не в состоянии полностью использовать их возможности. В то же самое время множество моделей, которые позиционируются как экспертные многоцелевые лыжи, обеспечивают сопоставимые рабочие качества, при этом на них легче кататься, поскольку они более снисходительны к ошибкам и требуют меньше усилий по управлению. И естественно, намного лучше подходят для многочасового ежедневного катания в больших горах.

Немного возрастут продажи лыж класса high performance, фриски, а также моделей для детей. Здесь нужно принять во внимание, что количество продаж многоцелевых моделей без рокера (обратного прогиба лыжи) будет постепенно снижаться, а, соответственно, универсальных моделей (как для трассового, так и внетрассового катания) с рокером — повышаться. По оценкам специалистов, лыжи с рокером уже составляют от 50 до 70% всего объёма производимых к сезону 2011/2012 лыж. Видимо, следует ожидать, что в дальнейшем, по мере удешевления процесса производства, сфера применения рокера будет расширяться, захватывая в том числе и сегмент моделей начального уровня.

ЧТО ДАЁТ РОКЕР?

Конструкция прогиба рокер, уходящая корнями в индустрию сёрфинга, на протяжении

нескольких последних лет успешно применяется при создании сноубордов и широких лыж для фрирайда. «Снег — это всего лишь замёрзшая вода». Линия рокера хорошо заметна, если посмотреть на доску или лыжу сбоку: носок и пятка плавно загибаются вверх намного ближе к центру, чем у моделей с привычным прогибом. Применение такой технологии в современных лыжах означает, что лыжи или полностью избавились от привычного весового прогиба, или он настолько мал, что почти незаметен. В результате уменьшается эффективная длина канта, и лыжа становится манёвреннее. Лыжа с рокером лучше работает в мягком, глубоком, мокром снегу, при этом ведёт себя достаточно стабильно при мягком карвинге и даже в агрессивных дугах.

При повороте карвинговые лыжи сразу ныряют в дугу, иногда даже «закусывают» её; лыжи с рокером гораздо мягче начинают поворот благодаря увеличенному углу закантовки. В моделях с рокером часто применяется геометрия бокового выреза, обеспечивающая мягкую хватку кантов. Такие модели проще и без жёстких «закусываний канта» переводятся из резаного поворота в поворот с дозированным боковым проскальзыванием. Лыжи с рокером заметно более снисходительны к ошибкам, дружелюбнее по характеру и в конечном итоге берегут силы лыжника. Они идеальны для начинающих, поклонников новой школы и лыжников старшего возраста. Недостатками этой технологии является потенциально меньшая живость лыж, меньшая стабильность скольжения на повышенной скорости, они могут шлёпать



приподнятыми носками и, конечно, уменьшают чёткость ощущений на жёстком снегу или льду по сравнению с моделями, имеющими традиционный прогиб, особенно по сравнению с лыжами группы гасе.

Лыжная индустрия выполнила свою работу и показала полученные результаты на ИСПО 2011, где стало очевидно, что «есть рокер и есть рокер». В последующих сезонах компании намереваются использовать полурокер в сегменте лыж многоцелевых и ориентированных на катание по подготовленным трассам, а полный рокер — в моделях для фрирайда и целины, с самыми различными вариантами формы и конструкции. «Все производители работают над специальной конструкцией и дизайном для моделей следующего сезона и пытаются найти такие решения, которые позволили бы им выделиться из общего ряда брендов», — считает Маркус Грасмайер, менеджер по «жёсткому» снаряжению компании Sport Schuster из Мюнхена.

«ЕСТЬ РОКЕР И ЕСТЬ РОКЕР». ИННОВАЦИИ КОМПАНИЙ

Atomic аналитические данные, полученные



ПО ОЦЕНКАМ СПЕЦИАЛИСТОВ,
ЛЫЖИ С РОКЕРОМ УЖЕ
СОСТАВЛЯЮТ ОТ 50 ДО 70%
ВСЕГО ОБЪЁМА ПРОИЗВОДИМЫХ
К СЕЗОНУ 2011/2012 ЛЫЖ.



на Кубке мира, и опыт фрискиинга высшего уровня использует при производстве серийных моделей, привлекая к разработке лыж ведущих спортсменов и райдеров. Характеристики лыж зависят не только от используемых материалов, конструкции и геометрии, но и от профиля прогиба, поэтому компания предлагает лыжникам-универсалам два различных профиля: Active Camber и Adaptive Rocker. Active Camber — это традиционная форма прогиба, в таких моделях максимум стабильности и мягкости сочетается с точной хваткой кантов. Adaptive Rocker: прогиб в зоне креплений обеспечивает стабильность и цепкость кантов, а обратный прогиб носка даёт отличную всплываемость в целинном снегу. Модели для целины оснащены Powder Rocker — комбинацией рокера в носке и пятке с традиционным прогибом под креплениями. Если учесть, что все модели разработаны в тесном сотрудничестве с райдерами, результат должен порадовать.

Blizzard не применяет рокер «в лоб». Новая технология Flip Core, которая разработана для моделей линейки free mountain, заключается в использовании перевёрнутого деревянного сердечника. Сердечник,

повёрнутый выпуклой поверхностью вниз, формирует естественную линию обратного прогиба лыжи, благодаря чему в мягком снегу происходит равномерное распределение давления по всей площади лыжи. Интересно, что модель Blizzard Cochise с талией 108 мм получила престижную награду ISPO Ski Award. В последние годы модели компании явно прогрессируют, так что новинка обещает быть интересной.

Как и многие другие производители, Elan работает над концептом, в котором сочетаются традиционный прогиб и рокер, технология получила название Amphibio. Также компания из Словении комбинирует два различных рокера. Однако на Elan форму прогиба изменяют не вдоль лыжи, а поперёк. В результате новая модель Amphibio WaveFlex 14 не похожа ни на одну модель в мире: в ней сочетаются традиционный прогиб с внутренней стороны лыжи и рокер со стороны внешнего канта. Вместе с боковым вырезом RST такая конструкция обеспечивает исключительную хватку канта при любом состоянии снега, мягкое скольжение, высокую стабильность на скорости и увеличение торсионной жёсткости. Компания не раз предлагала новинки,

РОКЕР — ЭТО ОБРАТНЫЙ ПРОГИБ ЛЫЖИ. КОНТУР ЛЫЖИ С ПОЛНЫМ РОКЕРОМ НАПОМИНАЕТ ПЕРЕВЁРНУТОЕ КОРОМЫСЛО. ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ТАКУЮ ЛЫЖУ НА СНЕГ, ТО НОСОК И ПЯТКА ОКАЖУТСЯ ПРИПОДНЯТЫ. ЛЫЖА БУДЕТ КАСАТЬСЯ СКЛОНА ТОЛЬКО В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ. ЕЁ МОЖНО КРУТАНУТЬ, И ОНА ЗАВРАЩАЕТСЯ.

которые становились вехами в истории производства лыж. Согласитесь, простая замена лыж местами при переходе с жёсткого склона на мягкий — элегантное решение, у которого, безусловно, большое будущее.

Fischer сделал новые, исключительно прочные и очень популярные Watea — теперь с талией 120 мм, применив технологию I-Beam и конструкцию сэндвич, а также технологию под названием Freeski Rocker. Особая конструкция носка лыжи Powder Hull помогает стабилизировать лыжу в глубоком снегу и облегчает её всплывание. Новая модель обещает быть ещё лучше предшественницы — Watea 114, завоевавшей добрую славу у райдеров.

«Рокер там, где хочется, и стабильность, когда это нужно» — таким слоганом Head характе-

ЕСЛИ ПРОИЗВОДИТЕЛИ
РАЗРАБАТЫВАЮТ МОДЕЛИ ЛЫЖ
В ТЕСНОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ
С РАЙДЕРАМИ, РЕЗУЛЬТАТ
МОЖЕТ ПРЕВЗОЙТИ ВСЕ
ОЖИДАНИЯ.

ризует свою технологию KERS (Kinetic Energy Recovery System — система возврата кинетической энергии): когда лыжи в финальной фазе дуги максимально согнуты, интегрированный микрочип Kers получает энергию от пьезоволокон, встроенных в лыжу. В результате возрастает давление на кантах, как следствие — повышается скорость, а усилия лыжника при этом уменьшаются. Новинкой является рокер в многоцелевой линейке моделей Peak и в моделях для «больших гор» линейки Motorhead. Широкие модели Peak обладают хорошими рабочими качествами при катании в больших горах благодаря скруглённым приподнятым пяткам, а технология Flow Ride, облегчая управление, делает лыжи более «живыми» на жёстких склонах. Качества лыж этой компании хорошо известны, и, как говорится, «не знаю за счёт чего, но лыжи определённо хорошие».

Kästle предлагает шесть моделей в линейке VMX, которыми легко управлять в глубокой целине благодаря технологии рокер Early Rise Contact, малому прогибу и двухрадиусной форме выреза Dual Radius Big Mountain. В конструкции лыж использованы деревянные и Double Hollowtech сердечники. Носки моделей твинтип усилены для обеспечения высокой торсионной жёсткости. Компания верна своей политике: «Лыжи качества спортцех для лыжника любого уровня».

Новая модель Rock Star переживающей не лучшие времена компании Kneissl также хорошо всплывает в мягком снегу благодаря технологии Tip Rocker, рокер в носке, довольно легко управляется и обладает живым характером даже в глубокой целине. Заявлено, что модель достаточно комфортна на подготовленных склонах любой жёсткости, а также благодаря хорошей балансировке может использоваться и в бэккантри. Будем надеяться, что Шейх Мохаммед Аль Джабар, который теперь является полноправным владельцем компании, сможет вдохнуть новую жизнь в этот легендарный бренд.

Линейки для женщин Temptation и Experience компании Rossignol — это многоцелевые лыжи категории all-mountain с технологиями Autoturn и рокер. Так называемый «эффект факира» гарантирует улучшенную цепкость кантов: благодаря уменьшению



«ИСКУШЕНИЕ» (TEMPTATION) ПРИХОДИТ НА СМЕНУ
«ВЛЕЧЕНИЮ» (ATTRAXION) И «ГАРМОНИИ» (HARMONY).
НЕИСПОВЕДИМЫ ПУТИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОЙ ДУШИ.

эффективной длины канта давление на него возрастает, и кант ещё глубже врежется в жёсткую поверхность снега. Модель для женщин Temptation 78 (талия шириной 78 мм) отличается улучшенной манёвренностью, прощает ошибки и хорошо работает на всех типах снега. Что ж, «искушение» (Temptation) приходит на смену «влечению» (Attraxion) и «гармонии» (Harmony). Логично...

Salomon применяет новую технологию Rocker 2, в которой используется двойной рокер — Twin. Носок и пятка лыжи загнуты, контактная длина канта и традиционный прогиб стали заметно короче, так что даже при полной нагрузке со снегом контактирует около 40% лыжи. Благодаря такому решению лыжами стало легче управлять, проще контролировать их при скольжении в любом направлении — вперёд, назад, вбок, а также при выполнении прыжков и вращений. Чтобы ещё сильнее облегчить всплывание лыж в глубоком снегу и контроль за ними во время вращений, носки и пятки делают без кантов и с сотовыми вставками. За счёт этого вес лыж уменьшился на 400 г, что позволило

резко снизить их момент инерции. Компания утверждает, что модели с технологией Rocker 2 — это не только прекрасные лыжи для фрирайда, они в то же время стабильны и на подготовленных трассах, где рабочая длина кантов резко возрастает при закантировке: она увеличивается с 40% у плоской лыжи до 75% у лыжи, идущей по дуге. Компания хорошо известна как пионер в разработке многих лыж, которые становились культовыми, так что к новинке стоит присмотреться самым внимательным образом.

Линейка Freeride компании Scott — это несколько моделей, которые перекрывают весь сегмент от лыж big mountain до прогрессивного фрирайда. Новинкой в этом сегменте является модель Venture, оснащённая технологией Venturi Tip & Tail Rocker. Эта технология «эффективно снижает давление на лыжи в целине», хотя такая формулировка вызывает вопросы. Однако понятно, что технология рокер в носке помогает лыжам плыть по поверхности снега на небольшой скорости, соответственно многоцелевые лыжи обещают отличное поведение не только в целине, но



ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ БОТИНКА: НАРУЖНЫЙ БОТИНОК РАЗОГРЕВАЕТСЯ И ПОСЛЕ ТОГО, КАК ДОСТАТОЧНО РАЗМЯГЧИТСЯ, ВЫРАВНИВАЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ СО СТОЙКОЙ ВЛАДЕЛЬЦА, А ЗАТЕМ ОБЖИМАЕТСЯ ПО НОГЕ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОХЛАЖДЕНИЕМ ПРИ ПОМОЩИ ВАКУУМНОЙ СИСТЕМЫ.

и на любом типе снега. Если новая модель унаследовала рабочие качества выпускаемых моделей с «соплом Ventury», то компанию можно поздравить с новым успехом.

Vökl Code Speedwall – это объединение двух миров, racing и rocker. Идея технологии Speedwall найдена на Кубке мира. Рокер благородного происхождения в носке и пятке сочетается здесь с классическим прогибом в середине лыжи. Результат ожидаемый: простое управление при скольжении, лёгкий и мягкий вход в поворот без «закусывания» канта. Для модели Code характерна цветовая кодировка (Color Code), позволяющая подобрать ростовку в соответствии со своим ростом и уровнем катания. Хотя такое возвращение к прямой зависимости ростовки лыж от роста лыжника без учёта его веса и кажется анахронизмом, но лыжи от этого наверняка хуже не стали.

К РОКЕРУ НЕ ОТНОСИТСЯ: ВОЗРОЖДАЕТСЯ ЕЩЁ ОДНО ЛЕГЕНДАРНОЕ ИМЯ ЛЫЖНОЙ ИНДУСТРИИ – ERBACHER

Компания была основана в начале XIX века в городке Эрбах неподалёку от Ульма (Бавария). В новом сезоне 2011 восставшая из небытия компания запускает сразу целый набор лыж, да ещё каких! Модели категорий race, all-mountain, exclusive, performance, all-round и детские kids, а заодно сноублейды и сноу-

борды. Компания успела получить патент на новую технологию, название которой вполне в духе времени: e-flex. Все лыжи высокого качества, имеют конструкцию сэндвич на основе деревянного сердечника, их можно заказать в комплекте с креплениями Erbacher, которые выпущены известным производителем премиум-сегмента Vist.

БОТИНКИ, ПОЛУЧИВШИЕ НАГРАДУ ISPO SKI AWARD 2011 – SOMA VACUUM 130, КОМПАНИИ FISCHER

Технология Fischer Vacuum Fit – разработка, которая впервые в истории мировой горнолыжной индустрии обеспечивает полную индивидуальную адаптацию ботинка ко всем особенностям ноги лыжника, что раньше было невозможно. В технологии использованы свойства нового запатентованного материала, получившего название Vacu-Plast. Простая и довольно комфортная для владельца подгонка занимает примерно 20 минут и отличается высокой степенью надёжности. Заключение жюри: «Fischer Soma Vacuum 130 – это принципиально новая концепция горнолыжных ботинок, обеспечивающая революционный уровень персонализации горнолыжных ботинок. Оптимизирование посадки ботинка улучшит его рабочие качества, а значит и безопасность. Кроме того, общая концепция этих ботинок отличается продуманностью».



ТЕХНОЛОГИЯ РОКЕР В НΟΣКЕ ПОМОГАЕТ ЛЫЖАМ ПЛЫТЬ ПО ПОВЕРХНОСТИ СНЕГА НА НЕБОЛЬШОЙ СКОРОСТИ, БЛАГОДАРИ ЭТОМУ МНОГОЦЕЛЕВЫЕ ЛЫЖИ ОТЛИЧНО ВЕДУТ СЕБЯ НА ЛЮБОМ ТИПЕ СНЕГА.

Процедура персонализации заключается в следующем: наружный ботинок разогревается, благодаря чему материал Vacu-Plast размягчается, далее ботинок выравнивается в соответствии со стойкой владельца и обжимается по ноге с одновременным охлаждением при помощи вакуумной системы. В домашних условиях такую подгонку осуществить не удастся, поскольку для этого требуется специальное оборудование.

УЛУЧШЕНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ КАЧЕСТВ ТКАНЕЙ

И об одежде. Японский производитель тканей Toqay на выставке ISPO 2011 установил новый стандарт, разработав ткань Dermizax NX. Мембрана WWA обеспечивает полную ветро- и влагозащиту, имеет 200% эластичность и заметно более высокую дышащую способность, нежели аналогичные мембранные ткани других производителей. Следует отметить, что по сравнению с ранее разработанным Dermizax EV новый материал пропускает вдвое больше воздуха. Разработка велась в сотрудничестве с такими известными производителями одежды высокого класса, как Bergans of Norway, Kjus и J.Lindeberg.

Подготовлено по материалам выставки ISPO, Мюнхен, февраль 2011

Заметки футуролога

Прогноз спортивной техносферы и околоспортивных технологий на ближайшую декаду

В ПРЕДСКАЗАНИЯХ БУДУЩЕГО ПОЧТИ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЙ НАБЛЮДАЕТСЯ ОДНА ФАТАЛЬНАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ: ЧЕМ ПОПУЛЯРНЕЙ ПРОГНОЗ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ.

И ВСЕ ЖЕ РИСКНЁМ: В ТЕКУЩЕЙ РЕДАКЦИИ РЕАЛЬНОСТИ НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ ЭКСПАНСИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И СВЯЗАННЫХ С НИМИ ТЕХНОЛОГИЙ, ПОСТЕПЕННО, НО НЕУКЛОННО ВХОДЯЩИХ В ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ НАБОР НОМО САРИЕНС'А, ДАЛЕЕ ИМЕНУЕМОГО ЛЫЖЕБОРДЕРОМ.

Hardware: техническое оснащение лыжебординга

СМАРТ-ЛЫЖИ ИЛИ СМАРТ-ДОСКА

В дополнение к механическому совершенству, главная деталь экипировки нашего спортсмена скоро обростёт датчиками температуры, качества скольжения, нагрузки общей и на канты, а также набором пространственной ориентации: GPS-регистратором, акселерометром и гироскопом, далее GAG. Для связи с бортовым компьютером лыжебординговый комплекс будет оборудован беспроводной связью стандарта BT 3.0 или WiFi Direct. Автономный пейджер с возможностью передачи координат по радио и/или сотовой связи будет обязателен. Не исключена и камера, фронтальная или тыловая, для спортивного альбома и отчёта об ошибках. Питание всего это техноблока будет осуществляться от встроенного несъёмного аккумулятора с подзарядкой от солнечных или пьезоэлементов. Пассивная уникальная RFID-метка с памятью о регистрациях на подъёмниках и прочей информацией будет оставаться работоспособной и при полном отсутствии электропитания.

В чём практическая польза от таких новшеств?

Во-первых, такой лыжебординг будет обладать пожизненной памятью с записью спортивных достижений.

Во-вторых, электронная начинка не позволит любимому снаряжению затеряться в снегах или в чьих-то забывчивых руках. Прокатчикам «чёрный ящик», намертво вмонтированный в тело лыжебординга, даст возможность мониторинга технического состояния инвентаря, его учёта, разрешения споров с клиентами.

В-третьих, своему владельцу, особенно начинающему, смарт-лыжебординг может выдавать и некоторые советы, как им управлять.

В-четвёртых и не в-последних, такой лыжебординг в условиях острой конкурентной борьбы получит некоторые преимущества в атмосфере всеобщего технопомешательства.

Возможно, на первом этапе такой комплекс будет реализовываться отдельно (как крепление) или опционально. Но со временем его будет проще внедрять на стадии производства.

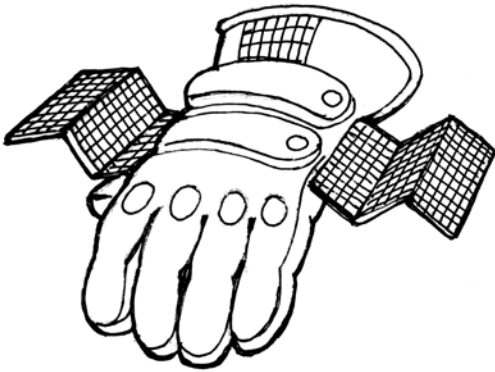


Лыжебординг приобретёт память, характер и даже свой нрав — любителям тамагочи и технофетишистам новый друг придётся по душе.

БОДИ-ИНТЕРФЕЙС

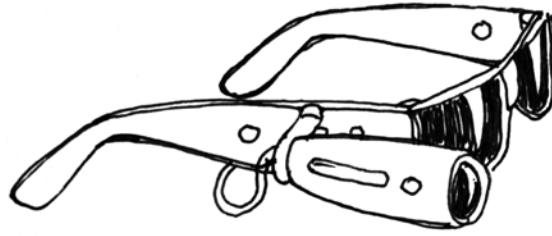
Как бы ни были хороши Айфоны и Андроид-смарты, включая и защищённые типа Moto Defy, взаимодействие с ними в «боевых» условиях практически невозможно.

Поэтому в качестве основных каналов информирования лыжебординга будут выступать те,



которые не требуют дополнительных действий. К ним, прежде всего, относятся очки-камера-дисплей с функцией look-through для отображения совмещённой реальности и гарнитура для голосовой коммуникации. Эта часть интерфейса лыжебордера также будет оснащена GAG для точного позиционирования и совмещения инфослоёв геосервисов с тем, что конкретно находится перед глазами. То, что ещё не так давно было гордостью DARPA и служило информационным комплексом управления полем боя, уже сегодня становится доступным.

Но в нательный интерфейс спортсмена войдёт не только аудиовизуальная коммуникация. Датчики нагрузок на опорно-двигательную систему, ориентации тела, сердечного ритма,



частоты дыхания, пульса, кровяного давления, потоотделения и, возможно, экспресс-анализ выдыхаемого воздуха — вначале будут доступны профи (кое-что из этого списка уже доступно), а потом и всем желающим, причём за символическую плату.

SAFETY: БЕЗОПАСНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

Спутниковый пейджер SPOT или его будущий конкурент станет необходимым элементом для тех, кто предпочитает внетрассовое катание в опасных зонах. Своевременно отправленный через спутник сигнал SOS — это лучше, чем ничего, но ещё лучше — своевременная информация о грозящих опасностях. В этом случае незаменимым спутником лыжебордера станет геособытийная сеть, где будут отмечены не только опасные места, но и наиболее опасные периоды их посещения.

EARTH HARDWARE: ИНФРАСТРУКТУРА КУРОРТОВ

Как ныне WiFi стал чуть ли не обязательным для любого кафе, так и в недалёком будущем все курорты обзаведутся оборудованием для обеспечения беспроводной связью своих территорий и трасс. Какому стандарту будет предпочтение? То, что относится к зоне отдыха, скорее всего, получит полное WiFi-покрытие с функцией Direct. Склоны и трассы будут покрыты 3G- и 4G-связью, включая LTE и WiMax. Также получат развитие P2P-сети на основе стандарта WiFi Direct. В дополнение к спутниковой навигации склоны в недалёком будущем будут оборудованы системой локального и более точного, чем гражданский GPS, позиционирования. RFID-сканеры, в том числе и индивидуальные, и метки, включая дальнедействующие, заменят привычные терминалы оплаты ски-пассов, оборудования и услуг.

Sport — Software: все под контролем

ТРЕНИРОВКИ

Полный мониторинг движения, состояния здоровья и местных условий даст возможность мобильному комплексу составить профиль спортсмена, в том числе и в интерактивной форме. История спусков, пробежек, покатушек, прыжков не только навечно ляжет на линию жизни и станет предметом гордости в старости, но и даст пищу для анализа и рекомендаций. Спортсмены и любители смогут образовывать свои сетевые сообщества не на основе капризных предпочтений, а на событийных реалиях своей жизни. Не лишним будет такое наблюдение за спортсменом в стиле «большого брата» и для нового типа тренировок — с удалённым тренером, исправляющим ошибки во время прямой трансляции прохождения трассы.

ПЛАНИРОВАНИЕ АКТИВНОСТИ

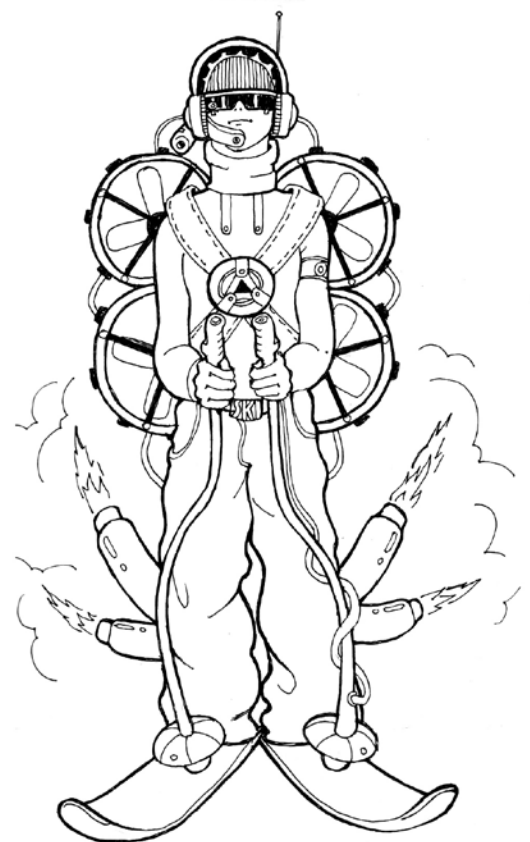
Наличие полного профиля избранной для тренировок, спусков и прыжков местности, в купе с учётом полученных в тестовых сесси-

ях оценок физического здоровья и практических навыков, сделает планирование своих достижений лёгким и рациональным. Спроектированный маршрут можно будет пройти виртуально, выявив опасные точки, оценив уязвимости и узкие места возможной потери контроля. В отдельных случаях не помешает обратиться к сообществу и получить консультации экспертов по выбранному месту. Спроектированный и загруженный в мобильное устройство маршрут, готовый в том числе и для офлайн-прохождения, будет служить поводырём непосредственно на склоне. При этом лыжебордер на очках-дисплее сможет наблюдать параметры прохождения маршрута и слушать голосовые подсказки, почти как из автонавигатора.

Журналы умрут

Но не совсем. И даже станут ближе к читателю, например, переместившись из рук на дисплеи очков.

Look-through Russian Winter!





Поднятые на целину

HELISKIING (ХЕЛИ-СКИИНГ) И HELIBOARDING (ХЕЛИ-БОРДИНГ) – ЭТО КАТАНИЕ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ИЛИ СНОУБОРДЕ В САМЫХ КРАСИВЫХ И ТРУДНОДОСТУПНЫХ МЕСТАХ ПЛАНЕТЫ. В ГОРНЫХ МАССИВАХ, КОТОРЫХ ЕЩЁ НЕ КОСНУЛАСЬ ЦИВИЛИЗАЦИЯ. ТАМ, ГДЕ ОГРОМНЫЕ ПРОСТОРЫ И НЕТ НАДОЕДЛИВЫХ ТУРИСТОВ И ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТРАСС. А ОКАЗАТЬСЯ В ЭТОМ ЦАРСТВЕ СИЯЮЩЕГО СНЕГА ЛЫЖНИКИ И СНОУБОРДИСТЫ МОГУТ ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ ДОСТАВЛЯЮЩИХ ИХ К МЕСТУ КАТАНИЯ ВЕРТОЛЁТОВ...

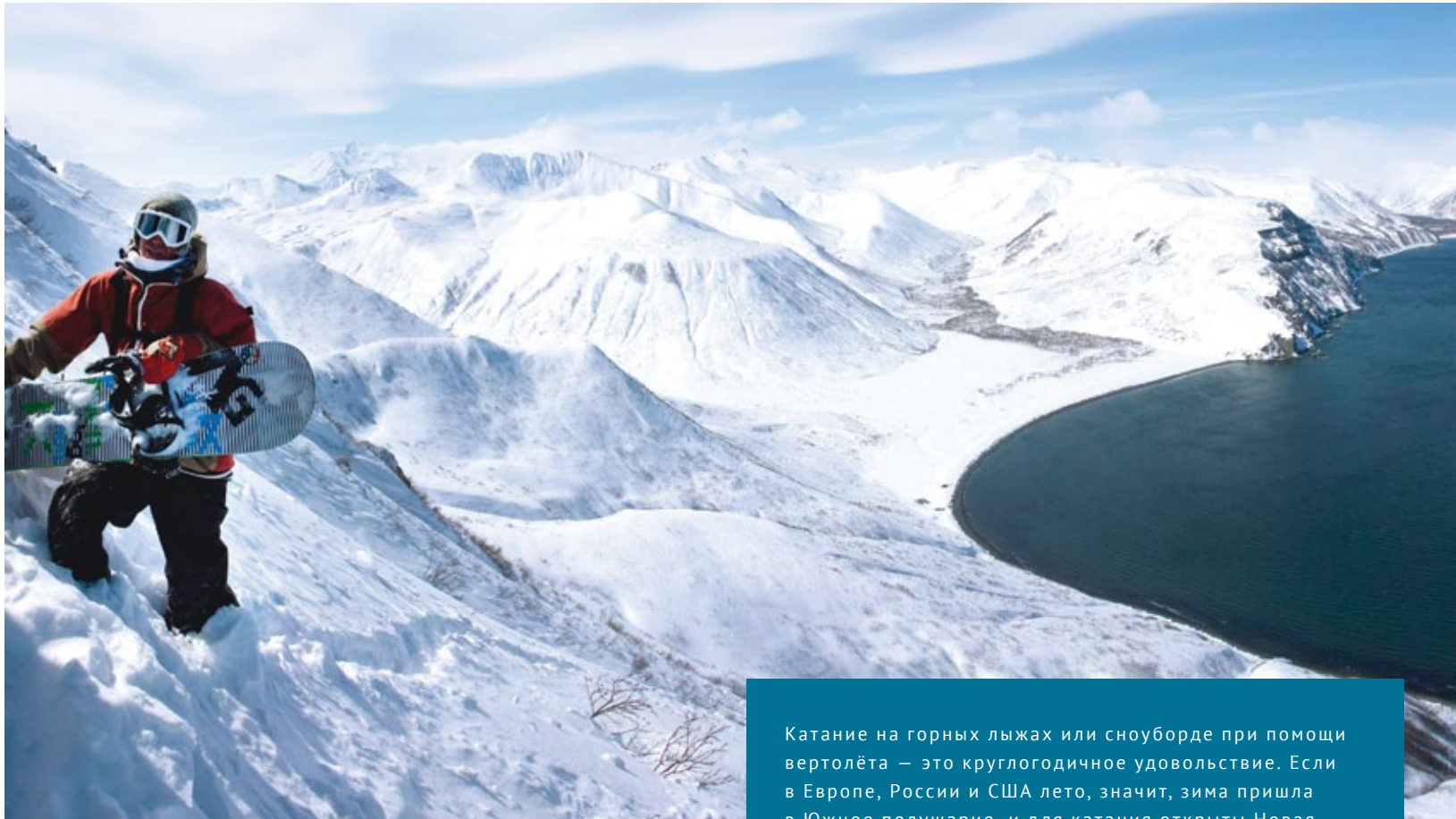


Впервые хели-скиингом занялись военные. И, конечно, не для развлечения. В программу обучения воинских подразделений особого назначения СССР, США, Канады, Франции, Швейцарии, Австрии и Германии ещё с 30-х годов прошлого века входило десантирование в условиях гор. Первоначально оно проводилось с помощью самолётов. А военные лыжники должны были обладать ещё и парашютной подготовкой. Однако в первой половине 60-х технический прогресс поставил на вооружение военные вертолёт, и от парашютов отказались в пользу более приемлемого в горах снаряжения. А процесс десантирования упростился. Теперь лыжники высаживались из винтокрылой машины прямо на склон, что делало максимально быстрым процесс передислокации.

Уже после первых вертолётных высадок горного десанта стало понятно, что проводимое тактическое мероприятие не отвечает основному требованию — внезапности. Вертолёт в горах вещь громкая и заметная. Кроме того, машина имеет ряд труднопреодолимых высотных и погодных ограничений. Поэтому данный вид десантирования не стал широко распространённым в среде военных. Зато был поставлен на службу горных спасателей.

Впервые услуги по заброске горнолыжников в самые «сладкие» для свободного катания (фрирайда) места предложила в 1965 году канадская фирма Canadian Mountain Holidays. Её основатель, горный гид и эмигрант из Австрии Ханс Гмозер придумал использовать для развлечения богатых туристов большую редкость по тем временам — частный вертолёт. Так впер-

HELI (АНГЛ.) — ПРИНЯТОЕ ВО ВСЁМ МИРЕ СОКРАЩЕНИЕ ОТ СЛОВА «HELICOPTER» — ВЕРТОЛЁТ.
SKIING (АНГЛ.) — КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ («SKI»);
BOARDING (АНГЛ.) — В ДАННОМ СЛУЧАЕ — КАТАНИЕ НА СНОУБОРДЕ.



вые любители лыжного отдыха в горах попали в рай первозданных снегов Скалистых гор. В 1968 году в тех краях была построена первая в мире пятизвёздочная гостиница Bugaboo Lodge, попасть в которую в зимнее время проще всего было на винтокрылой машине. Клиенты заведения могли скатываться прямо от крыльца гостиницы в любом из рекомендованных гидами направлений, чтобы вернуться назад на вертолёт.

Первый случай, когда лавина накрыла катающихся, произошёл в 1974 году, и также с компанией Ханса Гмозера. Это событие чуть было не стало причиной запрета хели-ски и хели-бординга на территории Канады.

В Европе развитие хели-движения шло заметно медленнее в связи с повышенными требованиями безопасности полётов на территориях, большинство из которых было в той или иной степени приграничными. Пиковое развитие хели-бординга в Европе произошло в 80-х – 90-х годах, а уже к началу двухтысячных хели-туры попали в немилость.

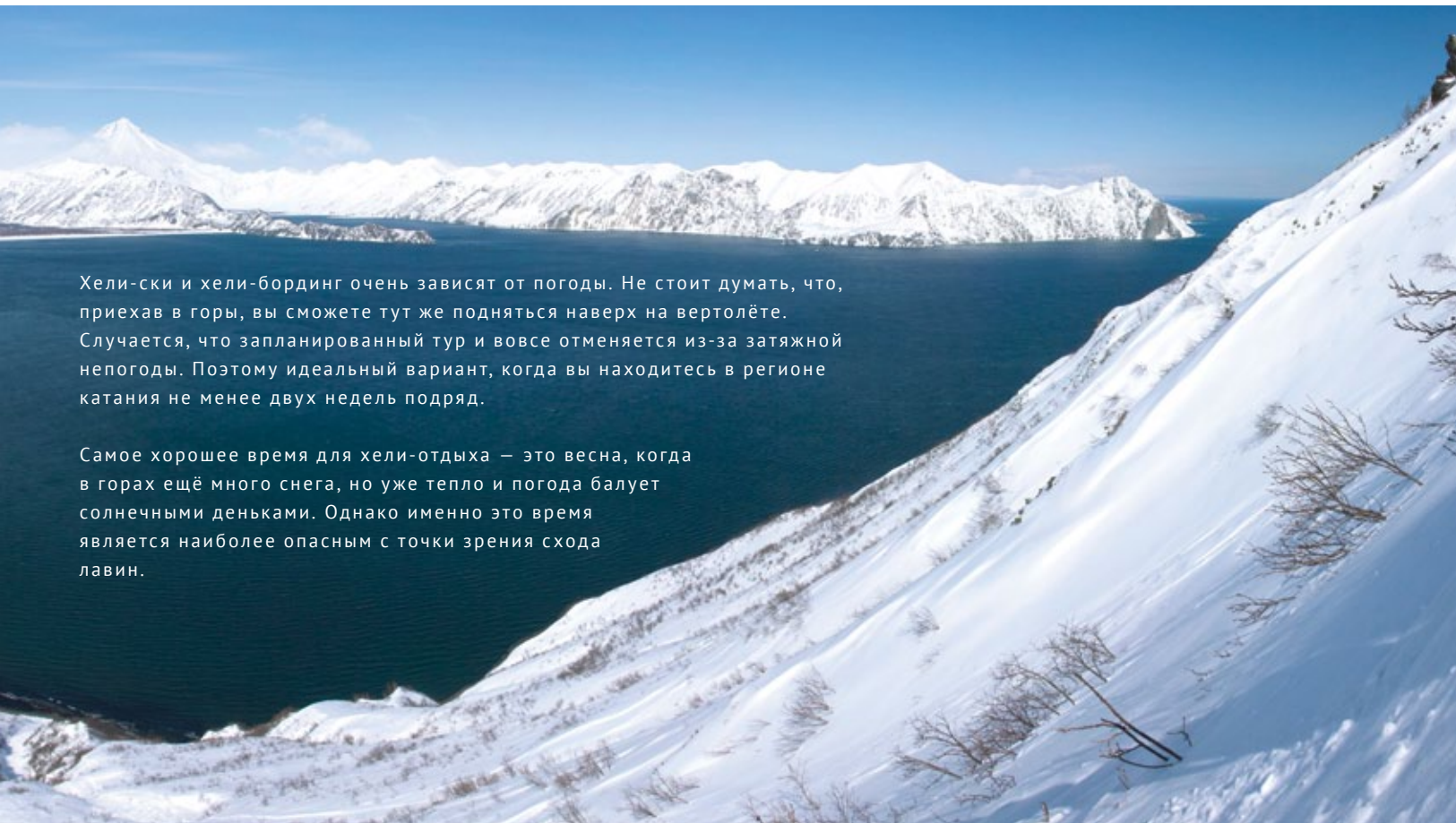
В настоящее время, катание на горных лыжах и сноуборде с помощью вертолётa запрещено во всех альпийских странах Европы, кроме Италии. Также открыты для полётов отдельные районы Швейцарии и Испании. Такое решение связано с желанием этих стран сохранить в первозданном виде хотя бы эти труднодоступные горные районы.

ХЕЛИ-СКИ В РОССИИ

Развитие массового хели-бординга и хели-ски в России началось в начале 90-х. Тогда впервые стали появляться

Катание на горных лыжах или сноуборде при помощи вертолётa – это круглогодичное удовольствие. Если в Европе, России и США лето, значит, зима пришла в Южное полушарие, и для катания открыты Новая Зеландия, Аргентина, Перу, ЮАР. Хели-туры в Антарктиду считаются наиболее экзотическими из-за удалённости региона от всего остального мира и сложных погодных условий. Проводятся они, когда в России зима, а на самом южном континенте – лето. Серьёзного катания в условиях довольно пологого антарктического рельефа не получится, зато останется много уникальных воспоминаний.





Хели-ски и хели-бординг очень зависят от погоды. Не стоит думать, что, приехав в горы, вы сможете тут же подняться наверх на вертолёт. Случается, что запланированный тур и вовсе отменяется из-за затяжной непогоды. Поэтому идеальный вариант, когда вы находитесь в регионе катания не менее двух недель подряд.

Самое хорошее время для хели-отдыха — это весна, когда в горах ещё много снега, но уже тепло и погода балует солнечными деньками. Однако именно это время является наиболее опасным с точки зрения схода лавин.



частные фирмы, предоставляющие услуги вертолётных перевозок. Эти же годы стали периодом популяризации горнолыжного отдыха и развития сноубординга. Появившийся на рынке спрос на красивый горнолыжный отдых породил многочисленные предложения.

Среди пилотов вертолётов было много военных лётчиков с отличным уровнем подготовки. Кроме того, в регионах катания имелись и гражданские вертолётчики, имевшие большое количество часов налёта в условиях высокогорья. Это позволило наработать обширный опыт горного десантирования в различных погодных условиях и подготовить новых специалистов.

Гиды всему учились сами. Практически все они имели серьёзную горнолыжную, туристическую и альпинистскую подготовку советского образца. Отличные навыки катания, знания в области оказания первой медицинской помощи, понимание





вопросов лавинной безопасности и правил поведения в горах – всё это позволило им довольно успешно работать тогда и развивать свою деятельность сейчас.

КАК СТАНОВЯТСЯ ХЕЛИ-РАЙДЕРАМИ?

Для того чтобы попробовать себя в хели-ски или хели-бординге, необходимо правильно выбрать фирму, предоставляющую такие услуги. Безопасность катающихся и даже их жизнь находятся в руках этой компании! Не стоит рассматривать катание при помощи вертолётки как легкомысленную прогулку. Безусловно, это развлечение. И отличное! Но доверять себя непроверенным людям крайне неразумно. Выбор компании, которая будет забрасывать вас в горы, – дело очень серьёзное.

Во всем мире право предоставления услуг хели-ски и хели-бординга даётся только

компаниям, имеющим горных гидов, сертифицированных IFMGA (UIAGM). Россия лишь на пути к тому счастливому времени, когда на хели-рейсах туристов будут сопровождать сертифицированные гиды. При этом в настоящее время в нашей стране существует до десяти достаточно крупных фирм, оказывающих хели-услуги горнолыжникам и сноубордистам. Это проверенные временем компании с тысячами часов налёта, большим количеством отзывов в Интернете и прессе. А вот доверять или не доверять им свою жизнь, каждый решает для себя сам.

Задумав попробовать себя в хели-отдыхе, необходимо предварительно обучиться катанию на горных лыжах или сноуборде. Для того чтобы ездить по неподготовленным склонам, не требуется уровень мастера спорта, однако навыки катания должны быть твёрдо освоены. Кроме того, хели-гиды рекомендуют предварительно совершенствовать

IFMGA (UIAGM – французская транскрипция) – International Federation of Mountain Guides Associations или Union Internationale Des Associations De Guide De Montagne – Международная федерация ассоциаций горных гидов. Создана в 1965 году в Швейцарии для консолидации усилий национальных организаций горных гидов в области развития горного туризма всех видов, а также повышения уровня безопасности.

свою технику на любом курорте, расположенном в больших горах. Это нужно, чтобы представлять себе, что такое спуск длиной в несколько километров, и понимать, каким образом нужно распределять силы на пути к финишу. Прекрасно, если в горах удастся проехать в целине, пусть и после снегопада на подготовленном склоне. Это, конечно, не настоящая целина, но получить минимальное представление о том, что такое катание в глубоком снегу, всё-таки удастся.

Далее, желающие приобщиться к хели-ски или хели-бордингу должны собрать группу. Конечно, кататься можно и в одиночку, но это будет излишне затратно, да и в компании всегда веселее. Оптимальным считается количество от 4 до 12 человек в команде. А максимальное число участников заезда зависит от типа и вместимости вертолётки.

Хорошо, когда все в группе давно друг друга знают, то есть определяются с составом команды ещё до поездки. Момент психологической совместимости – важная вещь в горах! Кроме того, в таком случае все участники мероприятия чётко представляют себе уровень катания каждого из группы. Самым позитивным станет хели-коллектив с примерно одинаковыми навыками катания: никто не будет нервничать, ожидая отстающих или страдать, постоянно падая и зарываясь в снег в попытке догнать лидеров. Да и вертолётное время будет использовано максимально эффективно.

Однако, если решение о хели-туре принято непосредственно на курорте, возможно влиться в группу, которую прямо на месте собирают в компании, предоставляющей услуги хели-ски и хели-бординга. В этом случае, объединение в команду людей с примерно равным уровнем катания – забота хели-гидов.



Перед вылетом гид проводит инструктаж по правилам поведения на склоне, а также по лавинной безопасности и навыкам использования лавинных датчиков — биперов (подробнее о лавинной безопасности наш журнал рассказал в предыдущем номере). Сами устройства выдаются фирмой, которая отвечает также и за их исправность. Аренда биперов входит в стоимость услуг. После лекции и подписания всех документов считается, что группа готова к заброске.

НАСЛАЖДЕНИЕ СНЕЖНЫМИ ПРОСТОРАМИ

Во всём мире немало мест, где можно освоить хели-ски или хели-бординг. Это США, Аляска, Гренландия, Исландия, Новая Зеландия, Канада, Гималаи, Швеция, Норвегия, Финляндия, Аргентина, Чили, Турция и даже... Антарктида! Богатая горами Россия занимает одно из ведущих мест в мировом рейтинге хели-держав. Катание на горных лыжах или сноуборде с помощью вертолётa широко распространено в Красной Поляне, на Домбае, в Приэльбрусье и на Камчатке. Менее популярны в силу ряда причин варианты катания на Урале, в Хибинах, Саянах и на Алтае.

Профессионалов вертолётa забрасывают на 4000 метров и более. Однако, это сложно с точки зрения работы вертолётa в условиях больших высот, а также требует специально проведённой для спортсменов акклиматизации и высокого уровня их подготовки. Максимальная высота, с которой катаются любители отдыха в стиле хели, — 3000



метров. А стандартная высота «первозанников» — от 700 до 2000 метров.

Существует два вида взаимодействия с компанией, которая организует полёты. По одному из них каждым членом группы оплачивается его доля в общей стоимости каждого подъёма. Сюда включается также предполётный инструктаж, погрузка в вертолёт, выброска на горе, оценка гидом на месте лавинной безопасности (для этого перед стартом он копает лавинный шурф), проезд вместе с гидами вниз в цивилизацию или к месту, где ожидает вертолёт, готовый доставить группу к месту постоянной дислокации или к началу следующего спуска.

По другому варианту, каждый участник вносит свою лепту в оплату полётного времени. Оно исчисляется с момента полной раскрутки винтов вертолётa на старте и до выключения двигателя после посадки борта у подножия. Подобный вариант начисления лётного тарифа используется в случае, когда группа арендует вертолёт и труд гидов на длительный период, например, для съёмок фильма или большого путешествия в поисках

пухляка. В этом случае есть необходимость вычлнить стоимость работы вертолётного времени из общей массы оказываемых услуг.

Группа туристов с лыжами и досками загружается в вертолёт, который доставляет всех к заранее согласованному месту катания. Там происходит выброска туристического хели-десанта. При этом чаще всего вертолёт производит посадку в безопасном месте на склоне горы. Ведь для того, чтобы покинуть зависший на малой высоте вертолёт, не растеряв снаряжения и не получив травм, требуется большой опыт такого катания.

Хели-команда вжимается в снег в обнимку со своим снаряжением и ждёт, когда утихнет поднимаемый вертолётными винтами ураган. Как только борт уходит с места выгрузки, можно вставать, фотографироваться там, где не был ещё никто из друзей, а затем встёгиваться в крепления и наслаждаться целиной!



Королева слалома

МИНУВШИЙ СЕЗОН СТАЛ ДЛЯ АВСТРИЙСКОЙ ГОРНОЛЫЖНИЦЫ МАРЛИЗ ШИЛЬД ПОИСТИНЕ «ЗОЛОТЫМ». НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ГАРМИШ-ПАРТЕНКИРХЕНЕ ОНА ВЫИГРАЛА ПЕРВУЮ В СВОЕЙ КАРЬЕРЕ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ, ПО ИТОГАМ КУБКОВОГО СЕЗОНА ЗАВОЕВАЛА МАЛЫЙ ХРУСТАЛЬНЫЙ ГЛОБУС, А В АПРЕЛЕ СТАЛА ЧЕМПИОНКОЙ АВСТРИИ. ВСЕХ УСПЕХОВ МАРЛИЗ ДОБИЛАСЬ В СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ – СЛАЛОМЕ. СЕЙЧАС В ЕЁ АКТИВЕ – 28 ПОБЕД НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА, И ЛИШЬ ДВЕ ИЗ НИХ – В СУПЕРКОМБИНАЦИИ И ГИГАНТСКОМ СЛАЛОМЕ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ 29-ЛЕТНЯЯ СПОРТСМЕНКА – САМАЯ ОПЫТНАЯ В КОМАНДЕ АВСТРИИ, НО ЗАКАНЧИВАТЬ СВОЮ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ ОНА ПОКА НЕ СОБИРАЕТСЯ.

День рождения – 31 мая 1981 года
 Место рождения – Адмонт, Земля Штирия
 Рост – 172 см
 Вес – 65 кг
 Горнолыжный клуб – Динтен ам Хохкёниг
 В национальной команде Австрии – с 1998 года
 1988-1992 – школа VS Bahnhof в Заальфельдене
 1992-1996 – Ski alpin в Целль-ам-Зее
 1996-2000 – горнолыжная гимназия Штамс
 Хобби – альпинизм, верховая езда, подводное плавание, чтение
 Любимая книга – «Врач» Ноа Гордон
 Любимая еда – мучное, Torfenknödel и прочее в этом роде
 Любимый напиток – сок манго, сок с водой
 Девиз – Carpe Diem – используй каждый день
 Сайт – www.marlies-schild.com



О том, как становятся суперзвездами мирового горнолыжного спорта, немного рассказал отец Марлиз, Йозеф Шильд.

Когда стало понятно, что Марлиз станет горнолыжницей?

Совершенно точно, что не я решал этот вопрос – кем ей быть. Просто в нашей семье все очень любят активный отдых на природе. Решение о выборе будущей профессии наши дети принимают самостоятельно. Никто им этого не навязывает.

Родители Шильд, Йозеф и Рози, занимаются сельским хозяйством в Заальфельдене. Кроме того Йозеф – дипломированный горнолыжный инструктор, горный гид и спасатель, Рози также имеет сертификат горнолыжного инструктора.

До 15 лет мы сами занимались с детьми и заботились об их экипировке.

В семье Шильд помимо Марлиз есть ещё трое детей. 21-летняя Бернадетта, как и её старшая сестра, входит в состав национальной команды Австрии и выступает на соревнованиях Кубка мира и Кубка Европы. 18-летний Лукас учится в горнолыжной гимназии Заальфельдена, 30-летний Йозеф до 2005 года выступал в гонках уровня Кубка Европы, но после травмы оставил спорт и сейчас руководит семейным бизнесом – спортивным центром Schild Skiracing.

Получится ли у Лукаса подняться до мирового уровня, пока неизвестно. Задатки

у него есть, но нужно ещё работать, работать, работать и работать. В этом всё и дело: ты должен решить для себя, есть ли в этом смысл, будешь ли ты рад тому, что станешь спортсменом экстра-класса?

Проблемой абсолютно всех спортсменов-горнолыжников является собственное здоровье. В том, что количество травмированных на трассах в последнее время возросло, Шильд-старший винит лыжи, которые, по его мнению, стали более «агрессивными».

В последние годы риск возрос, во многом из-за изменившейся геометрии лыж – они стали шире. Конечно, свою первую травму колена Марлиз получила ещё тогда, когда лыжи были совсем другими. Но это была проблема не снаряжения, а возраста. Дело в том, что в 14 или 15 лет ребята начинают ездить быстро. У них увеличивается объём мышц, они становятся сильнее, но связки остаются слабыми, у них нет эластичности. К сожалению, мы сами поняли это слишком поздно.

Свою первую травму связок колена Марлиз «заработала» в 15 лет. Сначала были какие-то мелочи с мениском. Затем, в декабре 2000 года, на одном из этапов Кубка Европы в Шамони, незадолго до чемпионата мира в Сан-Антоне, она упала и порвала связку колена. Уже тогда мы пытались найти ответ на вопрос: есть ли смысл продолжать заниматься спортом? Есть ведь и другая жизнь – без соревнований. Ты не можешь постоянно жертвовать всем ради победы.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Уверенность в своих силах, чтобы общаться глазами на виду у огромного числа зрителей, как она и Бенни Райх должны были делать на протяжении пяти лет. Шарм и стиль, причём на ветру, в плохую погоду. И индивидуальность.

Почти год паузы, во время которой Марлиз едва не исключили из австрийской команды. Семье Шильд пришлось нанять тренера в частном порядке.

В сентябре 2001 она уже снова стояла на лыжах и этой же зимой прошла отбор в олимпийскую команду 2002. Это была её первая Олимпиада. Правда, в Солт-Лейк-Сити она сошла в первой попытке слалома. С тех пор она завоевала девять медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх, но до февраля 2011 у неё не было ни одного золота. И только сейчас, в Гармише, на склоне Гудиберг, она стала чемпионкой мира. С гвоздём в левой коленке.

В октябре 2008 года, во время тренировок слалома-гиганта на леднике Реттенбах в Зельдене, Марлиз упала. В результате – осколочный перелом большой и малой берцовых костей. Жуткое состояние, когда её везли в госпиталь – похожую травму



До чемпионата мира в Гармише королева слалома не могла достичь своей цели. «Я очень хотела выиграть эту золотую медаль! Эта цель вдохновляла меня и поддерживала во время тренировок. Я работала и боролась за неё несколько лет».

в марте этого же года в Норвегии получил её соотечественник Маттиас Ланцингер, который после многих операций всё-таки лишился ноги. Марлиз повезло гораздо больше: после более чем года отсутствия, она вернулась на кубковые трассы. Да как! Уже в декабре 2009-го она выигрывает слаломную гонку в Линце, а по итогам сезона 2009/2010 Марлиз занимает третье место в зачёте слалома. В сезоне 2010/2011 на слаломных трассах ей просто нет равных: в итоге шесть побед в Кубке мира, 680 зачётных очков и Малый кубок мира за слалом.

Она фантастически трудолюбива, никогда не скажет, что в случае неудачи виновата погода или настроение плохое.

Когда дети бывают дома, они едят обычную крестьянскую пищу – натуральное мясо, овощи, зелень. В хозяйстве Шильдов – во-

семь коров, телята. В общем, по словам Йозефа, обычное дело.

Когда Марлиз родилась, под одной крышей жили четыре поколения семьи Шильд. Старшие всегда служили примером младшим. Когда ребёнку исполнялось три года, у него появлялись свои обязанности. Обязанностью Марлиз, например, было помогать бабушке кормить кур.

Сейчас Марлиз живёт в Пицтале. Вместе с Бенни Райхом, лидером мужской команды Австрии, построили свой дом. Даже традиционный праздник окончания зимнего сезона в Пицтале теперь никак не обходится без Марлиз.

Младшая сестра Бернадетта тоже не так часто бывает в Заальфельдене – много времени отнимают соревнования, тренировки и сборы.

Но у девочек остались их комнаты. Если тренировочные сборы проходят где-то недалеко, они часто бывают у нас.

В плане воспитания детей Йозеф остаётся консерватором:

У нас в доме нет никаких игровых приставок, никаких компьютерных игр. Зато у нас очень хорошая библиотека. Я считаю, что

Марлиз Шильд перенесла 5 операций на колене ещё до своего 18-летия. Но это ещё не всё: 9 октября 2008 года в Зельдене: падение на тренировке. Сложный осколочный перелом ноги. Две операции. После этого 286 дней изматывающей реабилитации восстановление и опять ухудшение состояния. И так несколько раз, пока она, наконец, не смогла вновь встать на лыжи 22 июля. Почти так же, как и в 1983 году, когда она впервые встала на лыжи на маленьком холме рядом с фермой своих родителей в Заальфельдене....

книги лучше развивают детскую фантазию, чем компьютер. И конечно активный отдых: мы часто вместе путешествовали по окрестным горам, как-то съездили в Канаду – сплавились по рекам на байдарках. Когда Марлиз было 8 лет, она совершила восхождение на Гроссглокнер (самая высокая гора в Австрии).

После своей победы в Гармише Марлиз сказала отцу: «Мы сделали это!» Йозеф не скрывает облегчения:

В спорте ты живёшь ради победы. И место наверху может быть лишь одно. Если бы Марлиз не выиграла слалом в Гармише, она снова стала бы «только» второй. Для неё это значило бы начать всё заново. И я, и Роза никогда ещё так не переживали за неё.

НА ЧЕМПИОНАТЕ В ГЕРМАНИИ МАРЛИЗ ШИЛЬД И КАТРИН ЦЕТТЕЛЬ ЗАНЯЛИ ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ МЕСТА. ПОСЛЕ НАГРАЖДЕНИЯ КАТРИН СКАЗАЛА: «СЕРЕБРО ДЛЯ МЕНЯ ПОЧТИ КАК ЗОЛОТО». МАРЛИЗ СКАЗАЛА: «ЗОЛОТО – ЭТО МЕЧТА». МЕЧТА СТАЛА РЕАЛЬНОСТЬЮ. ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...



ДВА ХЕРМАНА МАЙЕРА

У Херминатора – легендарного австрийского горнолыжника Хермана Майера – появился... двойник.

Правда, не в жизни, а в венском филиале музея восковых фигур Мадам Тюссо.

На днях оригинал представил свою копию. «Он действительно получился очень похожим», – обратил Майер внимание присутствовавших на церемонии на несколько мелких деталей.

Двойник спортсмена представлен в спусковом комбинезоне – точно в таком же Херман выступал на чемпионате мира 2007 года в шведском Оре. По признанию Майера, ему очень непривычно стоять рядом с «самим собой»: «Смотреть на фотографию в журнале и быть рядом – совсем разные вещи». Помимо гоночного комбинезона двойник «носит» перчатки и держит в руках шлем и лыжные палки. Однако, глядя на свою копию, большого желания вновь оказаться в спусковом комбинезоне Майер не испытывает. Скорее, он вызывает у него совершенно определённые ассоциации: сильный холод. «Тогда, в Оре,

температура опустилась до –30–35 градусов. Было страшно холодно. И когда перед стартом нужно было снимать верхнюю одежду, то было довольно не по себе», – вспоминает спортсмен.

На изготовление восковой фигуры требуется достаточно много времени – от 3 до 6 месяцев. Для того чтобы сделать копию Майера, в сентябре 2010 года в Вену приезжала бригада из Лондона. В течение 3 часов было снято около 500 слепков с головы и тела спортсмена.

Сейчас в Венском филиале Мадам Тюссо выставлено 66 фигур, 29 из которых – двойники популярных в Австрии личностей. Среди них такие знаменитости, как бундеспрезидент Хайнц Фишер, горнолыжница Рената Гётчль, а также президент США Барак Обама, актриса Анджелина Джоли и модель Хайди Клум.

Двойник Хермана Майера не станет последней фигурой в музее, но кто здесь появится следующим, работники музея пока держат в секрете...

ИНТЕРЕС К ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА РАСТЁТ

Международная лыжная Федерация со ссылкой на официальные данные телекомпаний и другие источники констатирует рост зрительского интереса к трансляциям соревнований по лыжным видам спорта в минувшем зимнем сезоне.

Так, по официальным данным, соревнования чемпионатов мира, проходивших под эгидой FIS, посмотрели в прямом телевизионном эфире, в записи или в новостных программах около миллиарда двухсот миллионов человек. Пальма первенства по зрительскому интересу принадлежит чемпионату мира по горнолыжному спорту в немецком Гармиш-Партенкирхене: за его соревнованиями в прямом эфире или в другом формате теле-трансляций следили более 660 миллионов поклонников Белого цирка. Около 520 мил-

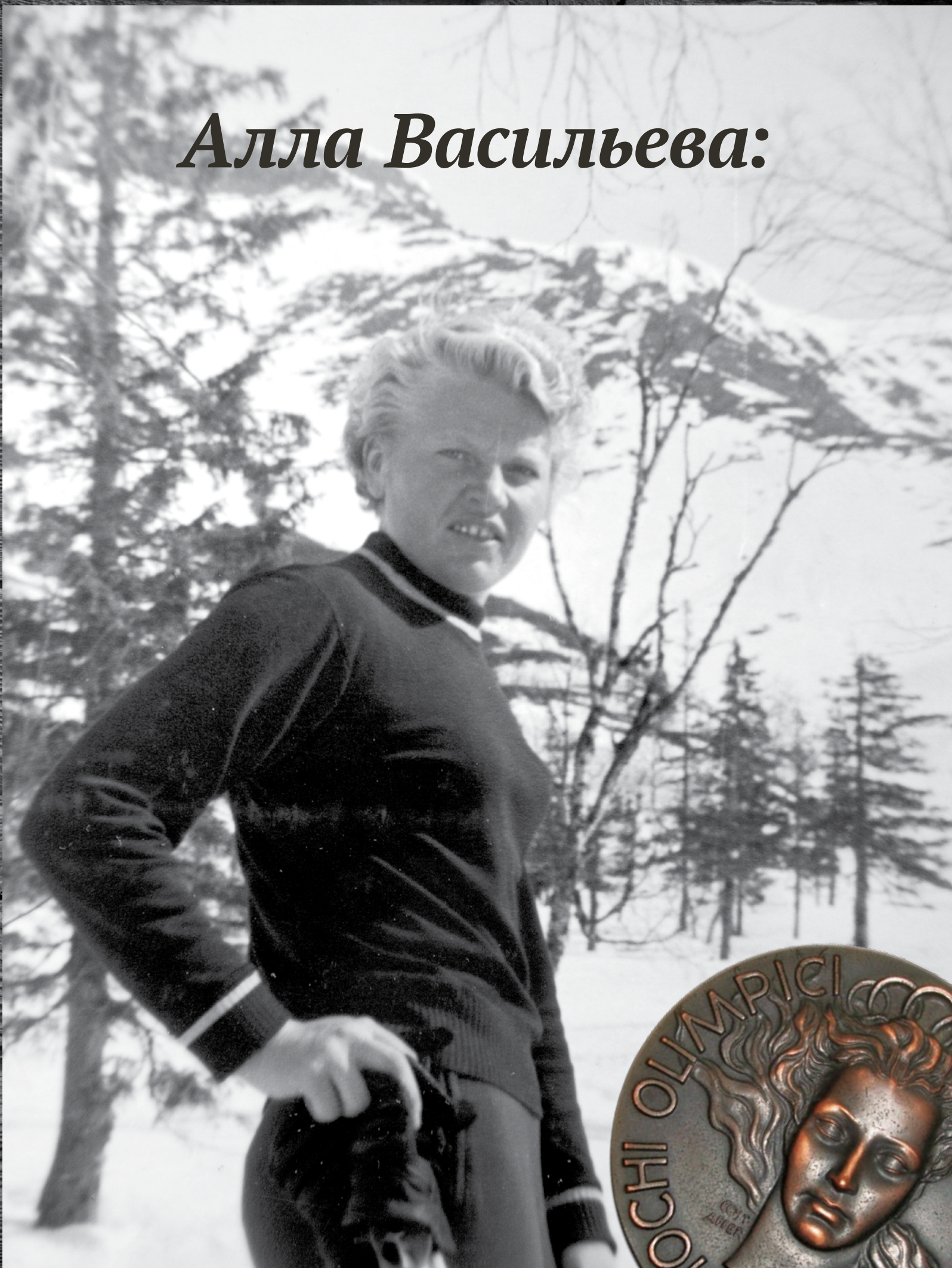


лионов зрителей наблюдали за трансляциями чемпионата мира по лыжным гонкам из норвежского Осло.

В целом ряде стран установлены и новые национальные «зрительские рекорды». Так, например, в Германии, принимавшей чемпи-

онат горнолыжников, соревнования посмотрели в разные дни и в различных программах в общей сложности более 37 миллионов зрителей, в Италии – свыше 20 миллионов. В лыжных гонках также установлены свои зрительские рекорды: они зафиксированы в Норвегии, Польше, Швеции.

Алла Васильева:



«Первая на гору, последняя с горы!»

О ЖИЗНИ ЗНАМЕНИТОЙ СОВЕТСКОЙ ГОРНОЛЫЖНИЦЫ ИЗ КИРОВСКА, СТРОГОГО АВТОРИТЕТНОГО ТРЕНЕРА, ДОБРОЙ МАМЫ И БАБУШКИ РАССКАЗЫВАЕТ ЕЁ ДОЧЬ ОЛЬГА ЗУЕВА.

С емью моей мамы, Аллы Васильевой, сослали в Кировск из Псковской области как раскулаченных. Бабушкин папа оказался человеком достаточно прозорливым, он вовремя бросил всё своё имущество и скрылся в Ленинграде. А вот мой дед до последнего не мог расстаться со своим хозяйством. И, конечно, коллективизация не прошла мимо: семья была «прибрана» и отправлена в ссылку. Как любила шутить моя бабушка, маму «репрессировали в животе», потому что она появилась на свет уже на севере...

СЕВЕР И «СЕВЕРА»

Сначала семью поселили в «шалмане», большой палатке, где одновременно жили несколько семей. Потом ссыльных переселили в «шикарный» двухэтажный барак с водяной колонкой и удобствами на улице. Жили кучно, за занавесочками, но не унывали. Бабушка всегда говорила: «Спасибо Партии и Правительству за то, как хорошо я живу!» Ведь, не случись эта коллективизация со ссылкой, всем пришлось бы тянуть лямку нелёгкой крестьянской жизни. Их семья «кулаков» считалась зажиточной только потому, что все десять человек в ней постоянно работали, не разгибая спины. И от других отличались лишь тем, что не голодали...

Только в 1960 году нашей семье дали квартиру в кирпичном доме в Кировске. У нас появился какой-то минимальный достаток, стали выезжать в отпуск на юг. И это всего лишь за три года до моего рождения!

А начиналась активная спортивная жизнь Аллы Васильевой в нелёгких жизненных условиях...

Представьте себе жизнь ребёнка репрессированных родителей в послевоенном

Кировске. Вокруг не только сосланные по коллективизации и политическим статьям. Рядом масса уголовников, обычных эзков, проживавших в так называемых «бугах», зданиях тюремного типа. В те годы мало кто оказывался в Кировске по зову сердца. Считалось, что предприятия вокруг возводят комсомольцы, но на самом деле эта стройка, как и многие другие в те годы, держалась на труде заключённых.

Взрослые были постоянно на работе. Дети оказывались предоставленными сами себе. Школа, кроме физкультуры и акробатических этюдов, мало что могла предложить. Рядом с бараками был залит небольшой каток и... начиналось подножие гор! Я не могу точно сказать, как именно мама впервые встала на лыжи, откуда их взяла и кто увлёк её этим видом спорта, но, думаю, что всё было по зову сердца. Непосредственно горным лыжам тогда не обучали. Видимо, школьный учитель физкультуры приобщил детей к занятиям, или кто-то из сосланных знал что-то про горные лыжи. По-настоящему же дети начали заниматься лыжами в Кировске уже после войны...

Первые грамоты за призовые места в соревнованиях по горным лыжам мама получила в 1947-1948 годах. За выступление на Празднике Севера – старейших в нашей стране и проводящихся по сей день соревнованиях по зимним видам спорта.

Мама рассказывала, как они тогда тренировались. Дети в лыжах поднимались лесенкой на вершину горы и спускались вниз по проложенной только что ими самими «трассе». Сейчас просто в голове не укладывается, как такое было возможно! Конечно, лыжи отличались от беговых. Они тоже были деревянными, но широкими, крепления состояли из железных скоб и кожаных ремней, которыми привязывались ботинки. Вся эта

Васильева Алла Александровна.
02.09.1930 – 17.10.1997 гг.
Мастер спорта по горным лыжам, заслуженный тренер РСФСР, многократная победительница всесоюзных и всероссийских соревнований по горным лыжам, лауреат многочисленных премий и грамот, участница Универсиады и Олимпиады 1956 года в Кортина д'Ампеццо (Италия).



конструкция не могла отстегнуться в случае падения лыжника. Спускаться нужно было очень аккуратно: одно неосторожное падение — и перелом гарантирован! Скорости были другими, но горные лыжи всё равно являлись очень опасным видом спорта.

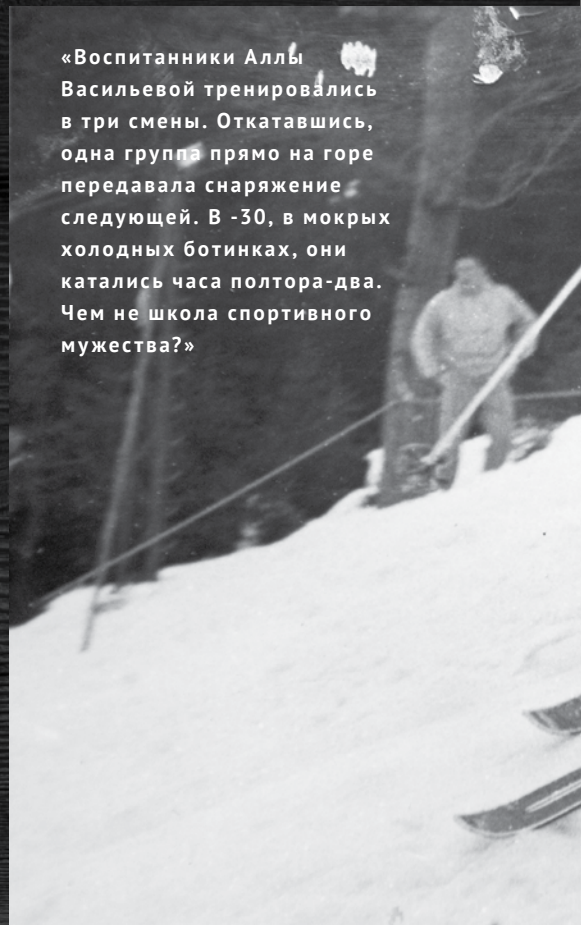
Занимаясь горнолыжным спортом и завоевывая призовые места, мама должна была как-то устроиться в жизни. Сначала она поступила в один из техникумов Кировска. По первому образованию она химик. Для того чтобы продержаться на пути к своей мечте — горным лыжам, мама работала лаборантом, мыла колбы, мензурки и реторты. И не прекращала фанатично тренироваться!

Её результаты заметили и предложили отправиться в Киев, где в те годы в институте физкультуры собирали команду молодёжи, увлечённой новым для СССР видом зимнего спорта. Тренером мамы стал Юрий Преображенский.

Оттуда Алла Васильева попала в сборную СССР. Среди её подруг и товарищей по команде были, например, Людмила Аграновская и Вячеслав Мельников. Кстати, Людмила Аграновская долгое время жила в Кировске, и мама с подругами даже выдавала её тут замуж. И успешно!

Мама много выступала на различных соревнованиях, очень часто выигрывала. У нас дома хранится много её кубков, медалей и значков. В те годы кубки и медали выдавали только на чемпионате СССР. За победу в соревнованиях другого уровня можно было получить памятный жетон — небольшой железный значок. Кроме того, участников часто награждали почётными лентами. На них чемпионы и прикалывали свои значки. Выходило что-то вроде орденских планок...

«Воспитанники Аллы Васильевой тренировались в три смены. Откатавшись, одна группа прямо на горе передавала снаряжение следующей. В -30, в мокрых холодных ботинках, они катались часа полтора-два. Чем не школа спортивного мужества?»



«На соревнования мама и её товарищи по команде могли добираться неделями. Ехать на перекладных, чтобы, наконец, увидеть снежные вершины... На склоне они всегда сами прокладывали себе трассы и не считали это «страшной пахотой». В спорте тогда выживали на самом деле сильнейшие.»

ОЛИМПИАДА-56

Мама приехала на Олимпиаду в драповом пальто под кушак и с картонным чемоданом. (Это был командный стиль сборной СССР.) Для того чтобы понять, какая атмосфера царила на олимпийском склоне того времени, нужно представить себе уровень развития горнолыжного спорта к концу 50-х годов. Всё только начиналось. Снаряжение было очень простым. Причём, не только у наших спортсменов, но и у представителей куда более «продвинутых» стран. Соответственно, техника катания находилась в зачаточном состоянии. По сути, выигрывал тот, кто просто сумел добраться до финиша. Или не только доехал, но и совершил при этом меньшее количество падений. Никаких подготовленных трасс в современном понимании этого слова в 1956 году ещё не было даже на Олимпиаде. Маме предстояло преодолеть такие же бугры, как в Кировске!

Ей не удалось завоевать призовых мест, однако мама получила огромный спортивный опыт, который смогла применить в собственной тренерской работе. Это была её первая и последняя Олимпи-

ада, так как и возраст её уже являлся предельным для спортсмена: в 1956 году ей исполнилось 26 лет. На последующие Олимпиады она ездила уже в качестве зрителя. Право на олимпийскую путёвку она получила благодаря своей активной и успешной тренерской работе. Ведь это именно она вырастила Владимира Андреева (сейчас он работает телеведущим, и именно его голос мы слышим во время соревнований по горным лыжам на телеканале «Евроспорт») и Надежду Андрееву (в настоящее время директора горнолыжной школы в Шуколово).

Из олимпийских поездок мама привозила кучу фотографий, которые фотографировала и печатала сама. На них — участники соревнований. Эти фотографии были огромной ценностью! Ведь в те времена ещё не было никаких специальных журналов для горнолыжников, обучающих книг или плакатов. А вот каких-то особенных рассказов о заграничной жизни я от неё не слышала. Чем выше цели спортсмена, тем меньше он обращает внимание на какие-то не относящиеся к спорту вопросы. В качестве памяти об Олимпиаде-56 у нас сейчас есть мамина грамота участника.





«Уровень развития горнолыжного спорта к концу 50-х годов во всём мире был таким, что победить на Олимпиаде можно было, просто добравшись до финиша с минимальным количеством падений».

ЛЮБИМЫЙ СУРОВЫЙ ТРЕНЕР

Мама ездила на Олимпиады, тренировала молодёжь и работала учителем физкультуры в школе. Приходилось как-то вертеться, ведь в те годы никакой зарплаты спортсменам не полагалось. Только в 1968 году она пришла работать тренером в недавно открытую горнолыжную спортивную школу Кировска.

По воспоминаниям её первого набора 1968–1969 года, Алла Васильева была строгим требовательным тренером. Очень интересно смотреть, как взрослые дяди, рассказывая о том, как их гоняла моя мама, до сих пор испытывают трепет. В числе её первых воспитанников были и уже упомянутые Андреевы, Николай Каменский и Юрий Патракеев.

В чём заключалась основа её авторитета? Да просто все знали, что она лучший тренер в Кировске. И человек с очень сильной жизненной позицией. Сказала — сделала. Она учила воспитанников не жалеть себя и всегда стремиться к новым достижениям. Важно отметить, что в руки ей попало настоящее разновозрастное хулиганье. Не только

школьники, но и молодежь постарше. Набор происходил так: она ходила по школам и звала детей к себе в секцию. Записывались многие, а оставались для серьёзных занятий единицы. Самые бойкие, шумные, активные и... сильные. С ними не так-то просто было сладить! Можно сказать, что мама сформировала их характер и спасла от воздействия улицы, ведь, как мы помним, это были кировские детки. Зачастую, дети «контингента». Часто родители и не представляли, чем они занимаются, как учатся. А тренер по горным лыжам знал всё. Мама была для своих воспитанников не просто проводником в мир спорта, но и ответственным руководителем. Например, регулярно проверяла дневники. «Что у тебя тут? Двойка? — сурово говорила она. — Нет, пока не исправешь, я тебя на тренировку не пушу!» И отчаянный хулиган садился за учебники!

У детей было 6 тренировок в неделю с выходным в понедельник. Так и я сама занималась. Отучились — пришли кататься. Спортивная школа была не такой, как сейчас. У тренеров не было собственных помещений и набора оборудования. Всё

только общественное. Инвентарь хранился у кладовщика, который выдавал его под расписку. До начала 80-х годов никто и помыслить не мог о том, чтобы иметь личное снаряжение!

Но инвентаря всё равно на всех не хватало. Мамины воспитанники тренировались в три смены. Откатавшись, одна группа прямо на горе передавала снаряжение следующей. Зимы в те годы в Кировске стояли холодные: 30 градусов мороза — практически норма. Часто случались и снежные бураны. Но дети были другой закалки: катались в мокрых холодных ботинках часа по полтора-два. Хотя, конечно, много ходили пешком и потому не мёрзли. У всех были меховые или ватные рукавицы и шапки-ушанки. Тело утепляли, как могли: меховые или стёганые жилетки, толстые ватные штаны. И сверху куртки на «рыбьем меху». Бывало, ноги оборачивали газетой, чтобы не обморозить.

К 1968 году на вооружении спортивной школы появились лыжи с креплениями «лягушками». Но, конечно, тоже без автоматического отстёгивания. Крепления-автоматы увидели в Кировске лишь



«Мама сама «крутила инвентарь». Могла починить любую поломку снаряжения. Умело работала со струбцинами и эпоксидкой».

году в 1973. Ботинки были кожаные, однослойные, высотой по щиколотку и на шнурках. Двойные ботинки появились гораздо позже...

Думаю, современные родители никогда не отдали бы детей в такую опасную секцию. А тогда все занимались и получали удовольствие, несмотря на тяжёлые условия. Например, с радостью ходили пешком на первый снег осенью или последний снег весной. Это был настоящий интересный поход с костерком, картошкой и чаем. Катались на небольших клочках снега и были счастливы.

В распоряжении маминих воспитанников был бугель длиной метров 600 и собственные силы. Современный подъёмник появился в Кировске только в 1973 году! Полагаю, современных детей на такое можно подбить лишь однажды. На вторую тренировку с хождением по горам они просто не придут.

Объёмы нагрузок на маминих тренировках были, по современным меркам, просто запредельные. Она вела тренировки по своим собственным дневникам, так как вся методическая



Одним из акробатических упражнений был... «бег по стенкам»! В то время считалось, что это важно для установки правильного углового положения. «Алла Васильева не позволяла своим воспитанникам лениться. Могла подойти к тому, кто стоял в очереди за снаряжением, и сказать: «Не стой просто так. Вот тебе мячик, кидай в стенку!»

литература сводилась к паре кратких брошюр. Весь тренерский опыт Алла Васильева нарабатывала самостоятельно. Но всегда искала интересные варианты для развития детей. Например, договаривалась со своей подружкой-тренером по гимнастике, чтобы та разрешила юным лыжникам заниматься в гимнастическом зале. Или пробивалась со своей группой в помещение цирковой секции в доме культуры, чтобы дети могли освоить азы акробатики. О, кульбиты они крутили невероятные. Например... бегали по стенкам! В то время считалось, что это важно для установки правильного углового положения...

ОНА ПРОСТО ЛЮБИЛА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

В Кировске демонстрация 1 мая или 7 ноября всегда начиналась с прохода спортсменов. Нарядные, в чемпионских лентах, со значками и медалями, они торжественно проходили мимо трибун. Мама всегда была в первых рядах. Она гордилась тем, что она советский спортсмен, тренер. И своими воспитанниками, конечно. В то время все тренеры очень много делали для популяризации своего вида спорта. Просто так, от чистого сердца!

Мне тоже доводилось участвовать в демонстрациях. Помню, однажды я ехала на «Жигулях» одного из тренеров, превращённых на время праздника в парадную платформу. Я стояла в стойке скоростного спуска, встёгнутой в намертво прикрученных к машине лыжах. А мой друг «летел» в стойке прыгуна с трамплина. Это было очень ответственно!

Мама сама делала наградной материал. На сшитые бабушкой тканевые треугольники она ватным тампоном через самодельный трафарет наносила масляной краской изображения. Так получались вымпелы.

В те времена уже были тренеры, которые относились к снаряжению без трепета, как к расходному материалу. Надеюсь на новые поступления или на то, что Алла Васильева займётся починкой. Ведь мама до последних дней работы в спортивной школе сама «крутила инвентарь». Умело работала с эпоксидкой и струбцинами. Чинила всё очень хорошо, используя и здесь исключительно собственный опыт.

Ещё мама много фотографировала, сама проявляла и печатала снимки. С удовольствием раздавала фотографии своим воспитанникам. Наверное, сейчас про неё



«Сейчас, в своей тренерской работе, мы стараемся быть похожими на маму. Надеюсь, у нас получается!»

сказали бы, что она всесторонне развитый человек. А тогда вокруг было много энтузиастов, всё это было нормой.

...Последней её работой стала должность тренера в одной из ДЮСШ Кировска. Она была уже на пенсии, но с 1984 по 1997 год активно работала. В конце карьеры Алла Васильева уже не каталась на лыжах, а стояла в валенках на горе и успешно руководила процессом занятий.

До последнего момента мама сама ставила трассы. Это сейчас древки пластиковые, а тогда они были тяжёлыми, деревянными. Причём, слаломные ворота она, не ленясь, всегда делала из пары деревьев. Мама привлекала, конечно, к установке и «вытаптыванию» трассы своих воспитанников, но очень многое делала сама. Например, своих внуков она поставила на лыжи в год с неболь-

шим. Благодаря этому Глафира Зуева в 4 года уже каталась самостоятельно. Степан Зуев также проявлял успехи уже в раннем возрасте...

Сейчас, в своей тренерской работе, мы стараемся быть похожими на маму. Надеюсь, у нас получается!

Кубок мира по сноуборду сезона 2011/12

В РЯДЕ ДИСЦИПЛИН СНОУБОРДА, ВКЛЮЧАЯ ОЛИМПИЙСКИЕ, В ЭТОМ СЕЗОНЕ ВВОДЯТСЯ НОВЫЕ ФОРМАТЫ СУДЕЙСТВА ИЛИ ПРОВЕДЕНИЯ САМИХ СОРЕВНОВАНИЙ.



В дисциплине хафпайп изменения коснутся судейства. Вводится 100-балльная оценка выступлений спортсменов, что позволит, по мнению инициаторов этого шага, более объективно оценивать выступления сноубордистов.

В дисциплине сноуборд-кросс удачным признан проведённый на финальном этапе Кубка мира минувшего сезона формат гонок с шестью участниками в одном заезде вместо традиционных четырёх. В новом сезоне решено провести не менее половины этапов Кубка мира именно в новом формате.

Самые интересные новшества ожидают мастеров параллельных дисциплин. Совет FIS утвердил в предстоящем сезоне помимо традиционных и новую формулу проведения стартов – «тройной параллельный слалом», или 3X. В этом формате на старт выйдут в одном заезде не два, а три спортсмена. Соответственно, по итогам квалификации в финалы проходят уже не 16, а 27 участников. Далее начинаются финальные гонки на выбывание, и в итоге в главном финале остаются три участника, которые и разыгрывают медали.

Главный тренер сборных команд России по сноуборду Денис Тихомиров так прокомментировал изменения в формате соревнований и судействе:

«Формат немножко неожиданный. Это совершенно другой вид – не только в расстоянии между воротами, но и сама тактика будет строиться по-другому. Всё будет более динамично, нежели в параллельном слаломе и параллельном гиганте. Сетка будет составляться так, что лидер каждого заезда будет выходить в следующий круг. У тех, кто займёт второе место, также сохранится шанс пройти в следующий этап, но незначительный. И такого, как в классических параллельных видах, где если ты проиграл в первом заезде, то можешь отыграться дальше, уже не будет, попытка даётся лишь одна. Здесь нужна большая концентрация, практически нет права на ошибку.

Такой формат мне по душе, он интереснее. Вариант с тремя гонщиками более зрелищен и понятен для зрителей. Появятся различия

между простым слаломом и гигантом. Если не ошибаюсь, ни в одном виде спорта в финале Олимпийских игр не проводятся соревнования троек. При том что двойки, четвёрки и шестёрки есть. Инициатором нововведения была германская федерация. А мы были не против. Предварительно на эту тему прошёл ряд бесед. Конечно, мы сделали некоторые корректировки в тренировках, расставили необходимые акценты, а тренеры и спортсмены получили соответствующие установки.

С точки зрения подбора трасс этот формат тренировать несколько сложнее. Слалом в формате 3X, думаю, будет напоминать короткие забеги в шорт-треке. Новая формула, уверен, будет более понятна для зрителей. А отсутствие вторых заездов увеличит роль ошибки.

Другое нововведение FIS коснулось судейства хафпайпа – введена 100-балльная система оценки выступлений сноубордистов. Количество судей остаётся тем же, поэтому суть дела это вряд ли поменяет. Хотя да, ко-



нечно, шире будет оценочная шкала, можно будет точнее определять уровень спортсмена. Возможно, какую-то долю субъективизма это поможет убрать».



География проектов



roing.ru

Вся Россия. С севера на юг

Развитие горнолыжной культуры и спорта в России требует формирования современной инфраструктуры горнолыжных курортов. Широкая география бизнеса позволяет ГК Росинжиниринг создавать крупные центры, способные на длительный срок обеспечить устойчивое развитие горнолыжного спорта России.

Санкт-Петербург, Аптекарская наб., 20А
+7(812) 318-30-63

 **Росинжиниринг**

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

ВЕСТНИКА ФЕДЕРАЦИИ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА РОССИИ «РУССКАЯ ЗИМА»

НА БОРТУ САМОЛЁТОВ АВИАКОМПАНИИ АЭРОФЛОТ

В ГОРНОЛЫЖНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ

Сахалинская область

г. Южно-Сахалинск. Спортивный туристический комплекс «Горный воздух» (западный и южный склоны горы Большевик)
г. Южно-Сахалинск. Областная Администрация Сахалинского района
г. Южно-Сахалинск. Спортивная ДЮШОР

Красноярский край

г. Красноярск. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края
г. Красноярск. Спортивная ДЮШОР по горнолыжному спорту имени В. И. Махова
г. Красноярск. Фанпарк «Бобровый лог»
г. Красноярск. Администрация Красноярского края

Иркутская область

г. Иркутск. Русская горнолыжная школа «Байкал»
г. Иркутск. ООО «Альпийский клуб»
6-й км Александровского тракта Иркутско-сельского района. Горнолыжный комплекс «Спортивный парк Ангара»
г. Саянск. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
г. Усть-Илимск. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
г. Братск. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
г. Иркутск. Горнолыжная база «Академический городок»
г. Иркутск. Магазин «Ски-Валкер»
г. Иркутск. Магазин «Шторм»

Краснодарский край

г. Сочи. Горнолыжный курорт «Роза Хутор»
п. Красная Поляна. «Гранд Отель Поляна»
п. Красная Поляна. Горнолыжный курорт «Горная Карусель»
п. Красная Поляна. Горнолыжный курорт «Альпика-сервис»
п. Красная Поляна. Трактир «Триони»

Санкт-Петербург и Ленинградская область

г. Санкт-Петербург. Законодательное Собрание Санкт-Петербурга
г. Санкт-Петербург. Группа компаний «РОСИН-ЖИНИРИНГ»
Всеволожский р-н, д. Сяргы. Горнолыжный курорт «Охта-Парк»
Выборгский р-н, п. Коровицыно. Горнолыжный курорт «Снежный»
Приозёрский р-н, 54-й км Приозёрского шоссе. Курорт «Игора»
Ломоносовский р-н, д. Ретселя. Горнолыжный курорт «Туутари-парк»
Выборгский р-н, п. Коровицыно. Горнолыжный курорт «Красное озеро»
Выборгский р-н, п. Коровицыно. Горнолыжный курорт «Золотая долина»
Выборгский р-н, п. Решетниково. Горнолыжный курорт «Пухтолова гора»
Всеволожский р-н, п. Токсово. Горнолыжный курорт «Орлиная гора»
г. Санкт-Петербург. Магазины «Кант»
г. Санкт-Петербург. Комитет по физической культуре и спорту
Ленинградская область. Комитет по физической культуре, спорту и туризму
г. Санкт-Петербург. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
Ленинградская область. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
г. Санкт-Петербург. Смольный

Владимирская область

г. Гороховец. Горнолыжный курорт «Пужалова гора»

Республика Башкортостан

г. Уфа. Администрация Президента Республики Башкортостан
г. Уфа. Государственное Собрание — Курультай Республики Башкортостан
г. Уфа. Министерство молодёжной политики, спорта и туризма Республики Башкортостан
г. Уфа. Министерство промышленности и инновационной политики Республики Башкортостан
г. Уфа. Администрация городского округа
г. Уфа. ООО «АвтоПремьер» (коллективный член Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан)
г. Уфа. ЗАО «Горст» (коллективный член Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан)
п. Новоабаково. Актив-Отель «Горки» (коллективный член Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан)
г. Уфа. Центр отдыха «Олимпик-Парк» (коллективный член Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан)
п. Павловка. Горнолыжный центр «Павловский Парк»
г. Туймазы. Горнолыжный центр «Кандры-куль»
г. Октябрьский. Горнолыжный центр «Уязы-тау»
г. Стерлитамак. Горнолыжный центр «Куш-тау»
г. Белорецк. Горнолыжный центр «Белорецк»
п. Новоабаково. Горнолыжный центр «Абзаково»
Озеро Банное. Горнолыжный центр «Металлург»
г. Уфа. Школа высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан
г. Уфа. Санаторно-оздоровительный комплекс «Юность»
г. Уфа. Спортивная ДЮШОР по горнолыжному спорту и сноуборду
г. Уфа. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан

Саратовская область

г. Саратов. Горнолыжная база «Роцца»

Свердловская область

г. Екатеринбург. Государственное областное учреждение специализированная ДЮСШ Олимпийского резерва по лыжному спорту «Уктусские горы»
г. Нижний Тагил. Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная ДЮШОР «Аист»
г. Качканар. Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная ДЮШОР
г. Кировград. Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная ДЮШОР
г. Екатеринбург. Горнолыжный центр «Уктус»
г. Кировград. Горнолыжный центр «Ежовая»
г. Ревада. Горнолыжный центр «Волчиха»
г. Первоуральск. Горнолыжный центр «Тёплая»
г. Нижний Тагил. Горнолыжный центр «Белая»

Тюменская область

д. Воронино. Горнолыжный курорт «Воронинские горки»

Новосибирская область

г. Новосибирск. Детская спортивная школа «Альбатрос»
г. Новосибирск. Горнолыжный комплекс «Иня»
д. Новососедово. Горнолыжный комплекс «Новососедово»

п. Журавлёво. Горнолыжный комплекс «Юрманка»
г. Новосибирск. Администрация города и области
г. Новосибирск. Мэрия города и области

Кабардино-Балкарская Республика

с. Эльбрус. «Приэльбрусская горнолыжная специализированная ДЮСШ Олимпийского резерва»
п. Терскол. Туристская компания «Альпиду-стрия»
п. Терскол. Магазин спортивных товаров «Альп-индустрия»

Пермский край,

Удмуртская Республика

д. Жебрей. Горнолыжный курорт «Жебрей»
г. Губаха. Горнолыжный курорт «Губаха»
г. Ижевск. Горнолыжный курорт «Чекерил»
г. Сарапул. Горнолыжный курорт «Мечкино»

Республика Карелия

г. Петрозаводск. Горнолыжный центр «Горка»
г. Петрозаводск. «Wellness center Северный»
г. Петрозаводск. Спортивно-оздоровительный центр «Аврора»
г. Петрозаводск. СК «Машиностроитель»
г. Петрозаводск. СКК Спортивно-оздоровительный центр КГПУ

Москва и Московская область

д. Орлово. Центр всепогодных видов спорта «Ново-Переделкино»
г. Москва. Битцевский лес, усадьба Узкое. Горнолыжный склон «Севастопольский проспект»
г. Москва. Горнолыжный склон «Северное Бутово»
г. Москва. ЮЗАО, квартал «Синяя птица»
г. Москва. Долина реки Сходня. Горнолыжный склон «Куркино»
г. Москва. Горнолыжный склон «Воробьевы горы»
г. Москва. Администрация Москвы и Московской области
г. Красногорск. Горнолыжный комплекс «Снежном»
Дмитровский р-н, п/о Деденёво, д. Шуколово. Горнолыжный курорт «Клуб Леонида Тягачёва»
Дмитровский р-н, д. Курово. Горнолыжный курорт «Сорочаны»
Дмитровский р-н, г. Яхромы. Горнолыжный курорт «Яхромы»
Дмитровский р-н, г. Яхромы. Горнолыжный курорт «Волен»
Дмитровский р-н, д. Степаново. Горнолыжный курорт «Степаново»

Оренбургская область

г. Кувандык. Русская горнолыжная школа «Кувандык»

Нижегородская область

г. Богородск. Горнолыжный курорт «Хабарское»

Республика Татарстан

г. Альметьевск. д. Поташина Поляна. Горнолыжный комплекс «Татнефть»

Кемеровская область

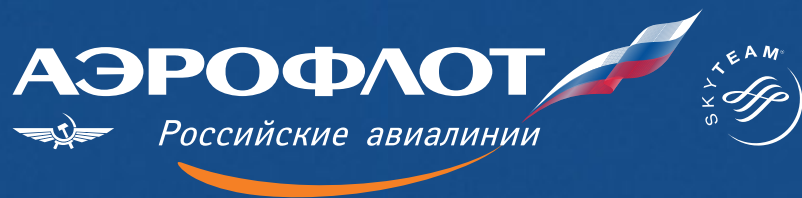
г. Мыски. Горнолыжная школа
п. Шерегеш. Горнолыжная школа
г. Междуреченск. Горнолыжный комплекс «Югус»
г. Кемерово, п. Таштагол. Горнолыжный комплекс «Лесная республика»
Долина реки Кондома. Горнолыжный центр «Ягодка»
п. Шерегеш. Гора Зелёная. Школа горнолыжного

катания и сноуборда в Шерегеше
п. Шерегеш. Российская национальная горнолыжная школа Шерегеш

Мурманская область

г. Кировск. Горнолыжный комплекс «Большой Вудъявр»
п-ов Хибин, гора Айкуайвенчорр. Горнолыжный комплекс «Коласпортланд»
г. Кировск. Горнолыжный комплекс «Учебно-спортивный центр 25-й км»
г. Кировск. Горнолыжный комплекс «Хибинский сноупарк»
г. Кировск. Кировская специализированная ДЮШОР по горнолыжному спорту
г. Кировск. Горнолыжный клуб «Айкуай»
г. Кировск. Клуб сноуборда «Родео»
г. Кировск. Управление по физической культуре и спорту администрации
г. Апатиты. ДЮСШ «Олимп»
г. Апатиты. Комитет по физической культуре и спорту администрации
г. Апатиты. Горнолыжный склон «гора Воробьяна»
г. Апатиты. Магазин «Домино»
г. Мончегорск. Мончегорская специализированная ДЮШОР по горнолыжному спорту
г. Мончегорск. Комитет по физической культуре и спорту администрации
г. Мончегорск. Горнолыжный склон ОАО «Североникель»
г. Мончегорск. Магазин спортивного снаряжения «Спортмаркет»
г. Мурманск. Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области
г. Мурманск. Горнолыжный склон «Южный»
г. Мурманск. Магазин спортивного снаряжения «Tiger спорт»
г. Мурманск. Специализированная ДЮШОР по зимним видам спорта
г. Мурманск. Учебно-спортивный центр «Долина уюта»
г. Полярные Зори. Горнолыжный комплекс «Салма»
г. Полярные Зори. Управление по физической культуре и спорту
г. Ковдор. Горнолыжный склон ОАО «Ковдор-слюда»
г. Ковдор. ДЮСШ отдела образования администрации
г. Оленегорск. Управление по физической культуре и спорту
г. Кандалакша. Управление по физической культуре и спорту
ЗАТО Александровск (г. Полярный, г. Снежногорск). ДЮСШ отдела образования администрации ЗАТО Александровск
ЗАТО Александровск (г. Полярный, г. Снежногорск). Управление по физической культуре и спорту администрации, ЗАТО Александровск
ЗАТО г. Североморск. ДЮСШ отдела образования администрации
ЗАТО г. Североморск. Управление по физической культуре и спорту администрации ЗАТО
г. Североморск

По вопросам распространения журнала или уточнения списка адресов просим связываться с редакцией по электронной почте distrib@rwinter.ru или факсу 8 (812) 315-83-96.



ПАРТНЕРЫ ФГССР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



Audi

СОГАЗ

СТРАХОВАЯ ГРУППА



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРТНЕРЫ



QUIKSILVER

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КУБКА РОССИИ
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ СБОРНОЙ
РОССИИ ПО СНОУБОРДУОткрытое акционерное общество
«Торговый дом РЖД»