

Русская зима

СТАРТ СЕЗОНА
Зёльден

ДИАЛОГ
*Горнолыжные школы —
муниципальная и
коммерческая*

ШВЕЙЦАРИЯ
Нестандартный подход

Николай Олюнин:
«Всё началось с дедушки»

ИСТОРИЯ
«Бронза» Кортины д'Ампеццо

СТИЛЬ
Гиды и горы

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.





Вячеслав Малезик
Композитор и автор песен

ПЕСНИ МАЛЕЖИКА «НАТАШКА» И «ТЫ НИЧЕГО НЕ МЕНЯЙ» ЕЩЁ В КОНЦЕ 60-Х ГОДОВ БЫЛИ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ. ПОЗЖЕ ВЯЧЕСЛАВ МАЛЕЖИК ИСПОЛНИЛ ПАРТИЮ ИУДЫ В РУССКОМ ВАРИАНТЕ РОК-ОПЕРЫ «ИИСУС ХРИСТОС – СУПЕРЗВЕЗДА». В 70-Х ВЯЧЕСЛАВ РАБОТАЛ В ВИА «ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА», «ГОЛУБЫЕ ГИТАРЫ», «ПЛАМЯ». ПЕРВЫЙ МАГНИТОАЛЬБОМ ВЯЧЕСЛАВ ЗАПИСАЛ В ДЕКАБРЕ 1984 ГОДА. С ТЕХ ПОР ВЫПУЩЕНО БОЛЕЕ 30 АЛЬБОМОВ, НАПИСАНО СВЫШЕ 300 ПЕСЕН. НА СЦЕНЕ НЕОБЫКНОВЕННО ИСКРЕНЕН И ОБАЯТЕЛЕН.

«**В** горы я езжу уже больше двадцати лет. На горных лыжах катаюсь по-меньше — чуть больше десяти. Меня и мою семью пригласили на Домбай для участия в фестивале, и там я был просто вынужден встать на лыжи.

В лыжах мне нравится всё: и отличная компания, и красота гор, и ощущение скорости. Хотя не могу сказать, что я экстремал, моя система — кататься так, чтобы имелся «запас прочности».

Скорость под контролем. А особенно мне нравится в лыжах то, что в них нет возможности прокатиться «под фонограмму». Конечно, на видео можно смонтировать вылетающие из-под чужих лыж брызги снега, увеличить темп спуска или еще что-то, но на самом деле катание — это такая же натуральная вещь, как и игра на музыкальном инструменте и пение вживую.

Пусть и у всех читателей «Русской зимы» всё будет по-настоящему, без фонограммы!»

ПАРТНЕРЫ ФГССР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



Audi



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

01 ... *Вячеслав Малезик*. Портрет на фоне гор

14 ... *Юрий Нагорных* о создании центра подготовки сборных команд

15 ... Технический делегат FIS *Вольфганг Миттер*

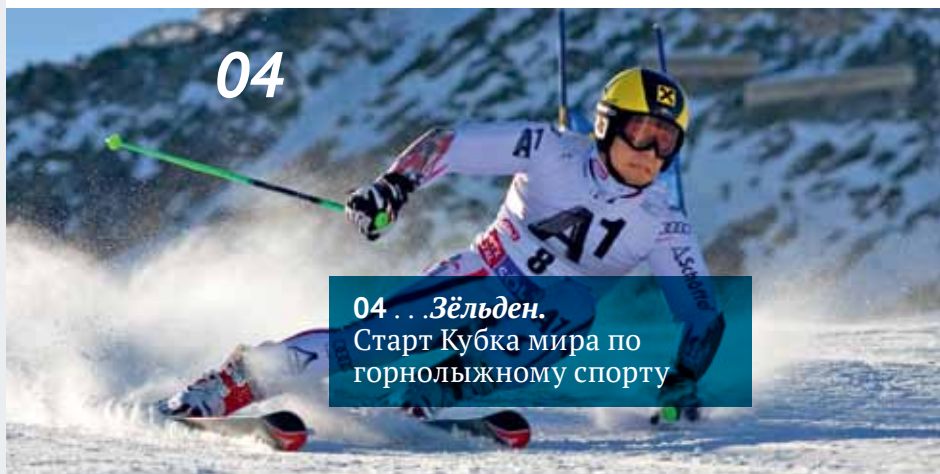
28 ... *Николай Олюнин*: «Всё началось с дедушки»



КАК ЭТО БЫЛО

04

04 ... *Зёльден*.
Старт Кубка мира по горнолыжному спорту



16 ... *Кировск*. Старт Кубка России по горнолыжному спорту

74

БЕЗ ПРОБЛЕМ

58 ... Советы доктора *Преображенского*

СТИЛЬ

60 ... Гиды и горы

ТРЕНЕРСКАЯ

74 ... *Диалог директоров школ*: подходы разные, цель одна



ТРАССЫ И КУРОРТЫ

22... Камчатка горнолыжная:
вчера, сегодня, завтра

36... На машине в Альпы

42... Многоликая Швейцария

44... Приозерная идиллия

46... Швейцария на вкус

50... Архитектура курортов:
Теплый дом Понтрезины

22



ПОРТРЕТ СОПЕРНИКА

32... Бенджамин Карл:
«Я быстрее, чем все остальные!»

РЕКЛАМА

40... Горно-туристический центр
ОАО Газпром: новый сезон
на новой высоте



54... Праздник в горах.
Рождество

54

ИСТОРИЯ

66... Бронза Кортины д'Ампеццо

ФГССР РЕКОМЕНДУЕТ

78... Самые интересные старты декабря

80... Распространение журнала

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**, фотографы **Настя Казакова** и **Кирилл Смыслов** *www.lazyant.ru* | В работе над номером принимали участие **Антон Соколов**, **Екатерина Щербина**, **Петр Пархитко**, **Сергей Нечувилин**, **Павел Черепанов**, **Вячеслав Быков**, **Алина Трофимова**, **Наталья Полетаева**, **Наталья Дубенецкая**, **Дарья Дубенецкая**, **Аркадий Худяков** | Дизайн и вёрстка **Бренд-агентство Б5** *www.bfive.ru* | Дизайнеры **Андрей Петров**, **Мария Елагина** | Корректор **Илья Бурда** | Используются фотографии **Вадима Гиппенрейтера**, **Алексея Горшенина**, **Георгия Дубенецкого**, **Oliver Kraus/FIS**, **Christophe Bornaard**, **Максима Балаховского**, **Алины Трофимовой**, **Александры Валаевой**, **Вячеслава Гортинского**, из фотоархивов **ФГССР**, **Надежды Андреевой**, **Дарьи Новиковой**, семьи **Е. Сидоровой**, семьи **А. Васильевой**, семьи **Ю.С. Преображенского**, компании **Atomic**, компании **helipro**, федерации горнолыжного спорта и сноуборда **Камчатского края**, **Villars Tourisme** | Используются материалы сайтов *fgssr.ru*, *fis-ski.com*, *swiss-image.ch*, *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 17.11.2011. Отпечатано в типографии **AS Printall**.

Распространяется бесплатно

... Редакция приносит свои извинения всем читателям, а в особенности **Александру Андриенко**, **Виктору Николаевичу Счастливых** и **Алексею Ивановичу Ченцову** за допущенные в материалах №1 (6) ошибки.

A photograph of a shirtless man with dark hair, wearing a light blue headband and bright green sunglasses. He has a wide, enthusiastic smile with his mouth open. He is playing a large drum with a wooden mallet. On his chest, there is a circular sticker that says "YO-YO FAN CLUB". The background is a blurred crowd of people at an outdoor winter event, with some wearing winter hats and jackets. The overall atmosphere is festive and energetic.

Яркие мгновения Зёльдена

22 октября стартовал сезон Кубка мира

ПРОШЛО ПОЛГОДА, И ВСЕ НАЧАЛОСЬ ЗАНОВО: 22 И 23 ОКТЯБРЯ СТАРТОВАЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ РОЗЫГРЫША КУБКА МИРА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ СЕЗОНА 2011/12. КАК ВСЕГДА, СЛЕДЫ ОТ КАНТОВ СВОИХ ЛЫЖ СПОРТСМЕНЫ ОСТАВИЛИ НА ТРАССЕ СЛАЛОМА-ГИГАНТА НА ЛЕДНИКЕ РЕТТЕНБАХ В АВСТРИЙСКОМ ЗЁЛЬДЕНЕ. БОРЬБА СИЛЬНЕЙШИХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ МИРА ЗА ХРУСТАЛЬНЫЕ ГЛОБУСЫ ПРОДЛИТСЯ ДО СЕРЕДИНЫ МАРТА СЛЕДУЮЩЕГО ГОДА И ЗАВЕРШИТСЯ ФИНАЛЬНЫМ ЭТАПОМ НА ТРАССАХ ЕЩЕ ОДНОГО АВСТРИЙСКОГО КУРОРТА, ШЛАДМИНГА.

ДЛИННЕЕ, ЕЩЕ ДЛИННЕЕ!

Вполне возможно, что в следующем году это будут уже совсем другие гонки: Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) планирует изменить геометрию гоночных лыж, о чем сообщила в июле этого года. Самым радикальным изменением, по мнению FIS, должны подвергнуться как раз лыжи для гигантского слалома — у них предполагается увеличить радиус бокового выреза и длину. Следует отметить, что это нововведение вызвало жёсткую критику как со стороны спортсменов, так и со стороны производителей снаряжения. Со своей стороны чиновники FIS ссылаются на результаты исследований университетов Зальцбурга и Осло. Как бы то ни было, до окончательной развязки еще далеко, — вероятно, мы будем свидетелями противостояния FIS и спортсменов в течение всего сезона.

ЧТО БЫЛО

Лето для горнолыжников — это не только отдых, но и упорные тренировки. Тренажерный зал, велосипед, упражнения на силу, координацию и выносливость, а затем — снова на снег. Альпийские ледники, горы в Чили, Аргентине

и Новой Зеландии — тренировки, тесты снаряжения, наконец, первые соревнования розыгрыша региональных кубков: Южной Америки (SAC) и Австралии и Новой Зеландии (ANC). К сожалению, и летом горнолыжники не застрахованы от травм. Суперзвезды команды Германии, Мария Хёфель-Риш и Феликс Нойройтер, не без проблем закончили подготовку в южном полушарии. А младшей сестре Риш — Сюзанне, как и Гине Штехерт, и вовсе не повезло: обе получили травмы связок колена и пропустят зимний сезон. Самая обидная травма была у Штехерт — в последний день чилийского лагеря, на последнем тренировочном спуске... Не обошлось без травм и в швейцарской команде, причём в пострадавших тоже оказалась в основном молодёжь. Главная надежда мужской сборной Швейцарии, Жюстин Мюрисье, порвал связки колена при игре в футбол. Серьезные травмы, но уже на тренировочных трассах получили Ральф Кройцер и Селина Хангль. В новом сезоне мы не увидим таких спортсменов, как француз Жюльен Лизеру, хорватка Ана Елусич, до января будет восстанавливаться после травмы австрийка Николь Шмидхофер.





Виктория Ребенсбург >



ВОЗВРАЩЕНИЯ

Тем не менее, для многих спортсменов лето прошло вполне удачно. От травм, полученных в прошлом сезоне, оправились такие горнолыжники, как австрийцы Бенджамин Райх, Марсель Хиршер, Марио Шайбер и Катрин Цеттель. Преодолевав проблемы со здоровьем швейцарец Карло Янка. Залечив старые болячки обладатель Кубка мира прошлого сезона хорват Ивица Костелич, он уже официально заявил, что собирается повторить свой успех. В хорошей физической форме к началу сезона подошёл и Аксель Лунд Свиндаль, хотя пока что сам он не числит себя в ряду главных претендентов на победу в общем зачете. У женщин все ждут нового витка борьбы за очки Кубка мира между Марией Хёфль-Риш и американкой Линдси Вонн. Дуэль снова обещает быть захватывающей – бывшие закадычные подруги выступают теперь в роли соперниц не только на трассах Кубка.



▲ Элизабет Гёргль

ПРОГНОЗЫ – ВЕЩЬ НЕБЛАГОДАРНАЯ

Кстати, о Большом хрустальном глобусе: в этом сезоне нет ни чемпионата мира, ни Олимпийских игр – спортсменов ничто не сможет отвлечь от борьбы за Кубок мира, который этой зимой станет главным и единственным трофеем. Специалисты тут же выдали прогноз по первому этапу в Зёльдене. По их мнению, основными претендентками на победу у женщин являются прошлогодняя победительница гонок на Реттенбахе Виктория Ребенсбург, её ближайшая соперница в борьбе за очки Кубка в зачете гиганта француженка Тесса Ворли, призёр чемпионата мира в Гармише итальянка Федерика Бриньоне, а также Элизабет Гёргль из Австрии или Таня Путиайнен из Финляндии. Насколько близки к действительности и одновременно далеки от неё оказались прогнозы, мы увидели 22 октября – никто так и не назвал имени настоящей победительницы гонки.

СТАРТ

Хорошая погода в австрийских Альпах установилась еще в пятницу. Все заинтересованные интернет-сайты передавали прекрасную картинку с веб-камер, размещенных на Реттенбахе: синее небо, яркое солнце, искрящийся снег и легкий мороз. Таких условий на Worldcup Opening не было уже давно, тем более что и со снегом проблемы отсутствовали: на леднике лежал по крайней мере 1 метр природного снега, который организаторы «укрепили» полуметровым слоем искусственного.

О ДЕВУШКАХ

В первой попытке лучшее время показала Федерика Бриньоне, обогнавшая Элизабет Гёргль. Третьей стала Виктория Ребенсбург, а четвертое время на первой трассе неожиданно для многих показала Линдси Вонн. Неожиданно – с учётом того обстоятельства, что её соперница Хёфль-Риш была лишь 19-й. Однако то, что затем произошло во второй попытке, не смог предугадать никто.

«Она – само совершенство. Идеальное сочетание мощи и чувственности», – выразил свой восторг олимпийский чемпион 1972 года Бернар Русси. Эти слова архитектор горнолыжных трасс сказал о Линдси Вонн. То, что горнолыжница из США сделала на трассе ледника Реттенбах в присутствии 12 000 зрителей, не укладывалось ни в какие рамки: проигрывая на самом крутом участке в середине трассы, она смогла почти на секунду улучшить собственное время на пологом финишном выкате. Обогнать её не сумел уже никто – немка Ребенсбург проиграла Линдси 0,04 секунды, Гёргль заняла третье место, а лидирующая после первой попытки итальянка Бриньоне не смогла доехать до финиша.

«Я не могу поверить. Это как гром среди ясного неба – осуществилась моя мечта, я выиграла слалом-гигант, – сказала Вонн сразу же после финиша. – Помогло то, что моя специализация – скоростной спуск, и я знаю, как выжать максимум скорости на пологом участке». Таким образом, победив в Зёльдене, Линдси Вонн



РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ КУБКА МИРА В ЗЁЛЬДЕНЕ
 СЛАЛОМ-ГИГАНТ, ЖЕНЩИНЫ

- 1. ЛИНДСИ ВОНН (США) 2:24,43
- 2. ВИКТОРИЯ РЕБЕНСБУРГ (ГЕРМАНИЯ) 2:24,47
- 3. ЭЛИЗАБЕТ ГЁРГЛЬ (АВСТРИЯ) 2:24,83

стала в истории горнолыжного спорта пятой спортсменкой, одержавшей победы во всех пяти дисциплинах. До нее такого же успеха сумели добиться австрийская горнолыжница Петра Кронбергер, хорватка Яница Костелич и шведки Пернилла Виберг и Аня Персон. Сейчас на счету американской спортсменки 42 победы в соревнованиях Кубка мира – столько же, сколько и у Персон. Уже в этом сезоне может пасть достижение Ренаты Гёчль – 48 побед в Кубке. Впереди останется только рекорд великой Аннемари Мозер-Прёлль – 62 выигранные гонки и шесть Больших хрустальных глобусов...



Линдси Вонн >



Тед Лигети >





МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Последним победителем мужского слалом-гиганта в Зёльдене был швейцарец Дидье Куш — он выиграл Worldcup Opening в октябре 2009 года. В прошлом году соревнования мужчин пришлось отменить из-за плохой погоды. Ветеран швейцарской команды пока не собирается ставить лыжи в угол — как и прежде, он будет бороться за очки Кубка мира. Кроме него основными фаворитами в первых соревнованиях начавшегося сезона считались француз Киприен Ришар, швейцарец Карло Янка и австриец Филип Шёргхофер. Однако им всем отводилась

роль догоняющих — преследуемым должен был стать трёхкратный обладатель Малого глобуса в гигантском слаломе Тед Лигети.

«Для меня Зёльден всегда был хорошим началом сезона. Склон соответствует моему стилю. К тому же лето прошло не зря — я в хорошей физической и технической форме», — заявил Лигети перед стартом. Его коллега по команде США, 34-летний Бобе Миллер, дал понять, что вряд ли составит Теду конкуренцию: «Летом я совсем мало стоял на лыжах. Время в основном проводил в Сан-Диего — трудно найти на Земле место, более далекое от горнолыжного Кубка мира».


**РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ КУБКА МИРА В ЗЁЛЬДЕНЕ
СЛАЛОМ-ГИГАНТ, МУЖЧИНЫ**

1. ТЕД ЛИГЕТИ (США)	2:22,00
2. АЛЕКСИС ПИНТУРО (ФРАНЦИЯ)	2:22,29
3. ФИЛИПП ШЁРГХОФЕР (АВСТРИЯ)	2:22,51

Алексис Пинтуро >



В отличие от прошлого года, когда ледник Реттенбах, да и все окрестности заволокло густым туманом, на этот раз на небе не было ни облачка. Первую попытку выиграл Тед Лигети, второе время показал Карло Янка, третьим был австриец Шёргхофер. Ничего необычного, все примерно так, как и ожидали эксперты. Если бы не совсем молодой француз Алексис Пинтуро, проигравший Филиппу Шёргхоферу всего 0,1 секунды. Открытие прошлого сезона, 20-летний Пинтуро был одним из лучших в декабре прошлого года на этапе Кубка Европы в итальянском Сан-Виджилио, а уже в начале марта в Краньской горе (Словения) он впервые поднялся на призовой подиум Кубка

мира. От такого парня вполне можно было ожидать сенсации, и она состоялась. Во второй попытке Алексис не только выигрывает у временного лидера гонки, хорвата Ивицы Костелича, 0,87 секунды, но и не пропускает вперёд себя ни Карло Янку, ни Филипа Шёргхофера. Лишь Тед Лигети по сумме двух попыток опережает Пинтуро и в очередной раз становится победителем соревнований по слалому-гиганту. Старт кубкового сезона состоялся, очередной этап пройдет в финском Леви — первый слалом сезона.

Участие в соревнованиях Worldcup Opening спортсмена из России Степана Зуева не принесло в копилку нашей

команды очков Кубка мира — Степан, стартовав под номером 57, показал на первой трассе 50-е время и не смог пройти в финал. Будем надеяться, что в течение всего сезона наши спортсмены — Александр Хорошилов, Степан Зуев и Сергей Майтаков — смогут побороться за очки в общем зачёте Кубка и не раз порадуют своих болельщиков.

v Филипп Шёргхофер





ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭТАПА
КУБКА РОССИИ В КИРОВСКЕ НА
ВОПРОСЫ НАШЕГО КОРРЕСПОНДЕНТА
ОТВЕТИЛ ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РФ
ЮРИЙ ДМИТРИЕВИЧ НАГОРНЫХ

Каким образом необходимо действовать региональной администрации, бизнесу, спортивным организациям, чтобы развивать спорт в регионе максимально эффективно?

На этот вопрос можно ответить, приведя в пример совещание, которое состоялось в Кировске во время первого этапа Кубка России по горнолыжному спорту. Это совещание было посвящено теме развития горнолыжного спорта и сноуборда в Мурманской области. Помимо этого мы подробно обсудили вопросы по включению объектов инфраструктуры спорта в Федеральную целевую программу развития физической культуры и спорта, выработали определенную программу, своего рода «дорожную карту», в которой наметили дальнейшие шаги по развитию спортивной инфраструктуры Мурманской области. Хотелось бы отметить, что такого рода работа – это ни в коем случае не одностороннее движение со стороны нашего министерства, а именно совместная работа, и инициатива и конкретные предложения, в том числе и по финансированию, должны исходить от субъекта Российской Федерации, с обязательным использованием возможностей государственно-частного партнерства.

Какие спортивные перспективы вы видите в Кировске?

Прежде чем говорить о перспективах, отмечу, что первые шаги в правильном направлении уже сделаны. У Кировска богатая спортивная история, сейчас большое количество молодых людей и девушек занимаются спортом, в частности горными лыжами. В этом ноябре еще нигде в Европе не проходили FIS-старты, соревнования Кубка России в этом сезоне стали первыми. Этап Кубка мира в Леви был отменен из-за аномально теплой погоды, а здесь, в Кировске, старты прошли. Опыт и огромное желание всех, в том числе и ФГССР, по-

зволили провести соревнования, хотя для этого и потребовалась очень серьезная совместная работа многих структур и отдельных людей.

Хотелось бы отметить большую работу, которую проводит ОАО «Апатит» в том, что касается развития спортивной инфраструктуры региона, и выразить надежду на то, что эта работа будет продолжена. В дальнейшем необходимо также проработать программу расширения государственно-частного партнерства в области строительства и развития объектов спортивной инфраструктуры. И сделать это совместно с администрацией области, с привлечением средств федерального бюджета.

В дальнейшем мы будем улучшать уже существующую инфраструктуру и поэтапно вводить ее новые элементы. И, конечно, наши усилия будут направлены в первую очередь на развитие детского спорта, поскольку именно он является основой всего спорта, в том числе и высших достижений. И если не вкладывать средства в подготовку резерва, то не будет и результатов.

А как вы оцениваете возможность создания в этом регионе центра подготовки сборных команд России, в частности, – по горнолыжному спорту?

Безусловно, мы совместно с областью, с ОАО «Апатит» и ФГССР предпримем усилия для того, чтобы этот центр, который в свое время здесь существовал, возродился. Но я пока не уверен в том, что он будет федеральным. Скорее, это будет региональный центр, в котором будет в том числе и доля Российской Федерации. А сборные команды, безусловно, смогут и будут готовиться на базе этого центра – проводить учебно-тренировочные сборы, здесь также будут проходить всероссийские соревнования.



СВОИМ МНЕНИЕМ ОБ ЭТАПЕ КУБКА
РОССИИ В КИРОВСКЕ РЕДАКЦИЯ
ПОПРОСИЛА ПОДЕЛИТЬСЯ
ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЛЕГАТА FIS
ВОЛЬФГАНГА МИТТЕРА

В разных странах мира иногда приходится проводить соревнования в экстремальных условиях, и сейчас в Кировске условия именно такие. Это не тренировочный лагерь, и нашей задачей было: сделать так, чтобы спортсмены даже в таких условиях смогли показать все свое мастерство. Это первый в Европе слаломный старт сезона, и я хочу поблагодарить всех участников и организаторов за ту огромную работу по подготовке этих соревнований, которую они проделали.

О Кировске...

Понятно, что напрашивается очевидная параллель с Леви, ведь финский курорт совсем недалеко отсюда. В Кировске я впервые, и хочу отметить: это очень приятное место для того, чтобы покататься на лыжах и провести соревнования. Конечно, приятно видеть столько молодых людей со всей России, которые приехали, чтобы принять участие в соревнованиях. Сейчас условия таковы, что организаторам пришлось использовать много искусственного снега. Когда я общаюсь по телефону со своими коллегами, они спрашивают: «Что ты там делаешь?» И я отвечаю: «Здесь проходят две слаломные гонки FIS». То, что было сделано всеми организаторами и руководством города, чтобы эти старты состоялись, произвело на меня огромное впечатление.

О будущем слаломных стартов в ноябре в этом регионе Европы...

Сезон соревнований начинается все раньше и раньше. Буквально пятнадцать лет назад никто и не думал о том, чтобы провести соревнования в октябре или ноябре. А сейчас гонки Кубка мира начинаются в Зельдене в октябре, а в ноябре проходит слаломный этап в Леви, все хотят выйти на трассы как можно раньше. И это несмотря на глобальное потепление! Так что мы все должны думать о том, как начинать сезон Кубка мира в это время. Сложности

создает и то, что ледники отступают, и проводить на них соревнования в осенние месяцы становится все сложнее. Я думаю, что именно северная Европа, Скандинавия и Мурманская область России, должна стать своеобразным центром горнолыжного спорта, особенно осенью.

В будущем именно в этом регионе Европы было бы хорошо организовать проведение нескольких этапов — сначала Кубка Европы, а затем, возможно, и Кубка мира. Здесь неподалеку друг от друга расположены курорты нескольких стран, и посмотрим — может быть, нам удастся это сделать. Конечно, многое будет зависеть от тех усилий, которые прикладывает в этом направлении ФГССР.

Каковы основные причины того, что ведущие спортсмены не приезжают на старты в Кировск — ведь этап в Леви был отменен?

Прежде всего, это первые FIS-старты, которые проводятся в это время в Кировске, у спортсменов и тренеров было недостаточно информации об условиях. Но основная причина, конечно, это сложность дороги и получения виз. Помимо этого — не будем скрывать, погодные условия для проведения стартов сейчас здесь далеки от идеальных. И в связи с этим участие большого числа спортсменов может создать очень серьезную проблему для организаторов. Представьте только: сто сорок мужчин и столько же женщин, нагрузка на трассу будет очень большой. Еще одна причина — впереди этапы в Северной Америке, и многие сборные команды уже улетели туда, чтобы как можно раньше начать акклиматизацию. Но в будущем мы, конечно, должны работать над тем, чтобы на соревнования в Кировск с каждым годом приезжало все больше спортсменов из разных стран Европы.

Кубок России 2011/12 Облака над трассами

ПЕРВЫЙ СЛАЛОМНЫЙ ЭТАП КУБКА МИРА, ПРОВЕДЕНИЕ КОТОРОГО БЫЛО ТРАДИЦИОННО ЗАПЛАНИРОВАНО В ФИНСКОМ ЛЕВИ, ПРИШЛОСЬ ОТМЕНИТЬ ИЗ-ЗА НЕВЕРОЯТНО ТЁПЛОЙ ПОГОДЫ. И В ТЕ ЖЕ ДНИ В КИРОВСКЕ УСПЕШНО ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ ЭТАП КУБКА РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ, ХОТЯ ОРГАНИЗАТОРАМ ПРИШЛОСЬ ПРИЛОЖИТЬ НЕМАЛО УСИЛИЙ, ЧТОБЫ ВСЁ ПРОШЛО НА «ОТЛИЧНО».





За день до первого старта российского горнолыжного сезона над Кировском и трассами комплекса «Большой Вудъявр» висело плотное полотнище облаков. Снега было мало. Его было настолько мало, что финишную зону пришлось заснеживать при помощи мощных самосвалов, которые возили «белое золото» от рудника, расположенного на плато Расвумчорр. Трассы готовились ночами. В связи с аномально малым количеством снега отсутствовала возможность провести нормальную разминку перед стартом, а просмотр трассы был организован так, чтобы нанести узкому снежному полотну минимальный ущерб. Наложил свой отпечаток и очень короткий световой день — старт первой попытки проходил при искусственном освещении. Но всем: и мэрии Кировска, и руководству ОАО «Апатит», в чьем ведении находится горнолыжный комплекс, и ФГССР, и спортсменам очень хотелось, чтобы сезон был открыт «здесь и сейчас». И старты прошли на самом высоком уровне.

Утро первого дня соревнований. Яркое северное солнце, искрящийся на нем снег, минус три на горе — чем не идеальные условия для старта горнолыжников? Что скрывать: спортсменам, вышедшим на старт первого этапа Кубка России

по горнолыжному спорту в заполярном Кировске, повезло гораздо больше, чем тем, кто собирался на этап Кубка мира в финский Леви, расположенный в каких-то 300 километрах к западу. Там этап отменили из-за оттепели, а в Кировске соревнования прошли: по два слаломных старта у мужчин и женщин. Удачное начало непростого сезона, в котором пройдут не только этапы Кубка России, первенство России и чемпионат России, но и этапы Кубка мира в Сочи, и параллельный слалом — сити-эвент Кубка мира в Москве.

Отличного, праздничного настроения участникам в первый день соревнований добавила не только погода. Организаторы подготовили необычный старт: первым по трассе спустился на лыжах «полярный медведь», являющийся талисманом соревнований. Этот стилизованный горнолыжник, открывающий старты, своеобразный «витязь в медвежьей шкуре», стал поначалу самым популярным персонажем на склоне «Большого Вудъявра»: сфотографироваться с ним на память не отказался никто из высоких гостей соревнований, включая заместителя министра спорта, туризма и молодежной политики РФ **Юрия Нагорных** и президента ФГССР **Светлану Гладышеву**.



РЕЗУЛЬТАТЫ КУБКА РОССИИ В КИРОВСКЕ / 12.11.2011

СЛАЛОМ / ЖЕНЩИНЫ

1. АЛЕКСАНДРА ПРОКОПЬЕВА	ТВР	1:27,81
2. ЕКАТЕРИНА ТКАЧЕНКО	МСК	1:28,11
3. МАРГАРИТА НАДЫРШИНА	СВР	1:28,35

▼ Александра Прокопьева



А затем начались и сами соревнования, которые принесли некоторые сюрпризы. У женщин победила, к радости местной публики, уроженка соседнего с Кировском Мончегорска, спортсменка сборной России Александра Прокопьева, принесящая Мурманской области первую в сезоне победу на Кубке страны. А вот второй стала, потеснив многих более опытных «сборниц», юниорка Катя Ткаченко из Москвы, наша надежда на первых Юношеских Олимпийских играх в Инсбруке в январе 2012 года. 16-летняя москвичка, которая после первой гонки шла третьей, сумела подняться на вторую ступень, оттеснив на третью позицию Маргариту Надыршину, также представляющую сборную страны.

Но еще больше неожиданностей принес старт у мужчин. До начала соревнований явным фаворитом выглядел спортсмен первого состава сборной, бронзовый призер юниорского первенства мира – 2010 Сергей Майтаков. Но в итоге он стал только третьим, пропустив вперед победителя – москвича Павла Трихичева и кемеровчанина Александра Васильева, выступающих за вторую сборную команду России. Впрочем, у Майтакова, который почти весь минувший сезон пропустил из-за травм и только набирает форму, еще оставалась возможность побороться за победу на следующий день.



< Павел Трихичев

РЕЗУЛЬТАТЫ КУБКА РОССИИ В КИРОВСКЕ / 12.11.2011

СЛАЛОМ / МУЖЧИНЫ

1. ПАВЕЛ ТРИХИЧЕВ	МСК	1:26,27
2. АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ	КМР	1:26,89
3. СЕРГЕЙ МАЙТАКОВ	НВС	1:26,89

Забегая вперед, скажем, что ему даже не удалось еще раз подняться на пьедестал. Во второй день соревнований капризная погода в Хибинах напустила тумана над трассой, и снег стал мягче. Всю ночь организаторы соревнований готовили трассу, и утром их труд одним словом оценил техдегегат FIS австриец Вольфганг Миттер: «Супер!»

Соревнования начались точно по графику при ярком освещении трассы, что значительно облегчило старты спортсменам. И они не разочаровали зрителей:

и в женских, и в мужских гонках наблюдалась серьезная борьба, в которой предполагаемым фаворитам сумели навязать серьезное соперничество горнолыжники, от которых такой прыти многие не ждали...

Правда, эта жаркая борьба не коснулась самого главного – сражения за первенство на трассе. Сильнейшими по сумме двух стартов вновь, как и в предыдущий день, стали Александра Прокопьева из Мончегорска и Павел Трихичев, представляющий Москву. Браво, северяне!

Ошибки здесь нет. Дело в том, что Павел Трихичев стал москвичом относительно недавно, после зачисления в состав сборной страны. А почти до 17-летнего возраста он так же, как и Прокопьева, представлял мончегорскую горнолыжную школу. Так что все «золото» кировского этапа отправляется, фактически, в соседний Мончегорск.



У женщин второй стала спортсменка главной сборной страны Ксения Алопина, лидировавшая после первой гонки, но все же уступившая Прокопьевой. А вот «бронза» юной Кати Ткаченко, которая вчера также была на подиуме, – очень приятное событие с учетом предстоящих ей выступлений на первой Юношеской Олимпиаде в Инсбруке уже в январе 2012 года. У мужчин довольно неожиданно вторым за Трихичевым стал подмосковный спортсмен Виктор Полинковский, сумевший опередить всех «сборников», кроме победителя. Третьим

финишировал его земляк из сборной России Александр Андриенко.

Апофеозом спортивного праздника горнолыжников в Кировске стала церемония награждения победителей и призеров этапа, которую провели президент ФГССР Светлана Гладышева, мэр Кировска Олег Денисов и генеральный директор ОАО «Апатит» Константин Никитин. Они сказали много теплых слов в адрес организаторов и спортсменов, вручили победителям медали и кубки, подарки от спонсоров соревнований. Всероссийский горнолыжный сезон

открыт стартами в Кировске. Открыт не только на всероссийском, но и на общеевропейском уровне, поскольку официальных стартов FIS из-за погодных аномалий на континенте пока провести еще никому не удалось. И Кировск говорит горнолыжникам всего лишь «до скорого свидания!». Соревнования в этом заполярном горнолыжном центре на склонах ГЛК «Большой Вудъявр» будут продолжаться. А закончить сезон горнолыжники планируют опять же в Кировске финальным этапом Кубка России у слаломистов.



РЕЗУЛЬТАТЫ КУБКА РОССИИ В КИРОВСКЕ / 13.11.2011

СЛАЛОМ / ЖЕНЩИНЫ

1. АЛЕКСАНДРА ПРОКОПЬЕВА	ТВР	1:38,10
2. КСЕНИЯ АЛОПИНА	МСК	1:38,19
3. ЕКАТЕРИНА ТКАЧЕНКО	МСК	1:38,50

Участников соревнований поздравил генеральный директор ОАО «Апатит» Константин Никитин >





Светлана Гладышева: «Отличное начало непростого сезона!»

Я хочу поздравить всех нас с отличным началом горнолыжного сезона здесь, в Кировске, где мы провели первый этап Кубка России в специальном слаломе. Впереди нас ждет очень непростой сезон, насыщенный важнейшими стартами, среди которых — первый в российской истории этап Кубка мира по горнолыжному спорту, который пройдет в феврале

будущего года в Сочи. Здесь, в Кировске, мы доказали, что хорошо умеем организовать соревнования, преодолеть все сложности, а наши спортсмены продемонстрировали в ходе стартов отличную соревновательную дисциплину и стремление к росту мастерства. Все это меня очень радует и обнадеживает на старте сезона 2011/12.



РЕЗУЛЬТАТЫ КУБКА РОССИИ В КИРОВСКЕ / 13.11.2011

СЛАЛОМ / МУЖЧИНЫ

1. ПАВЕЛ ТРИХИЧЕВ	МСК	1:27,64
2. ВИКТОР ПОЛИНКОВСКИЙ	МОБ	1:29,06
3. АЛЕКСАНДР АНДРИЕНКО	МОБ	1:29,32



Камчатка горнолыжная: вчера, сегодня, завтра



О РАБОТЕ ФЕДЕРАЦИИ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА КАМЧАТСКОГО КРАЯ РАССКАЗЫВАЕТ ПРЕЗИДЕНТ РЕГИОНАЛЬНОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА КАМЧАТСКОГО КРАЯ» СЕРГЕЙ БАРАБАНОВ.



ВЧЕРА

Горнолыжный спорт в нашем регионе начал активно развиваться в 60-х годах прошлого века. Первая горнолыжная база — на Петровской сопке — создавалась по инициативе заслуженного тренера РСФСР Евгения Галамиева и почетного мастера спорта СССР, заслуженного тренера РСФСР Валентины Галамиевой.

Популярность горных лыж росла, началось освоение и других сопок. В 1964 году в Петропавловске-Камчатском открыли детскую горнолыжную школу, позднее реорганизован-

ную в СДЮСШОР «Эдельвейс». Ею руководили Герман и Людмила Аграновские. Энтузиасты своего дела, они отважились на эксперимент, взявшись обучать горным лыжам четырехлетних малышей. Брали в школу всех желающих, при этом ставку делали на оздоровление детей, главную цель видели в том, чтобы привить им интерес к горнолыжному спорту. По тем временам эксперимент был дерзким, поэтому первой, на ком испытывали и отрабатывали свои методики тренеры-энтузиасты, была их дочь, маленькая Ольга Аграновская.



Прошли годы. Из «калошников» — так ласково называли юных горнолыжников, катавшихся в валенках с калошами, — выросли серьезные спортсмены. Среди них — Варвара Зеленская, заслуженный мастер спорта по горным лыжам, неоднократная победительница этапов Кубка мира; Наталья Буга и Ксения Шляхтина — мастера спорта международного класса, чемпионки всемирных студенческих игр. За их подготовку Аграновским было присвоено звание «Заслуженный тренер России». Традицию, начатую родителями, продолжила мастер спорта СССР, заслуженный тренер России Ольга Аграновская. Она создала и возглавила детско-юношеский оздоровительный клуб «Спартак» имени Германа Аграновского.

В 1975 году открылась СДЮШОР «Морозная» в городе Елизово, а в 1996 году — отделение горных лыж при ДЮСШ в Вилючинске. С тех пор Камчатка подготовила целую плеяду выдающихся спортсменов — членов сборных команд СССР и России по горнолыжному спорту, участников Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и других международных соревнований. Среди них один заслуженный мастер спорта, 22 мастера спорта международного класса, 101 мастер спорта. Первым конгрессом горнолыжной индустрии школы «Эдельвейс» и «Морозная», по результатам выступлений их воспитанников, были признаны лучшими в России. Спортсмены Камчатского

края защищают честь России на олимпийских горнолыжных трассах, начиная с 1992 года. На Олимпиаде 2006 года в Турине они составляли половину сборной команды России по горнолыжному спорту.

СЕГОДНЯ

Самое главное для нас — дети! Хочется отметить работу заслуженного тренера России, старшего тренера Камчатского края по горнолыжному спорту Александра Евгеньевича Каталагина. Это настоящий энтузиаст своего дела. Человек, который знает и понимает начинающих спортсменов. Он умеет разглядеть в ребенке талант и зажечь «звездочку». В 80-е и 90-е годы Александр Евгеньевич воспитал многих известных горнолыжников — это Лариса Фомичева, Елена Ковалева, Сергей Петрик, Татьяна Гусева. И сегодня в составе главной женской сборной страны выступают две его воспитанницы: Елена Яковишина и Мария Бедарева, а «на подходе» к сборной команде России талантливые юниоры — Ольга Бридрихина, Елизавета Тимченко, Максим Стуков. Также мы не забываем и наших ветеранов — Людмилу Семеновну Аграновскую и Валентину Михайловну Галамиеву, поздравляем с праздниками, стараемся больше уделять им внимания.

В 2010 году на Камчатке в рамках поездки по Сибири и Дальнему Востоку побывала Светлана Гладышева, президент Федерации





24 МАРТА 2011 ГОДА ПРАВИТЕЛЬСТВОМ КАМЧАТСКОГО КРАЯ ПРИНЯТА КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕГИОНА, РАЗРАБОТАННАЯ КОМПАНИЕЙ «СКАДО» СОВМЕСТНО С ФИРМАМИ «ECOSIGN» (КАНАДА) И «ФОК» (РОССИЯ).



горнолыжного спорта и сноуборда России. Она познакомилась с работой спортивных горнолыжных школ Камчатского края.

Сейчас на Камчатке работают две краевые специализированные детско-юношеские горнолыжные школы олимпийского резерва, а также две муниципальные детско-юношеские спортивные школы. На семи горнолыжных базах в общей сложности тренируется 1450 человек. Однако материально-техническая база школ и физически, и морально устарела. Кроме того, для оттачивания профессионального мастерства спортсменам необходимо постоянно участвовать в общероссийских и международных соревнованиях. Зачастую это невозможно из-за ограниченного финансирования и высоких транспортных расходов. Поэтому мы стараемся проводить как можно больше стартов на Камчатке: у нас проходит первенство Камчатского края по горнолыжному спорту, краевые соревнования «Приз Спартака», всероссийские соревнования «Кубок Губернатора Камчатского края». Для самых юных спортсменов на горе Морозной ежегодно организуются соревнования «Чебурашка».

Горнолыжники Камчатского края стабильно показывают высокие результаты. На юношеском первенстве России 2011 года в Байкальске ребята заняли 2-е место в командном зачете, в личном первенстве в тройку сильнейших попали Елизавета Тимченко и Кристина Крюкова. На чемпионате России, который проходил в марте 2011 года в Мурманской области, Елена Яковишина одержала уверенную победу в слаломе-гиганте. Она, а также Мария Бедарева и Ольга Бридыхина тренируются в составе сборной команды России.

В 90-е годы сборные команды страны проводили учебно-тренировочные и восстановительные летние сборы на снежных склонах вулканов Козельский и Авачинский. Хотелось бы, чтобы те времена вернулись: Камчатка – идеальное место для летних тренировок. Наверное, это единственное место во всей России, где возможны круглогодичные тренировки. Стоит отметить, что к живописным склонам камчатских вулканов давно проявляют интерес спортсмены и туристы-любители из Японии, Кореи, Китая. Тренировавшиеся на Авачинском



вулкане в начале 90-х годов японские и китайские спортсмены были покоре- ны красотой панорам и возможностью кататься на горных лыжах летом, но отсутствие инфраструктуры и достойных условий для проживания не позволило развиваться дальнейшему сотрудничеству. Эта ситуация показательна: горнолыжный спорт, как и туризм, может стать привлекательным и окупить себя только при условии финансовых вложений.



ЗАВТРА

В перспективе мы намерены развивать горнолыжную инфраструктуру Камчатского края с тем, чтобы она удовлетворяла международным требованиям. Для этого нужно сертифицировать в соответствии со стандартами FIS горнолыжные трассы, установить современные канатные дороги, реконструировать существующие и построить новые помещения горнолыжных баз, приобрести снегоуплотнительную технику (ратраки, снегоходы) и снежные пушки для производства искусственного снега.

Но главная наша цель — создание федерального центра круглогодичной подготовки спортсменов сборной России по горнолыжному спорту. Основой его инфраструктуры должны стать три существующие на сегодняшний день базы: «Эдельвейс», «Красная сопка» и «Морозная», а также летняя база на Авачинском вулкане. В рамках центра планируется организовать и медико-восстановительный комплекс, специалисты которого будут следить за состоянием горнолыжников в период сборов, а в случае травм и заболеваний — оказывать разноплановую медицинскую помощь, которая включает в себя консультации, диагностику и лечение, реабилитацию. При этом предполагается широко использовать природный бальнеологический потенциал Камчатки: термальные и минеральные воды, лечебные грязи.

Успешная реализация этих замыслов позволит подготовить сборные команды России по горнолыжному спорту для участия в XXII Олимпийских и XI Паралимпийских играх 2014 года в Сочи.

.....■



ОСНОВНЫЕ ПЛОЩАДКИ:

**ГОРА СЕДЛО –
ГОРА МОРОЗНАЯ**

Гора Морозная преобразуется в крупный тренировочный центр. На горе Седло создается более крупный коммерческий горный курорт. Две части курорта объединены в единую систему посредством трасс и подъемников.

Количество трасс: **65**

Максимальная вместимость: **15 500** человек

АВАЧИНСКИЙ ВУЛКАН

Создание небольшого горного курорта, предоставляющего возможность катания на лучших склонах вулкана.

Максимальная вместимость: **2 400** человек

ХРЕБЕТ ТОПОЛОВЫЙ

Эту площадку планируется развивать как туристский парк.

Количество трасс: **29**

Количество подъемников: **7**

Максимальная вместимость: **4 830** человек

ПЕТРОВСКАЯ СОПКА

Модернизация существующей системы трасс и подъемников базы «Эдельвейс», расширение лыжной арены на юг и запад. Создание городского горного курорта для жителей и гостей города.

Количество трасс: **44**

Количество подъемников: **13** (9 из них — новые)

Максимальная вместимость: **7 000** человек

Спальных мест: **5 976**

В авангарде

Николай Олюнин

«...КОГДА ДАЛИ СТАРТ, Я ВЫРВАЛСЯ ВПЕРЕД И, НЕ ОГЛЯДЫВАЯСЬ, РВАНУЛ К ФИНИШУ. ТАК, НИ РАЗУ НЕ ВЗГЛЯНУВ В СТОРОНУ СОПЕРНИКОВ, И ПРОШЁЛ ВСЮ ТРАССУ, ФИНИШИРОВАЛ ПЕРВЫМ», – ПОДЕЛИТСЯ ОН ПОТОМ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ О ФИНАЛЬНОМ ЗАЕЗДЕ В ДИСЦИПЛИНЕ СНОУБОРД-КРОСС, КОТОРЫЙ ПРОХОДИЛ 22 АВГУСТА 2010 ГОДА НА НОВОЗЕЛАНДСКОМ КУРОРТЕ ВАНАКА. ВЫИГРАВ ТОГДА ЮНИОРСКОЕ ПЕРВЕНСТВО МИРА, НИКОЛАЙ ОЛЮНИН СТАЛ ПЕРВЫМ РОССИЙСКИМ СНОУБОРД-КРОССЕРОМ – ОБЛАДАТЕЛЕМ ЧЕМПИОНСКОГО ТИТУЛА НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ. ВЫСТУПАЯ ЗАТЕМ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА, УЖЕ ВЗРОСЛОГО, НИКОЛАЙ ПРОДОЛЖИЛ УПРОЧИВАТЬ ПОЗИЦИИ РОССИЙСКОГО СНОУБОРД-КРОССА В МИРОВОЙ ЭЛИТЕ. ОН ПЕРВЫМ СРЕДИ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ ЗАНЯЛ СНАЧАЛА 16-Е МЕСТО НА СТАРТАХ ТАКОГО УРОВНЯ (ЭТАП КМ В ЛЕХЕ, АВСТРИЯ, ДЕКАБРЬ 2010 Г.), А ЗАТЕМ 6-Е (ЭТАП КМ В СТОУНХЭМЕ, КАНАДА, ФЕВРАЛЬ 2011 Г.). И ЭТО ОЧЕНЬ НЕПЛОХОЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ МОЛОДОГО АМБИЦИОЗНОГО СПОРТСМЕНА, ОСОБЕННО ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО ЕМУ СОВСЕМ НЕДАВНО ИСПОЛНИЛОСЬ 20 ЛЕТ, А ДЕБЮТИРОВАЛ В КУБКЕ МИРА ОН ВСЕГО ЛИШЬ ДВА ГОДА НАЗАД.

Как всё началось?

У меня всё началось с... дедушки. Дед увлёкся горными лыжами, подтянул моего отца, они катались вместе, меня поставили в шесть лет. Я, откатавшись на лыжах один год, в 1999 году перешел на сноуборд и уже в 2000 году занял первое место в сноуборд-кроссе. Дедушка – Николай Сергеевич, отца звали Игорь Николаевич. Отца, к сожалению, уже нет, а дед до сих пор на кайте катается, на лыжах, на доске, занимается виндсерфингом...

Получается, первый тренер у тебя дед?

Дед. И отец. Вообще, я хочу сказать огромное спасибо деду за всё, что он сделал. Благодаря ему я поверил в себя, и мне есть чем заниматься, пока жизнь молодая.

Почему перешёл на сноуборд?

Не помню уже, маленьким тогда был. И хорошо, что перешел: у меня отец катался на доске и дед на доске катается, а также брат, сестра, тётя – все, кроме мамы.

В твоей карьере был тренер, который сыграл для тебя самую значительную роль?

Артур Олегович Злобин дал мне всё, что надо. Он меня за волосы вытащил в сноуборд. 3 года назад отправил в Таштагол на первенство России. Сказал, что если я хорошо выступлю, он возьмет меня в сборную. Я занял второе место, попал в сборную, начал тренироваться. У меня не получалось ничего, я нервничал. Но Артур Олегович меня вытягивал, поддерживал.

Самый памятный старт? Не самый удачный, а именно тот, который лучше всего запомнился?

Старт в Лехе (Австрия), где меня дисквалифицировали. Был момент: я протянул руку Нэйту Холланду, крутому американскому спортсмену, он мне тоже в ответ протягивает, а я свою – бам! – и убрал. Это показали по «Евроспорту». Прикольное было!

В свободное время тянет встать на доску?

В компании друзей катаюсь с удовольствием. Когда ты не на сборах и тебя никто не заставляет 20 раз подняться и спуститься, это совершенно другое катание – можно в кафе зайти, пиццы поесть...

Как ты оцениваешь свой прошлый сезон?

Я его нормально откатал – без выигранных, но достойно. Чувствую, что в разы поднял свою планку, и тренеры это подтверждают.

А соперники замечают?

Конечно, все знают меня и Андрея Болдыкова. Мы с ним здорово выросли, у нас уже достаточно серьезный уровень, нас боятся. Но и мы сразу определяем уровень наших соперников. Например, на сборах видели американца – молодого парня 92-го года рождения. Ух, как он сильно ездил!

В этой ситуации сложнее стартовать стало?

Нет. Как стартовал – так и стартую.

Что ты чувствуешь, когда соревнуешься с именитыми соперниками? Давит ли ощущение, что ты на Кубке мира?

Давило только в первый год, сейчас нет. Ведь Кубок мира – это одни и те же лица, только время от времени кто-то новый появляется. И сейчас там уже все знакомые. Со мной такие великие люди, как Шон Палмер, Нэйт Холланд, Том Велисек,

*«Артур Олегович Злобин дал мне все, что надо.
Он меня за волосы вытащил в сноуборд»*



Дата рождения
23 октября 1991 года

Родился и живет
в Красноярске

Учится
**в Красноярском
государственном
педагогическом
университете**
по специальности
**преподаватель
физкультуры**

**Мастер спорта
международного класса**

Первыми своими
тренерами считает
**деда и отца, Николая
Сергеевича и Игоря
Николаевича Олюниных**

Первой школой —
**сборную России
по сноуборду**

Любит
**американские
и канадские трассы.**
Отмечает, что
они отличаются
от европейских —
**скорость на них заметно
выше**

Не любит
**трассу австрийского
Бад-Гаштайна, потому
что она с подвохами**

Тренер
Артур Олегович Злобин

Рост **180 см**

Вес **79–80 кг**

Любимая еда **вареники с картошкой, китайская кухня**

Музыка **легкий хаус, русская музыка**

Лучший отдых **выехать с семьей на природу. Каждый год бывает на Алтае, в Манжероке**

Хобби **кататься на снегоходе, общаться с друзьями, с девушкой**

Виды спорта **хоккей, футбол**

Любимая команда: **Washington Capitals**

Идеал спортсмена: **нет. Каждый человек индивидуален**

Стиль одежды: **классика**

Высшее достижение: **чемпион мира среди юниоров и 6-е место на этапе Кубка мира**

Девушка: **есть**

Не любит **ругаться**

Не боится ничего, кроме **потери родных**

Страничка в Интернете **vkontakte, ник — Колясик Олюнин**

Дисциплина или свобода? **Свобода должна быть дисциплинированной**

Релакс в чилаут-зоне или танцы в клубе? **Чилаут в VIP-зоне. Не любит стоять около барной стойки**



здороваются, пальцем показывают: во! хорошо проехал! И я понимаю, что не самый худший — ну и не лучший, конечно. Так что безо всяких проблем. Хотя, конечно, на соревнованиях нервничая.

Какой у тебя на сегодняшний день рейтинг?

Я 23-й.

Самый тяжелый момент в твоей спортивной жизни?

Думаю, по-настоящему тяжелых моментов не было. Только вывих плеча, и то не в сезон. Я восстановился буквально за два месяца. Травмировался в марте этого года, в Вальмаленко (Италия), на юниорском первенстве мира. Я был вторым в квалификации, имел все шансы снова стать чемпионом мира, но во время заезда мне по доске ударили, и я упал. Пришлось ехать в Москву чинить плечо.

То есть сноуборд-кросс — все-таки жесткая дисциплина?

Да. Сейчас его перевели в разряд жестких дисциплин — и правильно сделали, потому что он действительно такой. На мой взгляд, намного жестче, чем параллельный гигант.

Твоя цель в нынешнем, уже начавшемся сезоне?

Хочу подняться на пьедестал в Кубке мира. Либо я стою на пьедестале в этом сезоне, либо на Олимпиаде мне делать нечего. Считаю, что я готов и у меня есть все шансы для достижения этой цели. Есть и у меня, и у Андрея Болдыкова — мы вместе тренируемся, видим друг друга и понимаем, что можем сделать это. Тренеры тоже так считают.

То есть можно сказать, что сейчас вы с Андреем являетесь лидерами сборной?

Не хочу хвастаться, но, наверное, да.

Что ты можешь сказать о других ребятах?

Молодые ребята в этом сезоне хорошо подтянулись. Особенно Данила Дильман из Новосибирска. Ему ещё нет шестнадцати, поэтому он даже не участвовал пока в Кубке Европы. Но едет на очень высоком уровне, я его заметил, сильный

парень. И Антон Беляев — в сборной уже четыре года, но в этом сезоне особенно заметно прибавил.

За счёт чего поднялся уровень? Благодаря лучшей организации тренировок?

Да, у нас последние года полтора организация прямо-таки хорошая, тренировки серьёзные, всё подготовлено. Утром покатались на горе, нас сняли на видео (не как раньше: покатались — нам что-то сказали — мы тут же забыли), спускаемся, смотрим видео, анализируем...

А физподготовка?

Ездили тренироваться на вейкборде и в Сочи. Сочи не хочу даже вспоминать! Там мы вставали каждый день в семь утра и бегали по 12 километров. Но зато очень прибавили в физическом плане, у меня даже кубики в прессе появились. Это самый тяжёлый был сбор. А недавно закончившийся сбор можно назвать одновременно и тяжёлым, и лёгким. Две тренировки в день: во время первой мы пахали на горе, как кони, а вторая была лайтовая, восстановительная.

Сколько времени в течение года ты проводишь дома? Месяца полтора-два?

Думаю, побольше. Но три — максимум. Хотя нет, больше: май-июнь был дома...



«Огромное спасибо деду за все, что он сделал. Благодаря ему я поверил в себя...»

А потом ещё месяц. Скоро мы в Америку улетаем, после Америки — в Канаду. Там куплю себе клюшку. В Канаде супер! — мы с Денисом Валерьевичем Тихомировым всё время в хоккей играем командами. Мне нравится, что, когда приезжаем, не сидим в отеле, а покупаем клюшки, коньки и гоняем шайбу. Уважаю.

Много народу из сборной катается на коньках?

Практически все. Играю со Стасом Детковым, Димой и Андреем Базановыми, Денисом Валерьевичем, с канадцами.

Ну и кто кого?

Приходим однажды сборной на каток, а там канадцы играют. Мы предложили: «Канада—Россия?» Они согласились. И всё, мы их надрали. Денис Валерьевич хорошо играет, он был в ветеранской сборной по хоккею.

Вы практически всё время в отрыве от дома, вместе. Как складываются взаимоотношения между ребятами в команде, проблем много бывает?

Первые недели полторы все дружелюбны, все ко всем хорошо относятся, часто смеёмся. Под конец сбора уже надоедаем друг другу, начинаем ругаться. Но я стараюсь избегать конфликтов. Кто-то с кем-то «закусился» — я не лезу, пусть сами разбираются. А вообще, у нас дружный коллектив. По дому скучаю, естественно...

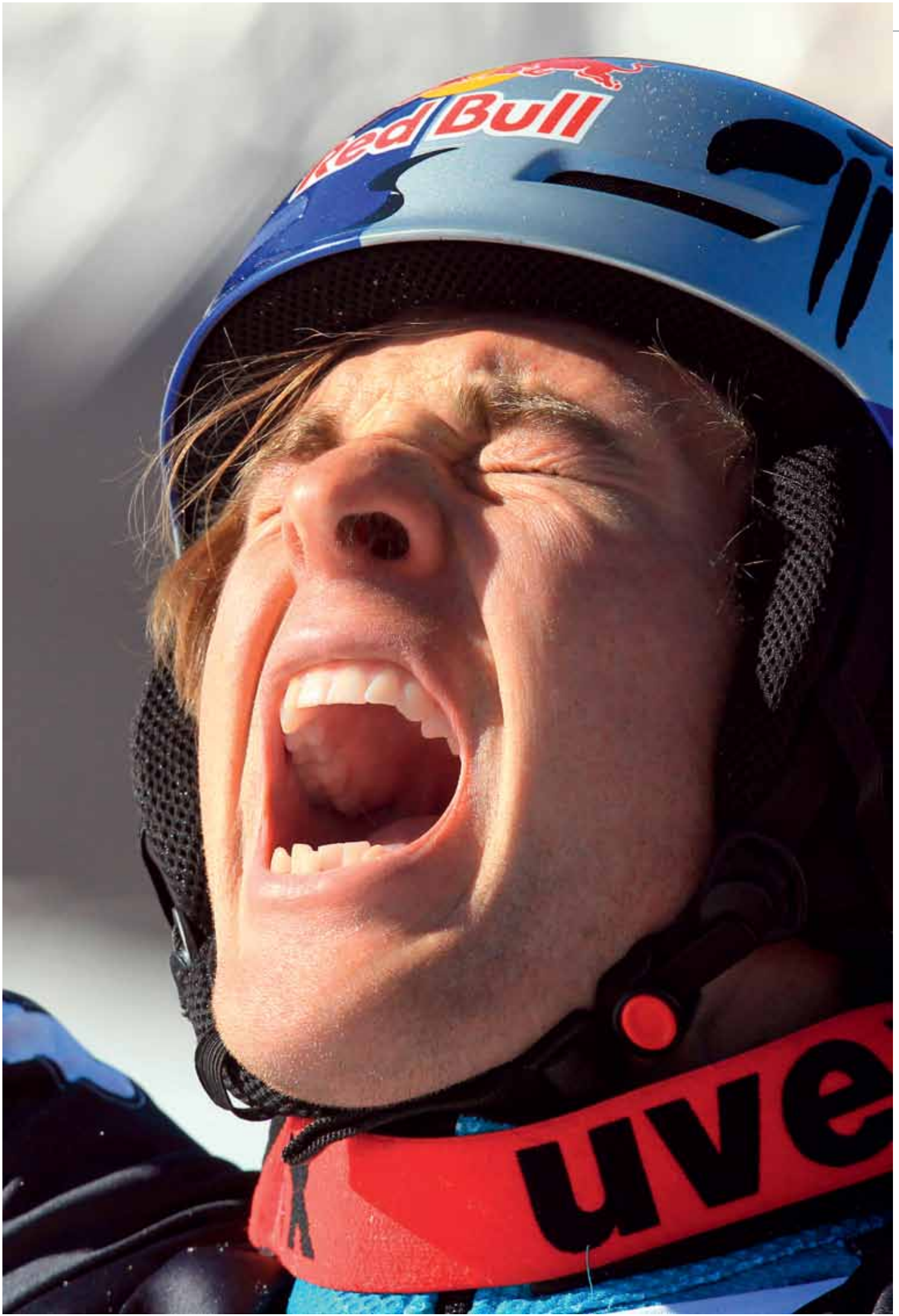
Скайп?

Скайп рулит, да! Недавно у меня был день рождения, 20 лет исполнилось. День рождения по скайпу — всё как надо.



Николай Олюнин тренируется в составе сборной команды России по сноуборд-кроссу с 2008 года. Дебютировал в Кубке мира 12 сентября 2009 года в аргентинском Чапелько и занял тогда 39-е место. Всего на его счету 14 стартов в соревнованиях по розыгрышу Кубка мира. Лучшим результатом Николая в Кубке мира на сегодняшний день является 6-е место на этапе в Стоунхэме (Канада) 17 февраля 2011 г. Высшее достижение Николая — победа в первенстве мира

среди юниоров в дисциплине сноуборд-кросс, которую он одержал 22 августа 2010 года на трассе новозеландского курорта Ванака. На первенстве мира 2011 года среди юниоров, проходившем в итальянском Вальмаленко, Николай занимал по результатам квалификации вторую позицию, но, не пробившись в полуфинал, оказался в итоге на 14-м месте. Дважды он принимал участие в чемпионатах мира среди взрослых. В 2009 году в корейском Канвондо стал 40-м, а в 2011-м в испанской Ла Молине — 34-м.



Бенджамин Карл: «Я быстрее, чем все остальные!»

БЕНДЖАМИН КАРЛ РОДИЛСЯ И ВЫРОС В АВСТРИЙСКИХ ДОЛОМИТАХ. В 10 ЛЕТ ОН УЖЕ ВОВСЮ ГОНЯЛ ПО АЛЬПИЙСКИМ СКЛОНАМ. В 1995 ГОДУ НАЧАЛАСЬ ЕГО СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА. И ПОЧТИ СРАЗУ ЕМУ ПРИШЛОСЬ ПРОЯВИТЬ СВОИ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА: В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕУДАЧНОГО ПАДЕНИЯ БЕНДЖАМИН ПОЛУЧИЛ ПЕРЕЛОМ ТРЕХ ПОЗВОНКОВ ГРУДНОГО ОТДЕЛА...

ОН УМЕЕТ ПОБЕЖДАТЬ!

Это было тяжелое время для парня и всей его семьи. Прогнозы врачей были утешительными, но восстановление потребовало немало терпения: сначала он в течение месяца лежал совершенно без движения (переломы этого типа требуют подобной терапии), а после проходил долгую реабилитацию, выполняя массу упражнений, преодолевая часто подступающие боль и страх. Но Карл справился! И в сезоне 2000/01 он начинает зарабатывать FIS-очки, участвуя в соревнованиях в составе юношеской сборной Австрии.

К 2004 году Карл имеет уже достаточно соревновательного опыта для того, чтобы занять третье место на чемпионате мира среди юниоров, в 2005 году он становится лучшим в параллельном гиганте.

2008 год: Бенни Карлу (так прозвали его юные фанаты) 23 года, и он готов к настоящим гонкам. Однако несчастный случай едва не помешал его карьере. Если коротко, Бенджамин неудачно прокатился на санках: вылетел с горы на автостоянку и на большой скорости врезался в припаркованный автомобиль. Результат: переломы различной степени тяжести нескольких костей лодыжки.

Это произошло в декабре, а в январе предстоял чемпионат мира. Доктора прописали

Карлу гипс на четыре недели и полный покой. Однако Бенни избавился от гипса уже через неделю и вернулся в сборную. Каждый спуск доставлял ему такие страдания, что после тренировки он не мог опираться на ногу. Тем не менее он сумел убедить тренеров в том, что его можно допустить к соревнованиям. Бенджамин Карл: «Тогда, в Корею, я был уверен в своей технике катания, но в физическом состоянии – нет. В первой гонке стал лишь четвертым. Ноги отказывались работать, пришлось их немножко заставить!» И он выиграл! В 2009 году Карл, уже в ранге взрослого спортсмена, становится чемпионом мира в параллельном слаломе.

БУДНИ ЧЕМПИОНА МИРА

Как вы уже поняли, Бенджамин Карл не боится травм. О некоторых он даже рассказывает с улыбкой: «Моя первая чисто сноубордическая травма случилась в 2004 году. Я нечаянно словил задний кант и мощно ударился о древко. Вывихнул плечо, да так, что в последующие четыре недели пришлось отдыхать. Хорошо, что это было в самом конце сезона, и я не пропустил ничего важного». Вообще, от ворот на тренировочном и соревновательном склонах у Бенни одни неприятности: «Представьте: я еду по трассе так, что руки почти касаются снега. Естественно, они запросто могут зацепиться



СЕРЕБРЯНЫЙ МЕДАЛИСТ
ВАНКУВЕРА-2010,
АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН
МИРА 2011 ГОДА
В ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ
ДИСЦИПЛИНАХ
СНОУБОРДИНГА И
ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА
МИРА ТОГО ЖЕ СЕЗОНА
В ОБЩЕМ ЗАЧЕТЕ,
НАДЕЖДА АВСТРИЙСКОЙ
СБОРНОЙ И ПРОСТО
КРАСАВЕЦ. БЕНДЖАМИН
КАРЛ ОТЛИЧНО
ПОДГОТОВИЛСЯ К
СТАРТАМ КАЛЕНДАРЯ
2011/12. ВОЗМОЖНО,
ОН СТАНЕТ ОДИМ ИЗ
ОСНОВНЫХ И САМЫХ
СЕРЬЕЗНЫХ СОПЕРНИКОВ
НАШИХ РЕБЯТ.

Имя: Бенджамин Карл
(Benjamin Karl).

Родился: 16 октября 1985 года.

Место рождения: Сент-Пеллен,
Австрия.

Любимая еда? — Мясо!

Что находится в твоём бумажнике? — Немного наличных денег, визитки и брелок-подкова.

Что начинает и завершает твой день? — Первым делом я смотрю в окно, чтобы узнать, какая там погода, последним — выключаю свет.

Пофантазируй, на что бы ты мог потратить 7 евро? — Я сейчас расфантазировался, представил, что 7 евро стали огромными деньгами. И я бы на них сразу построил дом!

Насколько ты перспективен в спорте? — Я еще только в начале своего пути. Но здоровье у меня могло бы быть и лучше!

Ты нравишься девушкам?
Если я скажу: «Да, очень» — то меня сочтут самовлюбленным остоолопом. Поэтому промолчу!

Ты богатый или бедный? — Для своей семьи я добытчик среднего класса.

Ты любишь природу? — О да, она для меня — все. Правда, недавно я купил новое авто, которое никак не назовешь безвредным для окружающей среды...

Каким ты видишь свое будущее? — Я стану действительно известным!

Ты смог бы прыгнуть в бангджампе с высокого моста в костюме Человека-Паука? — Да, это было бы забавно.

С кем бы ты стал состязаться: с бабуином или с моржом? — С бабуином. «Моржами» у нас всегда звали толстых девчонок... А я бы не хотел, чтобы мое имя фигурировало в этой связи!

Опиши себя! — Я забавен, непредсказуем, честолюбив и ... я быстрее, чем все остальные!

- Огромная сила воли, которая помогает побеждать через боль
- Отличная физическая подготовка (горный велосипед, пеший туризм, тренажерный зал, упражнения на баланс, большой накат на естественном снегу...)
- Отличная техника катания
- Умение сконцентрироваться на поставленной цели и добиться ее

✚ ЕГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

✖ ЕГО СЛАБЫЕ МЕСТА

- Склонность к экстриму, приводящая к травмам

за стойку ворот. У меня один из мизинцев трижды сломан из-за этого!»

Как это ни удивительно, но травмы не слишком мешают развитию Бенни как спортсмена. Потому что он очень старается: «Большую часть ОФП я прохожу на горном велосипеде. Глупо было бы жить в горах и не использовать все их возможности. Кстати, тут у меня зимой бывает и отличный фрирайд. Иногда я занимаюсь каньонингом, но это больше для забавы... Сейчас я фанатею от слэк-лайна (*слабо натянутый на небольшой высоте трос, ходьба по которому развивает вестибулярный аппарат — прим. ред.*). Иногда мы с друзьями натягиваем его над холодным прудом, чтобы усилить мотивацию».

Между прочим, маунтин-байк для Бенни — это не только отличный тренажер, но и настоящее хобби. Вот уже несколько лет он принимает участие в гонке KitzAlpBike в Китцбюэле. В этот раз преодолел 94 км высокогорных трасс и занял второе место в своем классе. Карл так охарактеризовал это достижение в своем блоге: «Соперник опередил меня всего-то на 55 секунд. Если бы я знал, что между нами такой маленький разрыв, я бы старался активнее».

Тренировочный процесс Бенджамин Карла состоит из трехнедельных блоков по четыре тренировки в неделю, перемежающихся с недельным отдыхом. Каждый август бывает отмечен катанием на ледниках, как правило, в Швейцарии. Вот и в этом году Бенджамин, вместо медового месяца, отправился в Саас-Фе на первый снег сезона. В своем блоге неунывающий молодежен объяснил отсутствие каких-либо переживаний по этому поводу очень просто: «Граница Австрии — вот она, рядом. Раз-два — и дома!»

С ВЕРОЙ В РОССИЮ

По мнению Бенджамин Карла, «альпийский» сноубординг (параллельные дисциплины) последние 10 лет находится под угрозой вымирания. Этому регулярному победителю соревнований страшно обидно, что его вид спорта совершенно не интересуется СМИ. Карл: «Прошлой зимой мы узнали обо всех чемпионатах мира и даже более мелких соревнованиях по всем зимним видам спорта, но «жесткого» сноуборда не было видно и слышно. Как будто его и нет вовсе! Если горнолыжник после победы на Кубке мира сразу становится звездой TV-шоу, то я и в ранге чемпиона мира никому не нужен! Нас спасут Япония и, особенно, Россия — страна, где все очень динамично развивается!». Что же, с мнением Бенни трудно поспорить. И не зря он надеется на то, что Россия поднимет параллельные дисциплины сноубординга на высокий уровень. Ведь женским комплектом глобусов уже владеет Екатерина Тудегешева, и впереди новый сезон, в котором наши спортсмены настроены побеждать.





В АВГУСТЕ ЭТОГО ГОДА БЕНДЖАМИН КАРЛ ЖЕНИЛСЯ НА СВОЕЙ ПОДРУГЕ НИНЕ ГРИССМАНН. НА СВАДЬБЕ В ВОСТОЧНОМ ТИРОЛЕ ПРИСУТСТВОВАЛО 200 ГОСТЕЙ. А ВОТ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ, ИЗ-ЗА НАЧАЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕЗОНА НА СНЕГУ ЛЕДНИКОВ В СААС-ФЕ, ПРИШЛОСЬ ПЕРЕНЕСТИ.





На машине в Альпы

КОГДА, ПЛАНИРУЯ ЗИМНИЙ ГОРНОЛЫЖНЫЙ ОТПУСК, ЗНАКОМИШЬСЯ С УРОВНЕМ ЦЕН НА АВИАПЕРЕЛЕТЫ В ПЕРИОД НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ И ДРУГИХ ОБЩЕНАРОДНЫХ ПРАЗДНИКОВ, ВОЗНИКАЕТ МЫСЛЬ О ТОМ, ЧТО АВИАКОМПАНИИ НАПРОЧЬ ЗАБЫЛИ О ГУМАНИЗМЕ И ДУМАЮТ ТОЛЬКО О СОБСТВЕННОЙ ПРИБЫЛИ. НО В ЕВРОПУ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЕТЕТЬ – ДО АЛЬП МОЖНО ДОБРАТЬСЯ И СВОИМ ХОДОМ, НА АВТОМОБИЛЕ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, МАШИНА ДОЛЖНА ЕЗДИТЬ, А НЕ СТОЯТЬ В МОСКОВСКИХ ПРОБКАХ!

«Дальнобой» не так страшен, как кажется на первый взгляд, особенно если речь идет о поездке в страны Шенгенской зоны. Пожалуй, плюсов тут больше, чем минусов: вы абсолютно вольны в выборе, куда ехать, и получаете полную свободу передвижений. Кроме того, отпадает проблема, как бы поселиться в трех шагах от горнолыжного подъемника за вменяемые деньги. Да и отпуск в этом случае начинается прямо у родного подъезда – как только вы в последний раз захлопнули крышку багажника.

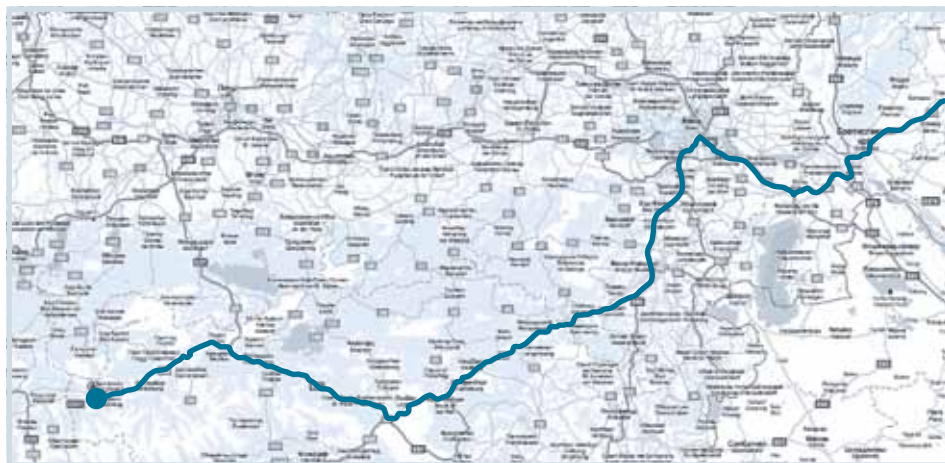
Если есть навык самостоятельного оформления документов на выезд, то никаких дополнительных трудностей при поездке на авто возникнуть не должно: к загранпаспорту, анкете, медицинской страховке, приглашению или подтверждению брони отеля остается добавить только копии документов на машину и «грин карту» (страховой полис типа ОСАГО), которую можно получить практически в любой страховой компании.

Из столицы России самый короткий путь на запад – по автодороге М1 «Беларусь», или Е30 по международной классификации. Даже при учете всего объема реконструкций на наших южных магистралях, М1 пока остается лучшей трассой в России: на всем протяжении от МКАД до границы с Беларусью здесь как минимум два ряда в каждом направлении. И чем дальше от Москвы,

тем дорога лучше: в Смоленской области появляется межосевой отбойник с катафотами, а качество асфальтового покрытия вполне приемлемо для быстрого передвижения. Правда, на территории России М1 не является магистралью, и разрешенная скорость составляет тут 90 км/ч. В список минусов нужно занести и стационарный КПП на границе Московской и Смоленской областей, который охраняется лучше, чем погранзастава в ином государстве.

Административные строгости закончатся, стоит лишь миновать родные просторы. Граница с дружественным по таможенному союзу государством Беларусь проходится на удивление легко: нужно просто сбавить скорость и проехать ее (границу) без остановки. Далее до Бреста ведет европейского уровня автобан, с «естественными» препятствиями в виде четырех пунктов оплаты по 50 центов каждый. Чеки лучше сохранить – они понадобятся на белорусско-польской границе при оплате транзита.

В государство, являющееся членом Евросоюза, Польшу, кроме погранперехода в Бресте можно попасть через Домачево (30 км южнее) и через Бобровники (40 км севернее). Разница между всеми тремя погранпереходами – в загруженности автотранспортом, и, следовательно, во времени прохождения границы. Если в Бресте пропускают все виды транспорта, включая



ПРИМЕРНЫЕ РАССТОЯНИЯ, КМ

МОСКВА-БРЕСТ	1050
БРЕСТ-ДОМАЧЕВО	30
ДОМАЧЕВО-КРАКОВ	480
КРАКОВ-ЖИЛИНА	210
ЖИЛИНА -	
ГРАНИЦА С АВСТРИЕЙ	190
ГРАНИЦА - ВЕНА	70
ВЕНА-ЗЕММЕРИНГ	75
ВЕНА-ШЛАДМИНГ	260

грузовые фуры и туристические автобусы, то в Домачево — только легковые автомобили, однако количество постов здесь гораздо меньше. К тому же польские «стражи границы» первым делом занимаются документами своих соотечественников, поэтому необходимо запастись терпением. В отличие от ужасов 10-летней давности, когда можно было простоять в очереди 5-6 часов, а то и больше, прохождение таможенных и пограничных формальностей занимает сейчас 1,5-2,5 часа.

Польша — страна красивая, но портят ее дороги. Правда, именно сейчас, в преддверии чемпионата Европы по футболу 2012 года, поляки активно занялись дорожными работами, что, естественно, сказалось на скорости перемещения — ремонт происходит повсеместно, как на магистралях, так и на дорогах местного значения, и вас могут послать в объезд в самых неожиданных местах. Ремонтируют капитально, снимая асфальт до бетонного основания. Так что польский транзит — вещь довольно запутанная и непредсказуемая.

Если цель путешествия — австрийский Тироль, то логичнее всего ехать через Варшаву на Дрезден, а оттуда — на юг по скоростным немецким автобанам. Если же необходимо добраться до курортов Зальцбургерланда или Штирии, то имеет смысл путешествовать через столицу Австрии, Вену. Заодно и город посмотрите. В этом случае есть два варианта маршрута: первый — через очень красивый город Краков и словацкую Жилину; второй — от Варшавы через Катовице и опять же Жилину до Братиславы, далее до Вены по современному автобану (ограничение скорости 130 км/ч). Существуют и другие способы подъезда к Австрии, например, через Чехию, и у каждого есть свои сторонники и противники, од-



нако при любом способе придется ночевать на территории Польши. Проблемы здесь нет никакой: вдоль всех основных магистралей стоят самые разные по уровню сервиса и на любой кошелек «ночлеги», «заязды» и прочие мотели, главное — вовремя остановиться в заранее намеченном месте либо забронировать ночевку еще дома, например через www.booking.com.

Если еще 5 лет назад, путешествуя из Польши в Австрию, нужно было останавливаться на каждой границе и показывать документы, то сейчас ездить стало гораздо проще. Пограничные и таможенные пункты никуда не делись, но проезд через них стал свободным — притормозил до положенных 40 км/ч и поехал дальше. Единственное, что нужно обязательно сделать после пересечения границы со Словакией, а затем с Австрией, это приобрести стикеры на лобовое стекло, дающие право проезда по

скоростным автобанам. Стоят они недорого — порядка 7-8 евро на 10 дней. Если этого не сделать, то при первой же остановке придется заплатить штраф в размере 120 евро — местная дорожная полиция не спит, и камеры развешаны повсюду.

Итак, миновали Словакию, переехали мост через Дунай, вот она — Австрия. Как бы ни был хорош автобан в Словакии, но австрийские дороги все равно лучше: разметка, знаки, указатели — все сделано для того, чтобы водитель не гадал, на сколько рядов поделена проезжая часть и есть ли здесь осевая, а если есть, то в каком именно месте.

На австрийско-словацкой границе есть два перехода — Хайнбург и Киттзее. Через первый можно попасть на автодорогу №9, которая идет вдоль Дуная до австрийской столицы. От Киттзее до автобана А4

ОСТАНОВКИ ПО ТРЕБОВАНИЮ

ВЕНА

- ВЕНСКАЯ ОПЕРА
- ВЕНСКАЯ КОФЕЙНЯ
- ШТЕФАНСПЛАЦ
- ХОФБУРГ И БЕЛЬВЕДЕР

ЗЕММЕРИНГ

- ЖЕНСКИЙ НОЧНОЙ СЛАЛОМ
(ЭТАП КУБКА МИРА)
- ПЕРВАЯ В МИРЕ ГОРНАЯ
ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА
(НА 42 КМ – 14 ТУННЕЛЕЙ, 16 ВИАДУ-
КОВ, БОЛЕЕ 100 КАМЕННЫХ МОСТОВ)
- ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ

ШЛАДМИНГ

- 110 КМ ОТЛИЧНО ПОДГОТОВ-
ЛЕННЫХ ТРАСС
- СЕРЕБРЯНЫЙ РУДНИК
- ГОРОДСКИЕ ВОРОТА 1629 Г.
- ЗАЛЬЦБУРГ В ЧАСЕ ЕЗДЫ

«Будапешт–Вена» не так давно построили скоростной участок, так что до Вены можно добраться буквально за полчаса. Можно, конечно же, минуя столицу Австрии, сразу рвануть по А1 в направлении Линца и дальше, на Зальцбург. Однако стоит ли спешить, не прогулявшись по одному из самых красивых городов Европы?

Новый год в Вене – нечто особенное. Конечно, главный праздник Европы – это Рождество, но новогоднее «народное гуляние» в центральной части австрийской столицы по размаху вполне сопоставимо с московским, вот только никто не запрещает торговлю спиртными напитками прямо на улицах: палатки с традиционным глювайном, пуншем и пивом стоят на центральных улицах буквально через каждые 100 м.



Центр веселья – площадь у венской ратуши. Сразу же после встречи Нового года здесь заливают каток – абсолютно бесплатный для всех желающих.

Больших гор и горнолыжных центров рядом со столицей Австрии нет. Самая высокая вершина – Шнееберг (*Schneeberg*, или Снежная гора, 2075 м) – находится километрах в 70 км южнее Вены, однако с самой макушки, куда можно доехать на зубчатом поезде *Salamander*, скатиться на лыжах не получится: с одной стороны Шнееберг представляет собой отвесную стену, с другой – пологое плато. Небольшой 4-кресельный подъемник и километровая трасса есть на правом плече горы, здесь же находится детская горнолыжная школа «Фореллино».

Если проехать к югу еще 40 км, то можно гораздо лучше покататься в Земмеринге – самом крупном горнолыжном центре на границе Нижней Австрии и Штирии. Именно здесь проходят соревнования Кубка мира у женщин – слалом-гигант и знаменитый предновогодний ночной слалом. Впервые этап в Земмеринге состоялся в декабре 1995 года, собрав за два дня около 10 000 зрителей. В 1998 году FIS включила его в календарь Кубка мира на постоянной основе, с тех пор гонки в Земмеринге проводятся раз в два года. Благодаря неуклонно растущему числу болельщиков этап называют «женским Китцбюэлем», а не такую уж высокую горку Хиршенкогель, где устанавливают трассы гонок, переименовали в Цауберберг – Волшебную гору.

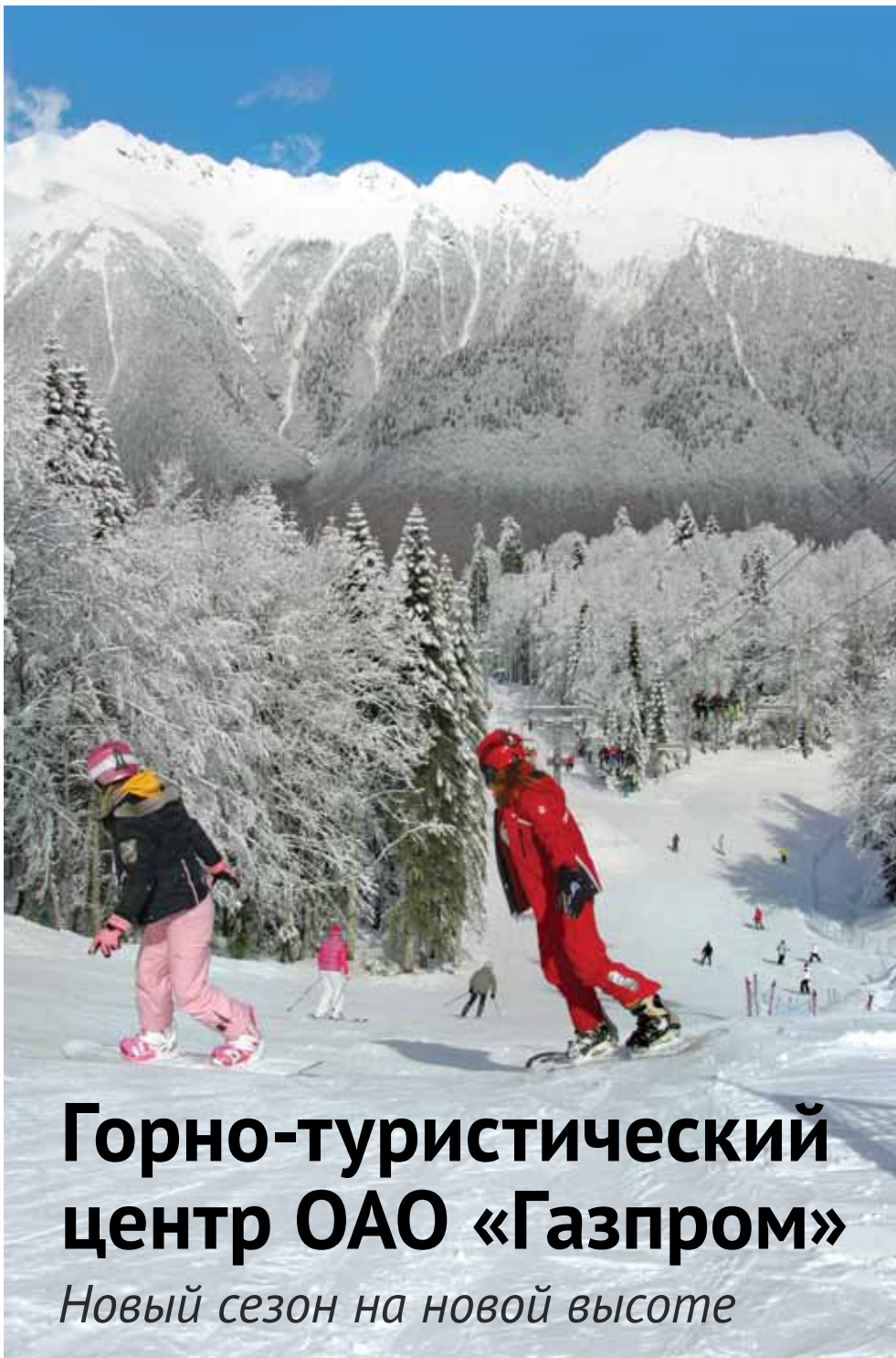
Еще в 1995-м всеми была отмечена великолепная организация этапа: помимо обустройства трибун слаломного стадиона и всех подступов к ним, была решена проблема с парковками. Зона катания Цауберберг, по австрийским меркам, совсем крошечная – здесь всего три подъемника (гондола, 4-кресельник и короткий бугель) и пять трасс (две из которых – «черные»), поэтому в обычные дни всем хватает пары небольших паркингов и обочин дорог. Однако наплыв 25 000 зрителей – масштаб совсем иной, поэтому организаторы этапа

тесно взаимодействуют с местными властями и дорожной полицией: часть автобана, ведущего из Вены, просто перекрывается за несколько километров до поворота на курорт, и проезжая часть превращается в парковку, откуда до нижней станции подъемника курсируют автобусы-шаттлы.

Вторая зона катания в Земмеринге, в районе горы Штулек, уже вполне достойна внимания: две 6-кресельные и две 4-кресельные канатки, 4 бугеля, небольшой сноупарк – все это на высотах от 850 до 1700 м над уровнем моря. Правда, близость столицы Австрии, а также венгерской границы (до нее 80 км) сказывается не самым лучшим образом – народу на трассах много. Поэтому есть смысл отехать от австрийской столицы еще дальше – примерно в 2,5-3 часах езды расположен самый большой горнолыжный курорт Штирии – Шладминг.

Для этого нужно продолжить движение на юго-запад по федеральной трассе S6, затем свернуть на автобан A9 в сторону Виндишгарстена и уже потом свернуть налево, на дорогу №320, по указателю *Ennstal*. Вполне возможно, что кому-то покажется более коротким путь от столицы Австрии через Линц, по А1, а затем по А9. Однако очень часто А1 бывает перегружена и стоит в пробках, поэтому сэкономить время не получится.

Шладминг расположен у подножия горы Плана и является составной частью региона 4 *Schaukeln* («Качели»), куда входят еще три горы: Райтеральм, Хохвурцен и Хаузер Кайблинг. Всего здесь около 110 км подготовленных трасс, но регион, в свою очередь, входит в объединение курортов Зальцбургерланда *Ski Amade*, а это еще порядка 850 км. Чтобы исследовать их все, поселитесь на одном из многочисленных местных курортов и катайтесь в свое удовольствие. Главное – успеть отдохнуть перед обратной дорогой, все-таки путь предстоит неблизкий.



Горно-туристический центр ОАО «Газпром»

Новый сезон на новой высоте

Зимний сезон 2011/12 в Красной Поляне обещает стать незабываемым! Расположенный на территории Сочинского национального парка, в 45 км от аэропорта «Адлер» и черноморского побережья, Горно-туристический центр ОАО «Газпром» привлекает гостей со всего мира хорошо развитой инфраструктурой для комфортного отдыха, занятий спортом и оздоровления. Управление центром осуществляет компания ООО «Свод Интернешнл», развивающая традиции российского гостеприимства на уровне самых высоких международных стандартов.

Гости курорта уже по достоинству оценили состояние горнолыжных спусков протяженностью более 15 км, возможность ночного катания, искусственное оснежение, прогулки на снегоходах, снегоступах и беговых лыжах.

Центр располагает удобным паркингом на 1200 мест, прокатом горнолыжного оборудования, камерами хранения, медицинской службой, опытными инструкторами по горным лыжам и сноуборду, бутиками всемирно известных брендов, пятью подъемниками бугельного и кресельного типа. На плато Псехако расположен комфортабельный



«Горный приют» с помещениями спасательной службы, спортивными магазинами, рестораном альпийской кухни, кафе быстрого обслуживания. На территории комплекса можно остановиться в одном из трех корпусов пятизвездочного «Гранд Отель Поляна», в деревянных виллах или в четырехзвездочном «Пик Отель». Разнообразная программа apres-ski включает в себя услуги *Chandelle Blanche Medi SPA & Beauty* с комплексом бань, бассейнов под открытым небом и оздоравливающими процедурами, изысканные рестораны и концептуальные бары, 3D-кинотеатр «Каро фильм», караоке, бильярдные, детский клуб «Шляпа».

В наступающем сезоне ГТЦ ОАО «Газпром» готовит интересные новинки для всех любителей горнолыжного спорта и зимних развлечений. В январе будущего года запланировано открытие спортивных объектов на плато Псехако: **совмещенного лыжно-биатлонного комплекса и лыжного стадиона**, где в период с февраля по март 2012 года пройдут тестовые соревнования по лыжным гонкам и биатлону, в том числе и среди паралимпийцев.

В горнолыжном сезоне 2012 ГТЦ ОАО «Газпром» станет первым российским курортом, который будет осуществлять продажу скипассов на канатную дорогу посредством **автоматических терминалов**. Это позволит приобретать скипасс без лишней потери времени. На сегодняшний день это единственные на российском рынке терминалы, поддерживающие функцию выдачи скипасса.

Для детей традиционно планируется масса развлечений! Заработает **выкат из детского клуба «Морозко»** на склон, примыкающий к зданию комплекса «Горный приют» со стороны подъема канатной дороги А.



Склон шириной 40 метров и длиной 55 метров оборудован двумя конвейерными подъемниками, общая пропускная способность которых 600 человек в час. В верхней части склона располагается игровая зона со специализированным оборудованием, трасса будет освещена в вечернее время. Важно отметить, что уровень трасс ГТЦ ОАО «Газпром» позволяет качественно обучать новичков и детей. К сезону здесь собирается команда профессиональных инструкторов во главе с экспертом горнолыжного спорта европейской квалификации.

Сноутюбинг — еще одна новинка, запланированная в наступающем сезоне. На специально подготовленных тюбинг-трассах можно будет отлично провести время. Надувные «ватрушки», как еще их называют, имеют хорошее скольжение, а сидеть в них мягко и комфортно, что позволяет использовать этот вид санок практически в любом возрасте. Для удобства гостей тюбинг-трассы расположены недалеко от буельных подъемников.

ПЕРСПЕКТИВЫ

В ближайшие годы планируется запуск новых канатных дорог пропускной способностью более 12 тыс. человек в час, а также новых горнолыжных

трасс общей протяженностью более 15 км. Началось строительство скоростной пассажирской и грузовой подвесной дороги системы 3S, которая объединит трассы ГТЦ ОАО «Газпром» и ГК «Альпика-Сервис», что существенно увеличит общую зону катания.

Рядом с нижней станцией комплекса канатных дорог возводится масштабный общественно-культурный центр, в состав которого войдут конференц-зал, ледовая арена, аквапарк, SPA-центр, кинотеатр, боулинг, дискотеки, рестораны, магазины и др. Открытие этого многофункционального комплекса запланировано на 2013 год.

Курорт нацелен на круглогодичный цикл работы, поэтому специально для летнего активного отдыха готовятся трассы для роликов и горного велосипеда, летний скейт-стадион.

В Красной Поляне уже выпал первый снег! Заканчивается подготовка к сезону 2012 года. Приглашаем всех любителей горнолыжного отдыха и ценителей высокого сервиса провести незабываемые и яркие зимние дни в новом сезоне на новой высоте!

www.grandhotelpolyana.ru



Многоликая Швейцария

ЕЩЕ 15 ЛЕТ НАЗАД ШВЕЙЦАРИЯ БЫЛА ДЛЯ РОССИЙСКОГО ГОРНОЛЫЖНИКА TERRA INCOGNITA. НО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОНА УВЕРЕННО ЗАВОЕВЫВАЕТ СЕРДЦА РОССИЯН, И НАЗВАНИЯ ТАКИХ КУОРТОРОВ, КАК САНКТ-МОРИЦ, ЦЕРМАТТ, ВЕРБЬЕ, СААС-ФЭ, КРАН-МОНТАНА, УЖЕ СТАЛИ ПРИВЫЧНЫМИ ДЛЯ НАШЕГО СЛУХА. НО ЭТА МАЛЕНЬКАЯ АЛЬПИЙСКАЯ СТРАНА НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ НА ДОСТИГНУТОМ И ПРИГЛАШАЕТ ПРОДОЛЖИТЬ ЗНАКОМСТВО С НЕЙ. МЫ ОТКРЫВАЕМ ДЛЯ СЕБЯ АРОЗУ, ГРИНДЕЛЬВАЛЬД, ВИЛЛАР, ЗАМНАУН. И, ОТКРЫВАЯ, НАЧИНАЕМ ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО НАМ УЖЕ НЕДОСТАТОЧНО ПРОСТОГО ЗНАКОМСТВА – МЫ ХОТИМ ДРУЖИТЬ. А ДРУЖИТЬ – ЗНАЧИТ, ЗНАТЬ И ПОНИМАТЬ ЗДЕШНИХ ЛЮДЕЙ, ИХ ИСТОРИЮ, КУЛЬТУРУ, ТРАДИЦИИ, ТО, ЧЕМ ОНИ ЖИЛИ В ПРОШЛОМ, ЧЕМ ЖИВУТ СЕГОДНЯ И НА ЧТО НАДЕЮТСЯ В БУДУЩЕМ. И МЫ ЕДЕМ В ШВЕЙЦАРИЮ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКАТАТЬСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ – А КАТАНИЕ ЗДЕСЬ ПРЕВОСХОДНОЕ, НО И ЗА ЭТИМ ЗНАНИЕМ И ПОНИМАНИЕМ. В ЭТОМ ВЫПУСКЕ «РУССКОЙ ЗИМЫ» МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ МАЛЕНЬКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ШВЕЙЦАРИИ ПО НЕОЖИДАННОМУ МАРШРУТУ. МЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ОПИСАНИЙ, ТИПИЧНЫХ ДЛЯ ГОРНОЛЫЖНЫХ КАТАЛОГОВ И ТУРИСТИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ: КИЛОМЕТРЫ ТРАСС, КОЛИЧЕСТВО ПОДЪЕМНИКОВ, В КАКОМ ОТЕЛЕ ПОСЕЛИТЬСЯ, В КАКОМ РЕСТОРАНЕ ПОЕСТЬ. ТЕМАМИ НАШИХ МАЛЕНЬКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СТАЛИ: ГОРОД ПО ДОРОГЕ В ГОРЫ, КУХНЯ – ВЫСОКАЯ И НЕ ОЧЕНЬ, А ТАКЖЕ АРХИТЕКТУРА ГОРНОЛЫЖНОГО КУОРТОРА.



Приозерная идиллия

Город по дороге в горы



ИНТЕРЕСНЫХ МАРШРУТОВ ПО ШВЕЙЦАРИИ НЕМАЛО, И САМОЕ СЛОЖНОЕ – ОСТАНОВИТЬ СВОЙ ВЫБОР НА ЧЕМ-ЛИБО ОДНОМ, ВЕДЬ ЗА НЕ СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНУЮ ПОЕЗДКУ ХОЧЕТСЯ УВИДЕТЬ ТАК МНОГО. ВЫБРАВШИСЬ В ГОРЫ НА ОДИН ИЗ КУРОРТОВ КАНТОНА ВАЛЕ (ЦЕРМАТТ, СААС-ФЕ, КРАН-МОНТАНА, ЛЕЙКЕРБАД ИЛИ ВЕРЬБЕ) ЛИБО ОТДЫХАЯ В ВИЛЛАРЕ И ЛЕ ДЬЯБЛЕРЕ, СТОИТ ХОТЯ БЫ НА ОДИН ДЕНЬ ВЫБРАТЬСЯ НА ЖЕНЕВСКОЕ ОЗЕРО (ИЛИ ОЗЕРО ЛЕМАН), В ЛОЗАННУ.

Лозанна – один из древнейших городов Швейцарии, поселения людей на его территории появились еще в четвертом тысячелетии до нашей эры, а первые упоминания о построенном римлянами военном лагере, который они называли Лузанна, относятся к 15 году до н. э. Сегодня Лозанна – второй по величине город на берегу Женевского озера, столица олимпийского движения (здесь находится штаб-квартира МОК), крупный культурный и торговый центр и одно из любимых мест тех, кто интересуется искусством. История города, памятники, архитектура, изумительное географическое положение и природные богатства – в Лозанне, как в изысканном

блюде знаменитого шеф-повара, смешались самые разные ингредиенты. Велюсковский променад по набережной Ouchy, старый город, концертные залы и казино создают особый настрой. Ouchy (Уши) – это и неизменный центр притяжения всех любителей прогулок, и яхт-клуб со своей абсолютно средиземноморской атмосферой, и бурлящие вдоль набережных рынки, и будто пришедшие из позапрошлого века величественные отели, больше напоминающие замки. Знаменитый Олимпийский музей и парк – не только одна из самых посещаемых туристами достопримечательностей, но и любимое место отдыха

местных жителей. В открытой части музея можно увидеть планку для прыжков в высоту, поднятую на отметку мирового рекорда. Или же попробовать повторить олимпийский рекорд по прыжкам в длину. Внутри музея представлены не только традиционные экспонаты по истории Олимпийских игр, но и весьма необычные предметы. Коллекционеры и болельщики будут рады магазину, в котором можно приобрести разнообразные сувениры с любой Олимпиады, в том числе московской 1980 года. Особенно трудно будет увести из музея детей: новейшие интерактивные экспозиции заставляют их забыть обо всем на несколько часов.



Кафедральный собор Лозанны (Cathédrale Notre-Dame de Lausanne) — один из самых значительных готических памятников в Швейцарии. Его строительство началось в 1170 году и длилось почти 25 лет. В годы Реформации собор был сильно изменен и перестроен, внутреннее убранство — практически уничтожено. Однако в начале XX века в соборе начались активные реставрационные работы, и теперь в одной из часовен собора можно увидеть оригинальные фрески и скульптуры, также были восстановлены уникальные средневековые витражи. В 2003 году в соборе появился единственный в своем роде орган, в конструкции которого используется более 7000 различных труб. Теперь в соборе регулярно проводятся концерты религиозной и классической музыки.



На побережье Женевского озера в окрестностях Лозанны раскинулись знаменитые террасные виноградники Лаво (объект Всемирного наследия ЮНЕСКО). Местные винодельни предлагают гостям мини-экскурсии по своим владениям и дегустации. Вина региона настолько хороши, что их практически невозможно найти за пределами Швейцарии: производители уверяют, что все производимое вино выпивают туристы и местные жители.

Вечером Лозанна преображается: несмотря на достаточно компактные размеры, ночная жизнь города считается одной из самых оживленных в Швейцарии. Джаз, рок, хаус, техно — найти бар или дискотеку практически в любом стиле в Лозанне не проблема. Самый оживленный район города — Флон, именно там сосредоточены модные рестораны, бары и клубы.

Главный собор Лозанны считается одним из самых красивых памятников готической архитектуры Швейцарии, но им список интересных достопримечательностей, конечно, не исчерпывается. Живописная набережная озера с парками и про-

менадом, интересные музеи и выставки, балет Мориса Бежара, концерты, театральные постановки и насыщенный календарь событий — в Лозанне не будет скучно в любое время года. Мощные улицы, украшенные вывесками лавочки и ремесленные мастерские, уютные ресторанчики и магазинчики — большую часть центра Лозанны можно неспешно обойти за пару часов. Стоит обязательно подняться на смотровую площадку у готической церкви, чтобы полюбоваться городом на холмах и его черепичными крышами. Церковь Св. Франциска, позднеготическая ратуша, собор Нотр-Дам, замок Болье, Исторический музей Ло-

занны, Кантональный музей археологии и истории, музей изящных искусств, парк Мон-Репо — типичный экскурсионный маршрут по городу, непременно заканчивающийся на набережной Женевского озера.

Исследование самых красивых мест вокруг Женевского озера невозможно себе представить без посещения соседних Монтрё, Веве и, конечно же, Шильонского замка: таких красивых мест в мире действительно немного. От Лозанны до Шильонского замка можно за полчаса добраться на поезде или, если есть время, доплыть на старинном пароходике.



СКОЛЬКО СТОИТ

	CHF
БИЛЕТ В ОЛИМПИЙСКИЙ МУЗЕЙ	15
ДАОССКИЙ МАССАЖ В CINQ MONDES SPA (BEAU-RIVAGE PALACE)	ОТ 230
ДЕГУСТАЦИОННОЕ МЕНЮ В МИШЛЕНОВСКОМ РЕСТОРАНЕ	240–250
ПОКОРМИТЬ ЧАЕК И ЛЕБЕДЕЙ НА НАБЕРЕЖНОЙ ЖЕНЕВСКОГО ОЗЕРА (СТОИМОСТЬ БЕЛОЙ БУЛКИ)	1–2
КОЛЬЦО В БУТИКЕ BUCHERER ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ В ЛЮБВИ НА БЛАГОРОДНЫЙ МАНЕР	80000

Швейцария на вкус

Альпийская кухня



ПРЕЛЕСТЬ ШВЕЙЦАРСКОЙ КУЛИНАРИИ – В БОЛЬШОМ РАЗНООБРАЗИИ МЕСТНЫХ БЛЮД. В НИХ СМЕШАЛОСЬ ВЛИЯНИЕ ФРАНЦУЗСКОЙ, НЕМЕЦКОЙ И ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ, РАВНО КАК В САМОЙ ШВЕЙЦАРИИ СМЕШАЛИСЬ РАЗНЫЕ ЯЗЫКИ И КУЛЬТУРЫ. В ОДНИХ МЕСТАХ ЯВНО «СЛЫШНО» ВЛИЯНИЕ ФРАНЦИИ, В НЕМЕЦКОЙ ЧАСТИ СТРАНЫ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ РАЗНООБРАЗНЫХ СОСИСОК И САРДЕЛЕК И, КОНЕЧНО, КАРТОШКИ И БЛЮД ИЗ НЕЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО «РЁШТИ» – СВОЕОБРАЗНЫХ ШВЕЙЦАРСКИХ ДРАНИКОВ. В МЕНЮ ГОРНЫХ РЕСТОРАНОВ НЕИЗМЕННО ЦАРЯТ ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ИЗ СЫРА – РАКЛЕТ И ФОНДЮ.

Классическое фондю готовится из смеси твердых сыров, в качестве обязательного компонента присутствует знаменитый грюйер, вторым сыром может быть эмменталь или вашран (*vacherin*), а в некоторых районах добавляют и третий сорт сыра. Если идея макать хлеб в сыр вам не близка, попробуйте фондю бургиньон (*fondue bourguignonne*), или мясное фондю. В этой вариации вместо хлеба используется сырое мясо (разных сортов), которое обжаривается в кипящем масле. Особого внимания заслуживает шоколадное фондю (расплавленный шоколад и кусочки фруктов), только не переоцените свои силы. Хотя настоящие

патриоты швейцарской гастрономии признаются, что шоколадное фондю придумали специально для туристов.

Раклет – самое известное швейцарское блюдо с расплавленным сыром – происходит от французского *racler* – «скрести». Считается, что его начали готовить виноделы после окончания сбора винограда, когда наступали первые холода.

Расплавленный сыр они соскребали с головки на кусок хлеба или картофеля – так и появился раклет. В наше время головку сыра разрезают пополам, срезом вниз кусок держат над огнем, пока он не начнет таять. К сыру подают сварен-



ный в мундире картофель, маринованные луковички, пикули и мясную нарезку. Запивают раклет, как и фондю, легким *Fendant* или другими белыми винами.

Но раклетом, фондю и рёшти швейцарская кухня не исчерпывается. На дорогих курортах можно найти рестораны, отмеченные высокими баллами мишленовского и других гастрономических гидов. Ценителям кулинарных изысков стоит посетить, например, *Restaurant le Mont Blanc* – ресторан пятизвездочного отеля *Le Crans* в Кран-Монтане. Отметим кстати, что Кран-Монтана считается одним из лучших гастрономических курортов в Альпах.

Le Mont Blanc заполнен даже в низкий сезон: попробовать блюда здешнего шеф-повара Пьера Крепо приезжают со всех концов Швейцарии. Пьер настоящий художник, и основа его творческого метода – безупречный баланс между классической утонченностью и дерзкой изобретательностью. Типичное для высокой кухни меню (фуа-гра, трюфели,

свежайшие морепродукты, рыба и дичь), творческая переработка традиций французской и швейцарской кухни, неожиданные сочетания и легкость любого блюда – отличительные черты почерка Пьера Крепо.

Самые любознательные могут забронировать столик на кухне (*Table d'Hotes*) и наблюдать за тем, как команда Пьера колдует над кулинарными шедеврами. Ужин «в гостях у шефа» кардинально отличается от обычного посещения ресторана. Вы становитесь зрителем в гастрономическом театре, при этом одновременно и находитесь в зрительном зале, и заглядываете за кулисы.

ЦЕНИТЕЛЯМ ВИНА

Швейцарские белые вина превосходны, особенно те, что сделаны из винограда, выращенного над Женевским озером (на виноградниках районов *Dezaley, Epesses, St.Saphorin, Olon* и других). Среди красных вин лучше выбирать те, что изготовлены в кантонах *Вале* или *Тичино (Ticino)*.

После плотного ужина попробуйте местные настойки, особенно хороши *абрикотин, кирш и малиновая*.





СЫРНОЕ ФОНДЮ ОТ ПРОФЕССИОНАЛА

ЭРИК ДЕНЕРИАЗ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЫРОВАР ИЗ ВИЛЛАРА, ДЕЛИТСЯ СЕКРЕТОМ НАСТОЯЩЕГО СЫРНОГО ФОНДЮ.

Для фондю на 4 человек потребуется:

- **1 кг смеси для фондю или сыра** в нужной пропорции: две трети сертифицированного швейцарского сыра грюйер (*gruyère*) и одну треть нежного сыра вашран фрибуржуа (*vacherin fribourgeois*);
- **400 мл сухого белого вина**;
- **2 зубчика чеснока** (раздавить);
- **2 чайные ложки кукурузной муки**, растворенные в небольшом количестве кирша;
- **свежемолотый перец и мускатный орех** – для перфекционистов.

Натрите фондюшницу (или котелок, где будет готовиться фондю) долькой чеснока. Добавьте все ингредиенты, нагревайте на умеренном огне, постоянно помешивая. Дайте фондю покипеть в течение одной минуты, затем переместите на подставку над горячей свечой.

Подавайте фондю с подсушенными кусочками крестьянского хлеба или хрустящего багета (кубики со стороной 2 см или чуть больше). Не забудьте про хорошее настроение и швейцарское белое вино (подойдет *Fendant*, *Corin* или легкие вина из кантона Во).



Через пять минут после начала «спектакля» вы заражаетесь царящим на кухне возбуждением и предвкушением чуда. Через 10 минут рассказываете шеф-повару о своих ощущениях. К середине ужина уже неплохо разбираетесь в тонкостях приготовления соуса к оленине. Еще чуть позже непрерывно шутите с официантами и метрдотелем, замечаете любопытные детали и не перестаете удивляться, как Пьеру удается быть везде и сразу, и ничего не упустить. К концу вечера как минимум пара барышень из вашей компании готова бросить все и выйти замуж за растру-шефа. Остальные навсегда загипнотизированы ярко-зелеными проницательными глазами месье Крепо.

В гастрономический плен попадают даже дети. Работая в разных именитых ресторанах, Пьер всегда удивлялся тому, что дети едят только

фаст-фуд. И думал, нельзя ли перетащить их на «светлую сторону», постепенно приучая к тому, что и полезная еда может быть вкусной, интересной и красивой. Так появилось меню *Graine d'épicurien* – для маленьких гурманов. Четыре вкуса – соленый, горький, кислый и сладкий. Привычные детям продукты в удивительной форме и сочетаниях. Постоянные сюрпризы и загадки везде, в каждой детали, в каждом блюде. И – вуаля! – малыш, в начале ужина отказывавшийся от всего, кроме картошки-фри и наггетсов, с удовольствием ест мясо, рыбу, овощи и, разумеется, неподражаемые десерты. И приводит в ресторан родителей снова и снова, порой наотрез отказываясь ужинать где-либо еще.

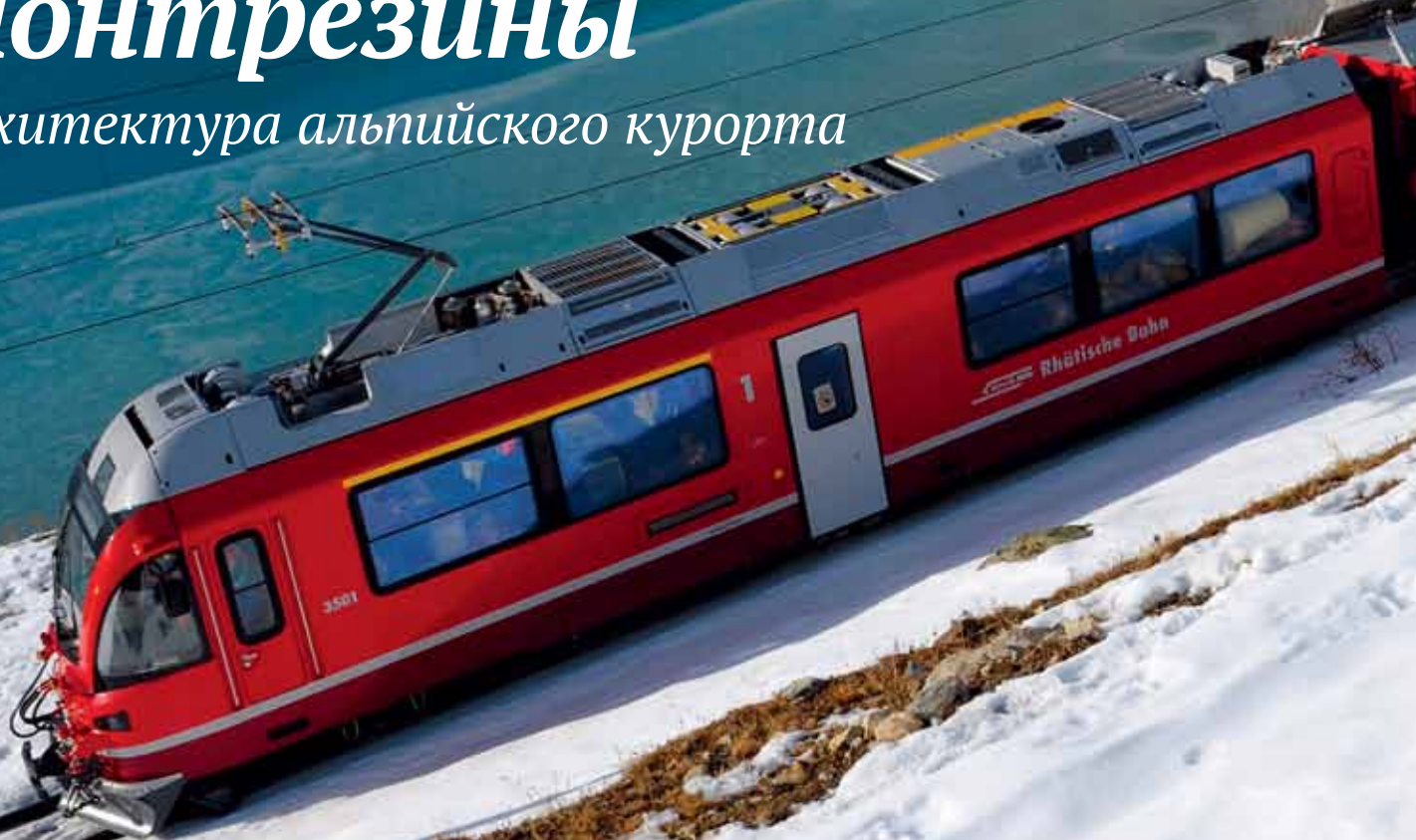


ЛЮБИТЕЛЯМ СЛАДОСТЕЙ

В качестве сувениров не забудьте увезти с собой **шоколад** и разнообразные **трюфели**, только не стоит откладывать их покупку до *duty free*: лучше (и дешевле) покупать сладости в специализированных магазинах.

Теплый дом Понтрезины

Архитектура альпийского курорта





ФОТОГРАФИИ ЗИМНЕЙ ШВЕЙЦАРИИ ЧАСТО ЗАСТАВЛЯЮТ
УСОМНИТЬСЯ В ИХ ПРАВДИВОСТИ И ВЫЗЫВАЮТ
ПОДОЗРЕНИЯ В ИЗЛИШНЕЙ ЛЮБВИ ДИЗАЙНЕРОВ
К ФОТОШОПУ – КАЖЕТСЯ, ЧТО В ПРИРОДЕ ТАКОЙ
КРАСОТЫ НЕ БЫВАЕТ. НО СТОИТ ПОБЫВАТЬ В ШВЕЙЦАРИИ
ЗИМОЙ ХОТЯ БЫ РАЗ, И ВСЕ СОМНЕНИЯ ОТПАДАЮТ.
СКАЗКА НАЧИНАЕТСЯ УЖЕ ПО ДОРОГЕ К КУРОРТУ.

По Швейцарии надо перемещаться на поездах – это удобнее и выгоднее. Транспортная система в этой стране работает настолько четко и слаженно, что дорога совершенно не отнимает нервов и сил. А красивые пейзажи, мелькающие за окном вагона, превращают любую поездку в увлекательную экскурсию. Из всех швейцарских дорог особняком стоит Ретская железная дорога, занесенная в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Она связывает между собой города кантона Граубюнден на юго-востоке Швейцарии. В 1903 году был построен участок пути с тоннелем Альбула, а чуть позже, 7 лет спустя, появился маршрут, соединивший Санкт-Мориц и Тирано. В начале XX века идея пустить поезд по узким ущельям, через перевалы казалась чем-то из разряда фантастики. Но не для швейцарцев. Железная дорога, позже признанная высочайшим достижением инженерной

мысли, включает множество невероятных по красоте виадуков, тоннелей и мостов. В свое время она имела статус самой высокогорной в Европе и сегодня по-прежнему является одной из самых уникальных в мире. Поезд петляет по горам и долинам, то поднимаясь вверх, ближе к заснеженным вершинам, то спускаясь к уютным деревням. Глядя на составы с ярко-красными вагонами, аккуратные крохотные станции, веселые семафоры, стрелки, не можешь отделаться от ощущения дежавю. И, покопавшись в памяти, вдруг понимаешь, с чего были скопированы игрушечные железные дороги, неизменно пользующиеся популярностью у мальчишек. Вот здание вокзала, вотразные типы вагончиков и электровозов, мосты, развязки, служащие в форменных фуражках, – кажется, что, как будто по волшебству, железнодорожный макет, со всеми его деталями, взяли и увеличили в сотни раз.

Рано или поздно любая дорога заканчивается, и поезд прибывает в конечный пункт. В нашем случае это курорт с забавным названием Понтрезина. Сохранившая свой колорит, язык и традиции деревня с 1000-летней историей расположилась в долине Энгадин, в 10 минутах езды от более именитого и великосветского Санкт-Морица. Как и многие старинные деревни долины, Понтрезина буквально с первых минут очаровывает особой атмосферой. За долгие века существования в этом регионе тесно переплелось многое: языки и культуры, традиции и обычаи. С ретороманского (самобытный язык этой части кантона Граубюнден) жители легко переключаются на итальянский или немецкий. Для начала стоит просто прогуляться по залитым солнцем улочкам деревни. Здесь угадывается некая породистость (которой в полной мере обладает соседний Санкт-Мориц), особенно вблизи



Первое письменное упоминание о Санкт-Морице относится к 1139 году, а в XVI веке знаменитый врач Парацельс открыл целительные свойства местной термальной воды, и Санкт-Мориц превратился в модный термальный курорт. Примерно в этом же время в деревне построили 32-метровую колокольню, которая почти сразу накренилась и с тех пор падает, причем градус ее наклона даже больше, чем у Пизанской башни.

Моду на зимний туризм ввел Йоханнес Бадрутт, заключивший пари с англичанами, предпочитавшими отдыхать в горах летом. Основатель легендарных отелей знал толк в спорах: англичанам так понравился зимний Санкт-Мориц, что они стали приезжать сюда зимой чаще, чем летом.

Если вы не видели «Сикстинскую Мадонну» Рафаэля в галерее Дрездена, можно посмотреть на нее, заглянув на чашечку кофе в Badrutt's Palace. Менеджеры знаменитого отеля убеждают, что знаменитую картину выкупил и привез в Санкт-Мориц сам Бадрутт. Эксперты, неоднократно сравнивавшие две работы, так и не смогли определить, где оригинал.

одного из грандов курорта — отеля *Kronenhof*, который недавно отметил свой 110-летний юбилей. Кстати, ресторан, из которого «вырос» *Kronenhof*, был основан больше 150 лет назад. В отеле много раз останавливались знаменитости, а в 1928 году здесь жили спортсмены, приехавшие на зимнюю Олимпиаду в Санкт-Мориц. В этих номерах, овеянных славой прошлого, можно поселиться и сегодня. У *Kronenhof* множество престижных наград, и вполне заслуженных. Недавно он подвергся реконструкции, которая была проведена крайне бережно: владельцам удалось сохранить архитектуру, стиль и атмосферу уникального исторического здания. Фрески и лепнина, украшающие потолки и стены отеля, были тщательно отреставрированы, в обновленных номерах сохранены старинные предметы декора. Рядом с баром отеля можно увидеть первый в Граубюндене кегельбан, где 150 лет назад играли каменными шарами.

Но в целом в Понтрезине совершенно иная, деревенская атмосфера, как и в большинстве небольших горнолыжных курортов долины Энгадин.

Традиционные энгадинские дома ни с чем не спутаешь, их характерные приметы — толстые стены, маленькие окна и особая роспись. Архитектура домов объясняется необходимостью в суровые зимы (и сегодня температура воздуха в долине может опускаться до -30°C) сохранить как можно больше тепла

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

ПОНТРЕЗИНА

Punt'Ota — старинный каменный мостик, соединяющий старинный центр Понтрезины и привокзальную часть, был построен в 1710 году.

Башня *Spaniola* рядом с центральной улицей курорта. Была построена в XII веке для охраны перевала и сбора пошлин.

САМЕДАН, СТОЛИЦА ВЕРХНЕГО ЭНГАДИНА

Chesa Planta — старинный дом XVI века, принадлежащий легендарной семье Бадрутт, которая основала два самых знаменитых отеля в Санкт-Морице и фактически сделала этот курорт популярным.

Два музея с экспозициями, посвященными истории городка и долины.





внутри дома и истратить меньше дров на обогрев. Фасад любого дома украшен особым рисунком, получившим название *sgraffito*. Термин происходит от итальянского *sgraffiare*, что означает «скрести». Традицию украшать дома таким способом принесли с собой итальянцы, поселившиеся в долине Энгадин. На серую основу накладывалось несколько слоев белой краски, и, пока она оставалась влажной, художник вычерчивал на ней орнамент. *Sgraffito* можно увидеть везде: над арками дверей и над окнами, в углах домов, на всевозможных архитектурных деталях. Фасады наиболее богатых домов полностью покрыты такой росписью, многие орнаменты повторяют мотивы традиционной резьбы по дереву.

В прежние времена, когда Понтрезина была крохотной горной деревушкой, большинство домов строилось из дерева. Позже, когда многие жители Энгадина стали профессиональными кондитерами, поставляющими сладости в Милан и крупные города Италии, а также Швей-

царии, уровень достатка значительно вырос. В XV–XVI веке стали появляться первые каменные дома, украшенные причудливыми орнаментами. По мере развития туризма каменных домов становилось все больше, но они сохраняли устройство и характерные черты традиционных жилищ Энгадина.

Энгадинский дом был устроен так: массивная дверь вела в *sulèr*, или прихожую. Часто она использовалась как мастерская а летом — как небольшая столовая. Главную комнату дома — *stüiva* (гостиную и столовую), обычно украшала резьба по дереву. Именно здесь располагалась печь, обогревавшая весь дом и примыкавший к нему хлев. Спальня располагалась прямо над печкой — именно там, помимо гостиной, было теплее всего. Небольшую кухню, находившуюся с другой стороны печи, часто использовали и в качестве копильни. На верхних балках, под потолком, развешивали мясо, домашние колбасы, и поднимающийся из печки дым добавлял им особого аромата.

Так появились фирменные деликатесы Энгадина и всего кантона Граубюнден: копченое мясо (говядина, оленина, различная дичь) и колбасы. В прежние времена массивная крыша, часто сделанная из сланца или черепицы, защищала дом от холода и позволяла удерживать тепло. И сегодня такие крыши можно повсюду увидеть в Понтрезине и окрестностях. Стоит еще отметить, что наряду с традиционным отсутствием в небольших деревнях названий улиц, у каждого дома есть собственное имя.

Если есть время и история Энгадина вас действительно заинтересовала, стоит заглянуть в один из музеев Понтрезины или Самедана. В них собрано множество любопытных предметов из прошлого, детям будет интересно увидеть, как раньше делали пряжу, шили одежду, готовили еду и выживали в долгие зимы.

ТРАДИЦИИ И ПРАЗДНИКИ

CHALANDAMARZ

Отмечается ежегодно первого марта (на ретороманском *chalanda* означает «первый», *marz* — «март»). Когда-то в этот день отмечали приход нового года, молились о хорошем урожае и защите от природных невзгод, изгоняли злых духов. Сегодня *Chalandamarz* празднуют в каждой деревне, но везде — по-своему. В этот день местные жители обязательно устраивают парад и показательные выступления с кнутами, играют на колоколах и коровьих колокольчиках и угощают всех зрителей традиционными блюдами Энгадина.

SCHLITTEDA

Отмечается во второе воскресенье января. Эта традиция передается из поколения в поколение и до сих пор весьма популярна. На улицах деревень Энгадина в этот день можно увидеть необычную процессию из людей в старинных костюмах. Самых красивых лошадей украшают цветами и причесывают, запрягают в старые деревянные сани, на запятках которых стоит будущий жених. Каждая упряжка подъезжает к дому невесты, и будущие супруги катаются вместе по самым красивым местам долины.



Рождество

Праздник в горах

Декабрь. Рождество. В Европе это самый главный и самый красивый праздник, таинственный, даже немножко интимный. Каждый связывает с этим праздником что-то свое, личное, в глубине души надеясь, что в будущем будет лучше, чем сейчас. В Рождество взрослые люди становятся немножко детьми и верят в рождественскую сказку. Ведь все мы родом из детства, и можно хотя бы раз в году отдалиться предпраздничной суете в надежде на что-то особенное — подарки, встречи с близкими и знакомыми, которых не видел тысячу лет, примирение с тем, с кем в ссоре и т.д. Подготовка к Рождеству в Европе начинается примерно за месяц, а то и раньше. Особенно это ощущают магазины, шопинговая лихорадка охватывает всех — от мала до велика. Европейцев транжирами не назовешь, подарки покупаются не ради того лишь, чтобы поставить галочку, и не по принципу «чем дороже, тем дороже», а со смыслом. Еще лучше сделать праздничный сувенир своими руками.

Если хочется увидеть и, что называется, ощутить Рождество, надо приезжать в Европу не в начале января, а числа 20 декабря и не меньше, чем на 10 дней. Каждая альпийская страна и каждый городок в ней стремятся быть индивидуальными и не похожими друг на друга, хотя бы в мелочах. Поэтому местные традиции бережно сохраняются и культивируются. Рецепты местных блюд, копчения, соленья, вяления мяса, изготовление сыров, выпечки и т.д. сохраняются и передаются «от отца к сыну».

Для того чтобы познакомиться с местной кухней, надо отправляться на рождественскую ярмарку. Ярмарка — это вообще очень интересно, а рождественская тем более. Там можно увидеть все или почти все, что присуще именно этому региону. Это и сувениры, и поделки местных ремесленников, гастрономия, вина из местного винограда, самые разные напитки типа ликеров, изготовленных из ягодных соков, травяных настоев или чего-нибудь еще. На ярмарках угощают горячим грогом или глинтвейном, сваренным опять же по местному рецепту, целиком его секрет не откроют, но кое-что расскажут. Традиции, традиции... В каждой стране — и альпийские страны не исключение — традиции свои.



ВО ФРАНЦИИ ДЕТИ ВСЕГДА ЖДУТ ДОБРОГО ДЕДА МОРОЗА, ПО-ФРАНЦУЗСКИ ОН НАЗЫВАЕТСЯ ПЕР НОЭЛЬ. ИМЕННО ОН ДАРИТ ПОДАРКИ ДЕТЯМ, ПРИЧЕМ ТОЛЬКО ТЕМ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ НЕ ОЧЕНЬ ОГОРЧАЛИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА. НО СУЩЕСТВУЕТ И ЗЛОЙ ДЕД МОРОЗ — ПЕР ФУЕТАЛЬ, КОТОРЫЙ НАКАЗЫВАЕТ ДЕТЕЙ ЗА НЕПОСЛУШАНИЕ, Т.Е. НИЧЕГО НЕ ДАРИТ. ЕЩЕ ОДНИМ РОЖДЕСТВЕНСКИМ ПЕРСОНАЖЕМ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕТИ НОЭЛЬ — РЕБЕНОК ИИСУС, КОТОРЫЙ ТАКЖЕ ДАРИТ ДЕТЯМ ПОДАРКИ. ВО ФРАНЦИИ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ НАЧИНАЮТСЯ 6 ДЕКАБРЯ — В ДЕНЬ СВ. НИКОЛАЯ, А ЗАКАНЧИВАЮТСЯ 6 ЯНВАРЯ — В ДЕНЬ КОРОЛЯ (ДЕНЬ ЭПИФАНИИ). ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ ПРАЗДНИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ!

В ИТАЛИИ, В ДОЛИНЕ АОСТА, ЕСТЬ СТАРИННЫЙ ГОРОДОК БАР. УЗКИЕ ПЕШЕХОДНЫЕ УЛОЧКИ ВЕЧЕРАМИ БЕЗЛЮДНЫ. СОХРАНИЛИСЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ СТАРЫЕ КАМЕННЫЕ ДОМА – СТЕНЫ НЕКОТОРЫХ НАПОМИНАЮТ БОЧКУ, НАСТОЛЬКО ВЫГНУЛИСЬ НАРУЖУ. ТИХО, ПУСТЫННО, НА СТАРИННЫЕ КАМЕННЫЕ СТЕНЫ ПАДАЕТ ЖЕЛТОВАТЫЙ СВЕТ ОТ ФОНАРЕЙ... В КАЖДОМ ДОМЕ В ОДНОМ ИЗ ОКОШЕК ОСВЕЩЕННЫЙ ВЕРТЕП – РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ РОЖДЕСТВУ ХРИСТОВУ. СДЕЛАННЫЙ РУКАМИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ИЗ СОВРЕМЕННЫХ, КУПЛЕННЫХ В МАГАЗИНЕ ПЛАСТИКОВЫХ КУКОЛОК ИЛИ ВЫРЕЗАННЫЙ ИСКУСНЫМИ РЕЗЧИКАМИ ИЗ БУМАГИ И ДЕРЕВА, СЛЕПЛЕННЫЙ ИЗ ГЛИНЫ, СПЯЯННЫЙ ИЗ МЕТАЛЛА... ЕСТЬ ДАЖЕ ПОДВОДНЫЕ ВЕРТЕПЫ: ДО СИХ ПОР СОХРАНИЛИСЬ СРЕДНЕВЕКОВЫЕ ПОИЛКИ ДЛЯ КОРОВ, ГДЕ ПОСТОЯННО ЛЬЮЩАЯСЯ, ЧИСТЕЙШАЯ ВОДА СОЗДАЕТ ИЛЛЮЗИЮ ДВИЖЕНИЯ ФИГУРОК... А ВОКРУГ – РОЖДЕСТВЕНСКАЯ НОЧЬ. И НАДО ВСЕМ ПАРЯТ, СМЕНЯЯ ДРУГ ДРУГА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЕВЫ МАРИИ, ВОЛХВОВ, ВИФЛЕЕМСКОЙ ЗВЕЗДЫ – ПРОЕКТОР, УСТАНОВЛЕННЫЙ В ОДНОМ ИЗ ДОМОВ, С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕМНОТЫ НАЧИНАЕТ ПОКАЗ ТОГО, ЧТО КОГДА-ТО НАЗЫВАЛОСЬ «ЖИВЫМИ КАРТИНАМИ»... А СОВСЕМ РЯДОМ ИЗ ТЕМНОТЫ ВЫСТУПАЮТ МОЩНЫЕ СТЕНЫ СРЕДНЕВЕКОВОГО ЗАМКА, ОСВЕЩЕННЫЕ ПРОЖЕКТОРАМИ. И ТИХО ПАДАЮТ СНЕЖИНКИ... ВОЛШЕБНОЕ ОЩУЩЕНИЕ!





РАССКАЖИТЕ ФИНСКОМУ ДЕДУ МОРОЗУ О СВОИХ ДЕТСКИХ МЕЧТАХ, И, КТО ЗНАЕТ, МОЖЕТ БЫТЬ, ОНИ ОСУЩЕСТВЯТСЯ. В ФИНСКОЙ ЛАПЛАНДИИ ОТЛИЧНЫЕ СНЕЖНЫЕ СКЛОНЫ, В ОСНОВНОМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, И ПРЕКРАСНЫЕ ЛЫЖИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ РАВНИННОГО БЕГА. КРОМЕ ТОГО, ОТДЫХ В ФИНЛЯНДИИ ТРАДИЦИОННО ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ В АЛЬПИЙСКИХ СТРАНАХ, И ИМЕННО ЗДЕСЬ МОЖНО ПОКАТАТЬСЯ НА ЕЗДОВЫХ СОБАКАХ, ПОПЛЯСАТЬ С ДЕДОМ МОРОЗОМ И ОТВЕДАТЬ ПРЕКРАСНЫЕ ФИНСКИЕ ЯГОДНЫЕ НАСТОЙКИ: – НА БРУСНИКЕ И КЛЮКВЕ, НА ГОЛУБИКЕ И МОРОШКЕ. НУ А ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ ТОЛЬКО ДОБАВИТ ЭКЗОТИКИ – НЕ ЧАСТО УВИДИШЬ СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ НАД ОТЛИЧНО ОСВЕЩЕННЫМИ ГОРНОЛЫЖНЫМИ СКЛОНАМИ.



Какими же красивыми и нарядными бывают в Рождество горнолыжные курорты! Улочки украшены гирляндами, деревья подсвечены разноцветными лампочками, окна и двери домов выглядят так красиво и уютно, что хочется постучать почти в любой из них и попроситься в гости. А витрины магазинов... можно ходить по улицам и рассматривать только витрины: ярко, сказочно красиво. В одной витрине сказочные герои стоят неподвижно, в другой, наоборот, двигаются в своем ритме, в третьей представлена сценка из «Снежной королевы» и пр. А магазины шоколада, сыров и колбас, винные магазины, сувенирные — каждая витрина завораживает!

И в каждом, даже самом маленьком, городке есть центральная площадь, где стоит большая елка и где частенько можно увидеть представление с клоунами, фокусниками, жонглерами. Отдельно ставится сцена, где выступают музыканты, и слушай себе в удовольствие концерт живой музыки самых разных направлений: джаз, рок, кантри. Здесь же и ярмарка, где можно выпить горячего глинтвейна или шоколада и закусь продуктами, привезенными местными фермерами. Весело, интересно и немножко бесшабашно. В местных ко-

стелах проходят концерты церковной музыки в исполнении детского хора или ведущих исполнителей этого жанра. Для молодежи устраиваются дискотеки под открытым небом, на некоторых курортах устраиваются и ночные дискотеки. Рестораны зазывают отведать праздничные национальные блюда...

Вечером 24 декабря во всех приходах звучит полуночная месса, по завершении которой, согласно традиции, под музыку и песнопения прихожан угощают сладостями, рождественским куличом, горячим шоколадом и глинтвейном. Во многих поселках есть обычай устраивать «живые рождественские ясли» — дети с удовольствием принимают участие в этих постановках — или организовывать праздничные костры и факельные шествия.

И куда бы вы ни пришли: в музей, ресторан, отель, магазин, да и просто встретились глазами с прохожим — отовсюду будете слышать: «Счастливого Рождества!» И каждый в глубине души сам себе тихо скажет: «А может, и вправду будет счастье?»

Советы доктора Преображенского

БЫЛО БЫ ЗАПРЕДЕЛЬНЫМ ЛЕГКОМЫСЛИЕМ ОТПРАВИТЬСЯ В ГОРЫ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ – НА НЕДЕЛЮ, А ТО И НА ДВЕ, ЗАБЛАГОВРЕМЕННО НЕ ПОДГОТОВИВ СЕБЯ К СТОЛЬ СЕРЬЕЗНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. НЕ МЕНЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННО ДУМАТЬ, ЧТО 40-70-100 ПРИСЕДАНИЙ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ ПОМОГУТ ВАМ РЕШИТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПОДГОТОВКА К ГОРАМ, ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА И ПОЧЕМУ БЕЗУМЕЦ ТОТ, КТО ЕЮ ПРЕНЕБРЕГАЕТ, А ТАКЖЕ КАК ОПТИМАЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКИ, УЖЕ ОКАЗАВШИСЬ В ГОРАХ, РАССКАЗЫВАЕТ СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ, ДОЛГИЕ ГОДЫ ПРОРАБОТАВШИЙ С РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ФГБУ ЛРЦ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РФ, К.М.Н. **ВЛАДИМИР ЮРЬЕВИЧ ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ**.



ОСЕННИЙ МАРАФОН

Готовиться к поездке в горы нужно для того, чтобы не получить в первый же день катания травму. Почему это может произойти? Современные туристы в массе своей предпочитают кататься на карвинговых лыжах. Это понятно: благодаря особой геометрии (узкая талия, широкие пятка и носок) на них легче входить поворот. Но обратная сторона медали: из-за той же геометрии поворот стал короче, а центробежная сила в нем больше. И если мышца нетренированная, она может не успеть вовремя сократиться. Результат – порванная связка.

Как избежать такой ситуации? Начиная с осени, нужны функциональные тренировки: бег, на тренажерной дорожке или в парке, велосипед, велотренажер. Бегать следует не очень быстро, с комфортной скоростью. Это так называемый аэробный режим, у обычного малотренированного человека ему соответствует пульс 130-140 ударов в минуту, у пожилого, даже тренированного, 150. Почему не быстро? Дело в том, что у каждого человека есть свой анаэробный порог. Если его превысить, метаболизм в мышцах меняется, начинается их интенсивное закисление, образуется молочная кислота. Но от закисления гибнут мышечные клетки, и тренировка становится неэффективной. Упрощенно говоря: после интенсивной пробежки у вас образовалось сто мышечных клеток, но в результате за-

**МОЙ ПРАДЕД, ФРАНЦУЗ, ГОВОРИЛ:
«ЕСЛИ НЕ БУДЕТЕ ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ –
ЗАЧЕМ ТАКАЯ ЖИЗНЬ НУЖНА?»,
ПОЭТОМУ ИЗ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕЙ
ВЫБИРАЙТЕ НАИМЕНЕЕ ВРЕДНЫЕ,
ИЗ ВКУСНЫХ – НАИБОЛЕЕ ВКУСНЫЕ.**



кисления восемьдесят из них погибло, КПД тренировки оказался равным 20%.

На этапе, который длится до ноября, нужно заниматься по 30-40 минут в день 4-5 раз в неделю. В ноябре, не прекращая функциональных тренировок, но уменьшая их длительность, следует приступить к силовым занятиям в тренажерном зале, чтобы подготовить к предстоящим в горах нагрузкам быструю (силовую) мускулатуру. Начинать надо с 30% максимального веса и потихоньку его увеличивать. Плюс требуются тренировки на баланс, например, можно стоять на фитнес-мяче. Суммарная длительность тренировки в день (функциональная + силовая) – примерно один час. В результате к январю мышцы будут готовы к горным лыжам, и вероятность травм резко уменьшится.

В ГОРАХ МОЕ СЕРДЦЕ

Но вот вы приехали на курорт. И, конечно, ваша цель – безопасное, без травм, катание. В первую очередь надо четко понимать, что травмы обычно случаются в первый-второй день катания и в последний. Поначалу – потому что человек вообще не готов к нагрузкам, а потом – из-за усталости, которая является результатом плохой физической формы. Иногда бывает, что человек старается выкатать весь свой скипасс, нагружая себя сверх своих возможностей.

Существуют три ключевых момента, на которые я бы хотел обратить внимание. Первый – на горнолыжном курорте нужно получать удовольствие, то есть пользоваться всеми благами, которые он предоставляет. А это не только катание, но и прогулки, апре-ски. Мне кажется разумным примерно такой распорядок: с утра часа полтора-два покататься, затем посидеть в ресторанчике,

выпить чаю, а затем еще часа на полтора-два на склон. В первые дни усердствовать не стоит, адаптироваться нужно постепенно – к лыжам, ботинкам, вообще к катанию. Далее количество спусков можно увеличивать, но в разумных пределах. Я не сторонник того, чтобы человек целый день безостановочно катался.

Второй момент – надо внимательно следить за своим самочувствием. Устали – необходимо отдохнуть день, а то и два. Если ложитесь спать, а заснуть не можете, это первый признак перетренировки. Наиболее оптимальный режим в горах: три дня катания – день отдыха. Не надо насилловать свой организм только потому, что вы заплатили деньги за скипасс и должны использовать его полностью.

И третий момент – настоятельно не рекомендую употреблять алкоголь во время катания. Из-за него притупляется реакция, следовательно, мышцы позже реагируют на изменение ситуации, позже сокращаются и перестают контролировать суставы. Вероятность получения травмы увеличивается. Плюс человек теряет ощущение реальности, у него пропадает страх, а это опасно не только для него самого, но и для окружающих. В прошлом сезоне 70% травм, с которыми я сталкивался, связаны не с тем, что человек упал сам, а с тем, что его сбили на лыжах.

Поскольку катание на горных лыжах – это серьезная физическая нагрузка, встает вопрос, как подготовить к ней организм с утра и какие меры принять вечером в случае сильной мышечной усталости. Разминаться перед катанием с целью разогреть мышцы или не разминаться, каждый решает для себя сам. Мне кажется целесообразным использовать в качестве разминки первый

спуск. Ехать не очень быстро, спокойно, давая возможность мышцам разогреться и вспомнить режим работы. Это и будет своего рода естественной разминкой.

Мышечное напряжение, возникающее после катания, эффективнее всего снимается в процессе движения, так как, сокращаясь, мышцы используют накопившийся лактат и таким образом их закисление

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПОСЛЕ КАТАНИЯ, ПО ПРЕОБРАЖЕНКОМУ:

- МИОСТИМУЛЯЦИЯ;
- ПРОГУЛКИ;
- САУНА;
- ВКУСНАЯ ЕДА;
- КРАСНОЕ ВИНО;
- МОЛОДЫЕ КРАСИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ.

уменьшается. Рекомендую использовать для этой цели миостимуляторы, прогулки. Плавание подходит в меньшей степени, так как при горнолыжных нагрузках сильнее всего закисляются мышцы бедра, значит, именно они и должны продолжать работать – это происходит как раз при ходьбе, в плавании же мышцы бедра задействованы меньше всего.

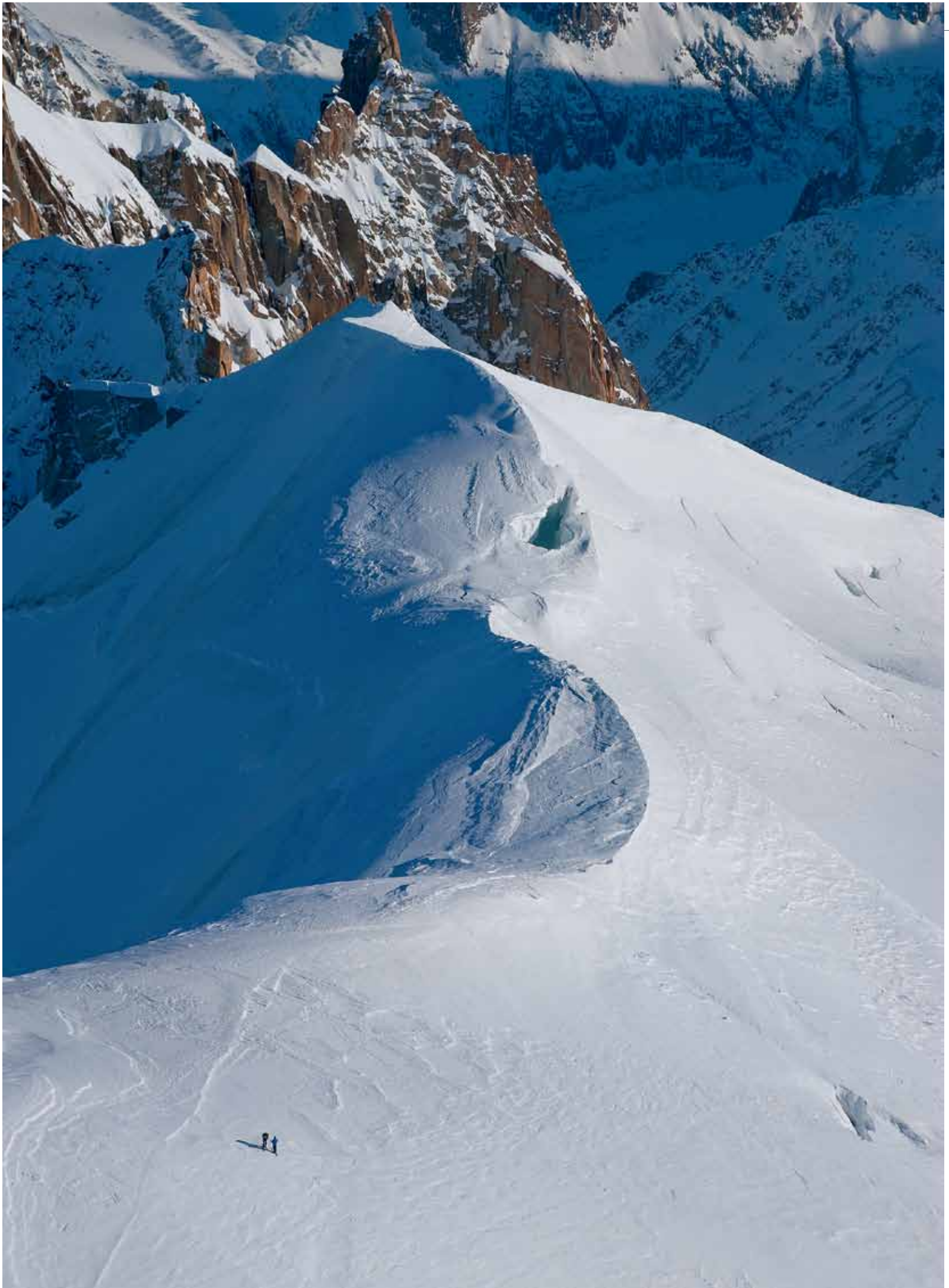
По возможности берите с собой на гору фляжку с водой, а лучше две фляжки: одну с водой, другую с витаминным коктейлем. Одного коктейля будет недостаточно, поскольку на высоте он плохо утоляет жажду. В случае, когда вы внезапно почувствовали сильную усталость, очень хорошо съесть что-нибудь сладкое или выпить кока-колы. Спортсмены в таких случаях употребляют углеводные гели: углеводы позволяют человеку в короткий срок восстановиться для большой физической нагрузки – они быстро распадаются и быстрее, чем жиры, дают энергию. Человек практически сразу ощущает прилив сил.

КОРОТКИЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО В ГОРАХ:

НЕ ПРИНИМАЙТЕ СНОТВОРНОГО

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ



Гиды и горы

МЫ ПРИЕХАЛИ В ГОРЫ – РАДИ ВОСХОЖДЕНИЯ НА КРАСИВУЮ, НО НЕЗНАКОМУЮ ВЕРШИНУ ИЛИ ЧТОБЫ СПУСТИТЬСЯ НА ЛЫЖАХ ПО ИНТЕРЕСНОМУ, НО ТОЖЕ НЕЗНАКОМОМУ СКЛОНУ. ПЕРВЫЙ ЧЕЛОВЕК, К КОМУ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ В ЭТОМ СЛУЧАЕ – ГОРНЫЙ ГИД. ОН ПОКАЖЕТ МАРШРУТ, ПРОВЕДЕТ ПО НЕМУ И ПОЗАБОТИТСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ.

В сферах, связанных с пребыванием людей в горах, профессия горного гида считается одной из самых престижных. Но престиж обусловлен не высоким заработком или возможностью стать знаменитым, а той ответственностью за человеческие жизни, которую горный гид берет на себя, выходя на маршрут во главе группы альпинистов, фрирайдеров, ски-туровцев или любителей высокогорного трекинга. Такой порядок вещей является основополагающим во всем мире уже многие годы. К примеру, Ассоциация горных гидов Шамони – самое влиятельное профессиональное сообщество подобного рода – была основана в 1821 году.

В России эта профессия вплоть до недавнего времени была «вне закона». В списках не значилась. И понятно почему – в советские времена появление туристов-одиночек в горах не приветствовалось, занятия горными лыжами строго регламентировались, альпинизм и вовсе был военно-прикладным видом спорта. Однако за 20 лет, прошедших с момента перестройки,

многое поменялось. На Кавказе, Камчатке, Алтае, в Хибинах профессионалы, знающие эти районы досконально, на высочайшем уровне владеющие навыками передвижения в горах, стали выводить людей на маршруты – профессия сложилась стихийно. Пришло время изменить ситуацию, и в 2009 году было принято решение – создать, наконец, и в России систему горных гидов по образцу тех, что существуют во всем цивилизованном мире.

При активном содействии российской Федерации альпинизма была основана Ассоциация горных гидов России, в которую вошли люди, считающие своим основным занятием работу в горах. С этого момента началось тесное сотрудничество с Международной федерацией ассоциаций горных гидов (UIAGM), России была назначена страна-куратор – Канада.

Почему мы выбрали развитие сообщества гидов по канадской модели, а не той, что принята в Альпах? В наших странах схожие климатические и географические условия: большие горные пространства, много неосвоенных рай-





«КОГДА ПРОВОДНИК ВЕДЕТ ПО МАРШРУТУ КЛИЕНТА, У НЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧЕТЫРЕ ГЛАЗА, ЧЕТЫРЕ РУКИ И ЧЕТЫРЕ НОГИ»

АНЬЕЗ ДЮКРО

онов, слабо развита служба спасения в горах. Но главное отличие России от альпийских стран заключается в следующем: у нас исторически сложилось так, что профессионалы-альпинисты и профессионалы-фрирайдеры — это две отдельные группы, и тех, кого можно причислить и к той, и к другой, единицы.

Одной из самых насущных задач стало создание национальной Школы горных гидов. Многие, в том числе и давно работающие в профессии, задаются вопросом: «Зачем?» Зачем учиться, тратить время, деньги, если и без того можно сводить клиента на Эльбрус? Ответ один: сертификат горного гида во всем мире считается аналогом диплома о высшем образовании. Это своего рода знак качества для людей, которые хотят проводить время и отдыхать в горах без опасений, что «неизвестно кто» заведет их «неизвестно куда». Свидетельство высокого профессионализма и взятой на себя ответственности за чужие жизни. В целом, если сравнивать подготовку инструкторов (как по альпинизму, так и по лыжам/сноуборду) и гидов, то инструкторская школа — это своего рода техникум, а школа горных гидов — университет.

Как отмечает президент Ассоциации горных гидов России, президент группы компаний «АльпИндустрия» Сергей Зон-Зам, у профессий инструктора и горного гида разные идеологические подоплеки. Задача инструктора — обучить технике. Горный гид открывает клиенту мир гор со всеми его красотами и опасностями, становится его партнером и другом. Можно сказать, что настоящий горный гид — это не только профессия, но и состояние души.

Июнь 2011 года можно считать точкой отсчета в истории российской Школы горных гидов. В Кабардино-Балкарии, на базе альплагеря «Безенги», прошли обучение её первые курсанты. Это 24 человека из разных городов России, известные фрирайдеры и альпинисты, уже не первый год профессионально работающие на российском рынке аудитор-услуг. Программа включала в себя два модуля: «Альпинистская подготовка для лыжных гидов» и «Скальный курс для гидов по альпинизму». Причем задачей курсов было не столько освоение техники альпинизма или передвижения по скалам, сколько повышение навыков работы с клиентами в том и другом направлении деятельности. Неоднократно подчеркивалось, что приоритетом в работе горного гида должна стать безопасность клиента. Занятия в рамках одного модуля продолжались 10 дней. Их проводили руководители проекта Кейт Рейд и Марк Пише — соответственно президент и технический директор Ассоциации горных гидов Канады.

Преподаватели остались довольны студентами. «Мы не ожидали, — сказал Кейт Рейд, — что наши слушатели будут насколько квалифицированы — у некоторых из них по 20 лет опыта работы в горах! С такой профессиональной базой, думаю, они станут прекрасными гидами».

В целом курсантам придется освоить 10-11 учебных модулей, что займет от трех до пяти лет. Занятия следующего модуля, по теме «Лавинная безопасность», состоятся на одном из европейских курортов в январе 2012 года.

ТРЕКИНГ—

пешеходный туризм по маршрутам не-высокой категории сложности, доступен широкому кругу лиц всех возрастов.

СКИ-ТУР—

вид горнолыжного туризма. И подъем в гору, и спуск с нее осуществляются на лыжах. При подъеме на нижнюю поверхность лыж, чтобы они не проскальзывали, наклеивается камус — специальная не-скользящая наклад-ка, а пятки ботинок, благодаря особой конструкции крепе-ний, отстегиваются.

ФРИРАЙД—

свободный спуск по неосвоенным скло-нам на лыжах или сноуборде.

UIAGM (UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS DE GUIDE DE MONTAGNE)—

Международная фе-дерация ассоциаций горных гидов. Была основана в 1965 году гидами Австрии, Франции, Швейцарии и Италии. Сегодня ее членами являются 22 страны.

АЛЬПЛАГЕРЬ

«БЕЗЕНГИ»—

один из лучших альплагерей России. Существует с 1959 года, находится в Безенгийском ущелье (Кавказ). В этом районе расположено большинство кав-казских пятитысяч-ников.



ДВЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГОРНЫХ ГИДОВ

АЛЬПИЙСКАЯ

Целью обучения является достижение высшей квалификации, дающей право работать на ледниках как с альпинистскими, так и с горнолыжными группами. Освоение техники альпинизма и горных лыж в совершенстве обязательно.

КАНАДСКАЯ

Можно получить профессию «горный гид» по отдельному направлению (лыжи, альпинизм, скальная техника). При сдаче экзаменов по всем направлениям выдается удостоверение горного гида международного образца. Принята в Канаде, США, Новой Зеландии и Японии.

Обе системы во главу угла ставят психологические аспекты работы с клиентами и безопасность.





ПАРТНЕРЫ ШКОЛЫ
ГОРНЫХ ГИДОВ:



GORE-TEX

RED FOX

PETZL

«АЛЬПИНДУСТРИЯ»

«7 ВЕРШИН»

«МАСТЕРСКАЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ»

NEWRROUTE

HELIPRO

«ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МИР»

АЛЬПЛАГЕРЬ «БЕЗЕНГИ»



**PROGRAMME
JOURNALIER
OFFICIEL**

**OFFICIAL
DAILY
PROGRAMME**

PROGRAMMA GIORNALIERO UFFICIALE



10

4 FEBBRAIO

L. 100

КОРТИНА Д'АМПЕЦЦО – 1956 VII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Первая олимпийская медаль советских горнолыжников

НА СВОЕЙ ПЕРВОЙ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЕ СОВЕТСКИЕ ОЛИМПИЙЦЫ СТАЛИ СИЛЬНЕЙШИМИ, ЗАВОЕВАВ 7 ЗОЛОТЫХ, 3 СЕРЕБРЯНЫЕ И 6 БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ. В НЕОФИЦИАЛЬНОМ КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ ОЛИМПИЙСКАЯ СБОРНАЯ СССР НАБРАЛА 103 ОЧКА – ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ЗАНЯВШИЕ ВТОРОЕ И ТРЕТЬЕ МЕСТА КОМАНДЫ АВСТРИИ И ФИНЛЯНДИИ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ.

Небольшой курортный городок в восточных Доломитовых Альпах в то время был бесспорным центром зимних видов спорта Италии. Именно здесь проводились первенство мира по лыжному спорту 1927 года, Всемирные зимние студенческие игры 1928 года и чемпионат мира по горным лыжам 1931 года. Тогда же здесь прошли четыре чемпионата мира по бобслею. К началу Белой Олимпиады 1956 года в городке с населением 6000 человек была одна церковь, один кинотеатр и пятьдесят один отель.

А ко дню открытия, 26 января, в Кортине собралось не менее 30 тысяч людей — в

том числе 1200 полицейских из Болоньи и 3000 альпийских стрелков — бородатых «альпини» в белых комбинезонах и зеленых тирольских шляпах с пером. Они расставляли флаги, развозили и утрамбовывали снег, которого было так мало, что пришлось доставлять его из соседней Австрии. Французская спортивная газета «Экип» не без ехидства писала: «Снег взвешивают по миллиграммам, как кокаин. Еще немного, и его начнут продавать из-под полы». Но хозяева смогли подготовить все лыжные гонки на «отлично».

Олимпийская Кортина преподнесла три сенсации: феноменальный успех австрийца



Результаты Олимпиады в Кортине д'Ампеццо

МУЖЧИНЫ

СЛАЛОМ:

1. Зайлер (Австрия)
2. Игайя (Япония)
3. Соландер (Швеция)
4. Додж (США)
5. Шнайдер (Швейцария)
6. Паскье (Франция)

СЛАЛОМ-ГИГАНТ:

1. Зайлер (Австрия)
2. Мольтерер (Австрия)
3. Шустер (Австрия)
4. Дювийяр (Франция)
5. Бозон (Франция)
6. Хинтерзеер (Австрия)

СКОРОСТНОЙ СПУСК:

1. Зайлер (Австрия)
2. Фалей (Швейцария)
3. Мольтерер (Австрия)
4. Штауб (Швейцария)
5. Ланиг (ФРГ)
6. Буррини (Италия)

КОМБИНАЦИЯ:

1. Зайлер (Австрия)
2. Бозон (Франция)
3. Соландер (Швеция)
4. Сьястад (Норвегия)
5. Буррини (Италия)
6. Димитров (Болгария)

ЖЕНЩИНЫ

СЛАЛОМ:

1. Кольяр (Швейцария)
2. Шепф (Австрия)
3. Сидорова (СССР)
4. Минуццо (Италия)
5. Франдл (Австрия)
6. Бьернбакен и Сандвик (Норвегия)

СЛАЛОМ-ГИГАНТ:

1. Райхерт (ФРГ)
2. Франдл (Австрия)
3. Хохляйтнер (Австрия)
4. Мид-Лоуренс (США)
5. Берто (Швейцария)
6. Уилер (Канада)

СКОРОСТНОЙ СПУСК:

1. Берто (Швейцария)
2. Дэнцер (Швейцария)
3. Уилер (Канада)
- 4–5. Минуццо (Италия) и Хофхер (Австрия)
6. Марчелли (Италия)

КОМБИНАЦИЯ:

1. Берто (Швейцария)
2. Дэнцер (Швейцария)
3. Минуццо (Италия)
4. Хохляйтнер (Австрия)
5. Нискин (Норвегия)
6. Франдл (Австрия)



Тони Зайлера во всех категориях, серебро в слаломе японца Игайи, назвавшего трассу скоростного спуска Супертофано «харакири с разбегу», и бронзу нашей Евгении Сидоровой в слаломе.

Олимпийская бронза стала неожиданным и потому феерическим праздником для всей советской делегации в Кортине. Для Сидоровой — травма плеча за пять дней до старта и затем ни минуты безболезненного отдыха. Тренироваться она не могла и большую часть времени тратила на посещения врачей, так что в конце концов председатель Всесоюзного спорткомитета Николай Романов даже запретил ей стартовать.

Накануне старта Евгения сказала своему тренеру и врачу команды Владимиру Преображенскому, что будет стартовать и что никакие блокады и лекарства ей не нужны. Как вспоминает сама Евгения: «Тренер промолчал, но по его добрым глазам я поняла, что он постарается выполнить мою просьбу».

Утром ей принесли лыжи к старту, смазали их и наточили канты, а ведь раньше она всегда это делала сама. Палку пришлось накрепко прибинтовать к правой руке — спортсменка не могла ее сама фиксировать. На первой трассе она показала одинаковое с итальянкой Минуццо третье время. На второй трассе, после резкого виража за шесть ворот до финиша, на льду, она упала, да еще

на большую руку. Каким-то чудом мгновенно вскочила и коньковым ходом стала набирать скорость, толкаясь почему-то именно больной правой рукой. После финиша она потеряла сознание, и стоявший на финише Николай Романов увез ее на своей машине к врачам.

Слаломная трасса стала печально рекордной: из 48 участниц 13 сошли из-за падений или были дисквалифицированы за пропуск ворот — несмотря на все усилия «кальпини», жаркая солнечная погода и отсутствие снега сделали свое черное дело.

В результате Сидорова обошла Минуццо на одну десятую секунды. А ведь итальянка входила в элиту мирового горнолыжного спорта: «бронза» в спуске на предыдущей Олимпиаде 1952 года в Осло, да и здесь, в Кортине, четвертое место в слаломе и четвертое в спуске, в итоге — бронзовая медаль в комбинации. Не зря именно ей, Джулиане Кеналь-Менуццо, первой из женщин в олимпийской истории, доверили произнести олимпийскую клятву.

Вечером Николай Романов, как обычно, вручал нашим олимпийским чемпионам букеты алых роз. Букет в сопровождении слов: «Твою бронзу приравниваю к золоту» — получила и Сидорова.

Вот оценка старшего тренера нашей команды Дмитрия Ростовцева: «Бронзовая медаль стала Евгении Сидоровой наградой за ма-







стерство и бойцовский характер, а Владимиру Преображенскому, тренеру и врачу команды, — за чуткость, знания и терпение».

Сама Евгения потом рассказывала: «Перебив в тренировках не раз оказывал на меня благотворное влияние. Мой учитель Вольдемар Эргардович Нагорный знал это и давал мне передышки чаще, чем другим. Наверное, я была чересчур впечатлительной, уставала быстрее, чем мои подруги, и дольше восстанавливала силы. Вольдемар Нагорный был не только моим наставником, он заложил фундамент отечественного горнолыжного спорта. Равно как и старший тренер нашей сборной в Кортине Дмитрий Ефимович Ростовцев, единственный в нашем виде спорта заслуженный тренер СССР; а также наши тренеры братья Преображенские — Юрий и Владимир. Владимир Преображенский был одновременно и врачом нашей команды».

А вот как об этом вспоминает 20-кратный чемпион СССР и участник игр в Кортине Виктор Тальянов: «Сейчас понимаю, как велика была заслуга тренера женской сборной и врача всей команды Владимира Сергеевича Преображенского. Личный опыт спортсмена, тренера и врача (он окончил медицинский институт) здорово помогли

ему: он не перегрузил Сидорову перед олимпийскими стартами в Кортине, и в результате — олимпийская „бронза“!».

В составе нашей команды в Кортине были также Александр Филатов, Сергей Шустов и Виктор Тальянов (Москва), Екатерина Вагулкина и Геннадий Чертищев (Свердловск), Александра Артеменко (Алма-Ата), Юрий Шарков и Алла Васильева (Кировск), Валентина Набатенко (Кострома).

Лучшим у мужчин стал еще один воспитанник Вольдемара Нагорного — Александр Филатов (Динамо, Москва): 16-е место в спуске, проигрыш победителю, Тони Зайлеру, 24,4 секунды. Шустов и Чертищев после падений выбывают, а Тальянов финиширует лишь после двух падений.

Это был советский дебют на зимних Олимпийских играх, наша горнолыжная команда старалась изо всех сил и в результате... перетренировалась. Виктор Тальянов вспоминает: «Тренировались и вечером, после чего так уставали, что еле добирались до кровати, а наутро снова на гору. Накапливалась усталость. Но до того ли было нам, рвавшимся в бой. И Ростовцеву, по праву уже тогда считавшемуся опытным тренером, трудно было умерить наш пыл. А что европейцы не перетруждались в те дни, он расценивал как само собой разумеющееся: у них-то всю зиму такие подъемники в распорядке».

В том же ключе оценивает результаты и старший тренер нашей сборной Дмитрий Ростовцев: «На Олимпиаду 1956 года мы выехали заранее, обстреливаясь на крупных международных соревнованиях, и от старта к старту ребята улучшали результаты, набирая классификационные очки. Тяжело это доставалось, были травмированные. Они были и в других командах, но мы несли большие потери из-за недоработанного дома, где лыжные подъемники только появлялись. Существенно возросла для нас ежедневная доза прохождения слаломных трасс и особенно скоростного спуска. Ко всему прочему, зарубежные трассы оказывались быстрее и, главное, сложнее. День ото дня накапливалась у спортсменов непонятная ни мне, ни им какая-то усталость. Мне самому подобное было неведомо. Мы стремились, чтобы команда как можно полней использовала прекрасные условия для

подготовки. Но мера должна быть во всем, в усердии тоже.

Когда за день до скоростного спуска ребята попросились пойти посмотреть соревнования по прыжкам с трамплина, я не сразу и без желания разрешил им, так как знал, что трасса Стратофана открыта для тренировок, и я видел спортсменов из других сборных, направлявшихся к горе. Вечером руководитель делегации, председатель Всесоюзного спорткомитета Николай Романов учинил мне разнос за то, что «горнолыжники вместо тренировки торчали у трамплина». Из-за своей неопытности я не сумел убедить Романова в необходимости переключить внимание спортсменов перед серьезнейшим испытанием, когда они вдобавок утомлены километрами спусков.

Плохие результаты на соревнованиях следующего дня укрепили позицию руководства, а меня заставили еще и еще раз все продумать и взвесить. В общем-то, накануне у трамплина были все горнолыжники, за исключением опоздавших с прибытием в Кортину. Именно для них была на полтора часа открыта трасса Стратофана: просмотр и опробование. Мы же, пожадничав с количеством спусков, ориентировались на австрийцев, французов и прочих европейцев, которые в начале зимы накатывали по 50-60 километров в день. Для них и 20-30 тренировочных километров в разгар сезона вполне приемлемая дневная норма, а для нас это был явный перебор».

Как же велась подготовка к первой для советских горнолыжников Олимпиаде?

В 1948 году на зимнюю Олимпиаду в швейцарском Санкт-Морице от нашей страны приехали несколько наблюдателей, из горнолыжников — только один тренер.

Но уже через месяц целая лыжная команда выехала в Норвегию на традиционные Холменколленские игры. В спуске упавший недалеко от финиша Дмитрий Ростовцев был 25-м, уступив будущему олимпийскому чемпиону норвежцу Стену Эриксену 25 секунд. А в слаломе он показал десятое время, лучшим опять стал Эриксен. Ростовцев в сумме двоеборья стал 16-м из 64 участников.

«Так я оказался последним среди награжденных и первым из наших горнолыжников, получившим спортивный трофей (мини-атюрный кубок с изображением викинга,





спускающегося на лыжах с колчаном стрел за спиной) за рубежом», — вспоминал Ростовцев.

В 1954 году для подготовки наших горнолыжников к первому командному участию в Олимпиаде 1956 года была построена первая в СССР канатно-кресельная дорога в урочище Чимбулак над высокогорным катком «Медео» под Алма-Атой. Это была перестроенная грузовая канатка, к тросу которой подвесили пассажирские кресла. От «Медео» спортсмены поднимались на тракторах-вездеходах и везли с собой палатки, столовую и все необходимое для почти двухмесячного тренировочного сбора (тогда поезд от Москвы до Алма-Аты шел почти 5 суток).

В 1955 году была построена вторая канатка — в грузинском Бакуриани, а в 1956-м заработал гудельный подъемник в Кировске. В сезон 1954/55 в Альпы впервые отправилась советская команда: Евгения Сидорова, Александр Филатов, Сергей Шустов и Виктор Тальянов (эту команду называли тогда сборной Воробьевки — московских Воробьевых гор). Главная цель поездки — преолимпийская неделя в Кортине д'Ампеццо.

Путь в преолимпийскую Кортину был затаженным, виной тому стали необычные туманы в Европе — несколько дней откладывали рейс, и спортсменам приходилось возвращаться... не домой, а в Спорткомитет в Скатертном переулке, где Николай Романов предложил им коротать ночи ожидания в его министерском кабинете. В конце концов команде пришлось лететь в Венецию через Стокгольм, Берлин и Вену.

На склоне начались первые тревоги: старомодные костюмы (шаровары) словно подчеркивали нашу горнолыжную отсталость. Но главное, что волнова-

ло советскую делегацию, — как наши спортсмены будут выглядеть на трассе. Все искали глазами звезд: где Зайлер, где Мольтерер, где Коло. В первый день команда была на горе в качестве профессиональных наблюдателей, потому что тренер команды Ростовцев принял решение отказаться от стартов: «Ребята, вы к стартам здесь не готовы. Не горячитесь, а сами посмотрите и оцените ваши возможности».

Вспоминает Виктор Тальянов: «Обидно было. Столько ждать этого события, готовиться изо всех сил, и на тебе — сами снимаем себя со старта. Но и тогда, в нервном ожидании, мы перечить не стали. Беглого просмотра трассы Стратофана хватило на то, чтобы понять — ничего подобного мы не встречали. Стратофана по всем параметрам значительно превосходила Чимбулак, где мы готовились: круче, больше перепад высот, длиннее полеты и все время вниз и вниз. Страшная трасса, которая действовала на психику. Так что решение тренера Ростовцева было мудрым, иначе мы, проявив безрассудную смелость, а верней, просто безрассудство, попадали бы там и выбыли надолго из строя, вдобавок надломившись психологически».

Однако настойчивые тренировки на Стратофане вскоре принесли свои плоды — в норвежском Нурефьеле, на традиционных Холменколленских играх Евгения Сидорова была первой в гиганте, второй в спуске и третьей в слаломе, Тальянов был третьим в спуске. Завершающим этапом первого европейского турне были старты в Чехословакии, где победителями стали Сидорова и Тальянов, обыгравший двукратного призера чемпионата мира Бенни Обермюллера из ФРГ сразу на 4 секунды.

Так что не такой уж неожиданной стала бронза Евгении Сидоровой. Да, она была на особом положении в нашей сборной — на голову сильнее всех наших горнолыжниц, а потому была лишена командной, психологической поддержки на старте. В ведущих командах мира спортсменки стартовали не в одиночку, и потому могли позволить себе даже самые рискованные спуски, зная, что коллеги по команде в случае неудачи всегда поддержат национальный престиж. А она — одна.

Сидоровой даже тренироваться приходилось с мужской командой, и на контрольных тренировках по слалому она зачастую уступала им лишь секунду, а то и меньше. Впрочем, смешанные тренировки не были исключением. При подготовке к нашей первой Олимпиаде все члены женской сборной периодически прикреплялись к мужчинам: Сидорова к Тальянову, Васильева к Шаркову, Лысенко к Турунину, Наботенко (Голомеева) к Шустову, Волкова — к Леве Волкову. Стоит вспомнить, что и лучшая горнолыжница XX-го века Аннемари Мозер-Прелль нередко тренировалась с мужской сборной Австрии — сильнейшей в мире.

Из-за тяжелой дизентерии Сидорова не провела на предолимпийских сборах на Чимбулаке ни одной полноценной тренировки. Но никто не сомневался в ней, ее включили в олимпийский состав. На первом старте в Швейцарии она выиграла первую попытку в слаломе, что вызвало немалый переполох у ее зарубежных соперниц. Затем в Китцбюэле она финишировала второй в слаломе и третьей в комбинации. Так что прибыла она в олимпийскую деревню Кортины в боевом настроении. Но злой рок преследовал ее и там.

Владимир Преображенский, тренер женской команды и врач нашей сборной: «Женя упала накануне состязаний. Неделю не тренировалась, состояние ее почти не улучшалось. Прямо на старте гигантского слаломе ей сделали новокаиновую блокаду, но это не помогло. Рука у Жени не поднималась. Мне пришлось зашнуровать ей ботинки, я от старта не отходил, настраивая ее психологически. А перед специальным слаломом она от блокады отказалась... Тишина во время прохождения Женей трассы стояла полнейшая, всех интересовало — останется ли у Сидоровой «бронза» или

нет. И вдруг многотысячная толпа зрителей охнула, и снова воцарилась тишина. В тот момент показалось, что у меня остановилось сердце». Падение перед финишем выглядело столь драматично, что руководители советской делегации Романов и Андрианов даже выронили свои секундомеры.

А вот что вспоминает сама Евгения: «Хорошо, что стартовала, что не отказалась, даже с больной рукой. Обидно, конечно, было, что получила травму до старта именно на этой трассе. Я была подготовлена настолько хорошо, что никакая трасса не была бы для меня трудной, сложной — могла любую пройти... А рука потом долго причиняла беспокойство, побаливала многие годы».

Семья Сидоровых была типичной для послевоенной поры. Отец не вернулся с фронта, за хозяина в доме мать. Житье на Воробьевке — Воробьевых горах в Москве, где зарождалась история советских горных лыж — требовало от молодых смелости и ловкости, сообразительности и силы. И семья Сидоровых была на редкость спортивной: пятеро детей — и пять мастеров спорта, четверо из которых входили в состав сборных команд страны.

Вот как оценил Дмитрий Ростовцев, проработавший с нашей сборной более 17 лет, наши горнолыжные старты в 1956 году: «Выходу на относительно высокий уровень в 1956 году способствовала отлаженная учебно-тренировочная работа на чимбулакской трассе скоростного спуска. Тогда она по сложности, по оснащенности подъемниками могла идти хоть в какое-то сравнение с теми, на которых тренировались соперники. Горнолыжная индустрия на Западе бурно развивалась. А мы у себя только успели освоить гору Чегет в Терсколе, но трассы и там оставляли желать лучшего: подъемники тащились вверх непозволительно медленно, не было противолавинной защиты. Продуктивность тренировок здесь была почти в десять раз ниже той, что у конкурентов».

С той поры прошло пятьдесят пять лет, советские и российские горнолыжники неоднократно поднимались на пьедесталы Кубка мира; Светлана Гладышева завоевала медали Олимпиады и чемпионата мира, но ту, первую Олимпиаду 1956 года и «золотую бронзу» Евгении Сидоровой мы вспоминаем постоянно.

НА ЧЕТВЕРТОЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ: заслуженный мастер спорта Евгения Сидорова — 18-кратная чемпионка СССР по горнолыжному спорту. Четыре года назад, в Кортина д'Ампеццо, она завоевала почетную бронзовую медаль. Конечно, можно и нужно гордиться такими успехами. Но невольно возникает вопрос: почему у нас только одна Сидорова? Этот вопрос мы адресуем Федерации лыжного спорта СССР.
Фото В. ГИППЕНРЕЙТЕРА.



ДИАЛОГ: ПОДХОДЫ РАЗНЫЕ, ЦЕЛЬ ОДНА

Горнолыжные школы — муниципальные и коммерческие

ДЕТСКАЯ ШКОЛА НА ЛЫЖНОМ КУРОРТЕ — ОБУЗА, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ДОХОДА ИЛИ «ПЕРЕХОДНИК» ИЗ МИРА МАССОВОГО КАТАНИЯ В МИР БОЛЬШОГО СПОРТА? О ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ШКОЛЫ И КУРОРТА, ОБ ОТНОШЕНИЯХ ИНСТРУКТОРОВ И ТРЕНЕРОВ, О ТОМ, КАК РОДИТЕЛИ ПРИВОДЯТ ДЕТЕЙ В ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, А ДЕТИ—РОДИТЕЛЕЙ, РАССКАЗЫВАЮТ ДИРЕКТОРА ГОРНОЛЫЖНЫХ ШКОЛ **НАДЕЖДА АНДРЕЕВА И ДАРЬЯ НОВИКОВА.**



НАДЕЖДА НИКОЛАЕВНА АНДРЕЕВА —

пятнадцатикратная чемпионка СССР, директор МОУДОД* «Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва по горнолыжному спорту» в Шуколово.

Школа основана в 1962 году.

Среди воспитанников школы **6 мастеров международного класса и более 30 мастеров спорта.**

В школе занимаются **320 спортсменов** от 5 до 25 лет.

Обучение бесплатное.

Наша школа — одна из лучших в России. Она муниципальная, бесплатная, находится на территории Дмитровского района Московской области. В ней три отделения: горные лыжи, сноуборд и отделение детей-инвалидов — с повреждением опорно-двигательного аппарата. Существуют тренировочные группы, группы совершенствования и группы высшего спортивного мастерства, со всеми работают тренеры высшей и первой категории.

Одна из наших главных задач — приобщить детей к спорту, к здоровому образу жизни. Мы учим детей дисциплине, организованности, ответственности. С другой стороны, поскольку мы являемся школой Олимпийского резерва, то нацелены на спорт высших достижений, хотя и понимаем, что из двадцати пришедших к нам заниматься ребят, может быть, один станет чемпионом.

* МОУДОД — муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей



Как дети попадают к нам в школу? Один путь такой: поскольку мы арендуем помещение у горнолыжного клуба Тягачёва, то в дании рядом с нами находится и комната для инструкторов, работающих на склонах клуба. Их много, двадцать человек, все они с хорошим спортивным заделом, с мастерством. Мы с ними отдельные структуры, но есть активное взаимодействие. Мы в курсе их событий, они в курсе наших. Общаемся друг к другу по поводу спортивных мероприятий и никогда не отказываем друг другу в помощи.

Итак, родители привезли ребёнка в первый раз в Шуколово и отдали его инструкторам. Такой ребёнок уже наблюдается. Если инструктор к концу обучения или после трёх-четырёх занятий видит, что ребёнок способный, то советует родителям дальнейшее продвижение его в спорт. Хочу отметить, что очень важно, чтобы инструктор, который занимается с ребёнком на курорте, имел в прошлом серьёзную спортивную подготовку. Во-первых, он достаточно квалифицирован для того, чтобы оценить способности ребёнка. Во-вторых, он поставит правильную технику. Тогда ребёнка не надо переучивать, как после инструктора-любителя, а это достаточно сложный процесс. Мы просто развиваем юного спортсмена дальше.

Также инструктор, кроме высокой спортивной квалификации, должен иметь психологическую подготовку. Нужно быть педагогом, чтобы установить с ребёнком контакт. Ребёнок в четыре года не может что-то делать целый час подряд — он загорелся на десять минут, а на одиннадцатой минуте уже устал. Значит, надо поиграть: похлопали, побегали, попрыгали десять минут — все, ребёнок может еще пятнадцать минут заниматься.

В том случае, когда родители заинтересованы в спортивном будущем своего ребёнка, они приводят его к нам в школу. У нас довольно много тех, кто начинал с инструктором. Но дело в том, что это в основном дети из Москвы. А у нас школа дополнительного образования, занятия проходят три-четыре раза в неделю, и многим родителям неудобно возить детей к нам на тренировки в определенные дни, к определенному часу. Поэтому по боль-

шей части у нас занимаются дети, которые живут неподалеку от школы — в Деденеве, Яхроме, Дмитрове.

Если ребёнок показывает результат, он постепенно продвигается по спортивной лестнице. И в какой-то момент его уже надо начинать целенаправленно готовить к стартам высокого российского и международного уровня. Но когда мы видим, что ребёнок не справляется с нагрузкой, то переводим его в группу спортивного здоровья, и он продолжает заниматься в подходящем режиме.

Самый болезненный вопрос для муниципальных школ — это финансирование. С коммерческой школой все понятно: там родители платят за обучение. В мегаполисах — Санкт-Петербурге, Москве — это работает: родители заинтересованы и готовы платить. А на периферии у родителей зачастую просто нет таких денег.

В связи с этим мы сталкиваемся с такими проблемами, как набор тренеров, инвентарь, выезды на соревнования, в большие горы. Сразу скажу, что с тренерскими кадрами у нас очень плохо. Средний воз-

раст коллектива — 50–60 лет. Да, все наши тренеры прекрасные люди, фанаты своего дела. Но нужен приток свежих сил, а молодого специалиста затащить в муниципальную школу очень сложно, потому что оклад низкий — в пределах 8000 рублей. Это бич всех муниципальных школ.

Инвентарь. На начальном этапе мы предлагаем детям свой инвентарь. Когда ребёнок прогрессирует, приходится подключать родителей — они приобретают высококачественное снаряжение.

На сборы, соревнования денег практически не выделяется. Обычно мы собираем тренерский совет, смотрим, какие сборы, какие выезды приемлемы для наших детей, и предлагаем родителям. Те, кто может это оплатить, подключаются, и мы начинаем работать. Иных денег у школы нет. А держать ребёнка круглый год на склонах того же Шуколова бесперспективно. Мы можем поставить технику, чему-то научить, но для прогресса нужно вывозить детей в большие горы.

А теперь о приятном. До недавнего времени типичная для нас картина была такая: родители привозят детей на занятия, а сами садятся с газетками и скучают. Но в этом году пять женщин встали на лыжи и теперь активно помогают тренерам в проведении тренировок: то палки подвезут, то курточки. Они уже загорелись этим. Кроме того, мы ежегодно проводим соревнования «Мама, папа, я — горнолыжная семья», и семей-участников с каждым годом становится все больше. В этом году собралось около сорока. Был и азарт, и соревнование, все довольные, счастливые, все вместе: тут и папа, и дедушка, и мама — у всех праздник.



ДАРЬЯ ВИКТОРОВНА НОВИКОВА —

директор детской горнолыжной спортивной школы «Охта-Парк».

Школа основана в 1993 году.

В школе занимаются 150 спортсменов от 2,5 до 14 лет.

Среди воспитанников школы 9 мастеров спорта России, 20 кандидатов в мастера спорта; 80 учащихся имеют I, II, III взрослые разряды. Пять спортсменов входят в состав сборной России.

Стоимость обучения: от 38 000 рублей за зимний сезон до 155 000 рублей за годовую программу.



Наша школа открылась вместе с курортом «Охта-парк» — в 1993 году. Сейчас она одна из самых популярных в Санкт-Петербурге. К нам стремятся попасть. Самое главное наше отличие от других подобных школ заключается в том, что у нас есть свои склоны, дети катаются отдельно от туристов. Есть также детский городок с маленьким склоном, лентой для обучения малышей, горнолыжной каруселькой, покатаются на которой юным спортсменам разрешают, если они постарались на тренировке, внимательно слушали тренера, выполняли все упражнения.

В школу мы набираем детей от 2,5 до 14 лет. Набор производим каждый год в сентябре. Отсева по здоровью практически нет: даже если у ребёнка какие-то есть проблемы со здоровьем, стараемся их исправить. Исключение составляют пороки развития и сердечные заболевания.

Надо отметить, что мы единственная школа в России, где ставят детей на горные лыжи, начиная с 2,5 лет. В обучении малышей основываемся на австрийской методике. Мы отправляли своих тренеров на семинар в школу Бенджамина Райха. Школа частично оплатила эту поездку с условием, что тренеры по приезде проведут семинары уже здесь, с инструкторским отделом. Мы заранее подготовили вопросы, поэтому семинар был не просто базовым, а специально для нас. Методику мы дополняем нашими наработками. Основная форма

обучения маленьких горнолыжников — игровая, с использованием русской, сказочной тематики. К нам привозят детей в колясках, хотя ставят их на лыжи — и нам приходится это делать. Правда, мы боремся за то, чтобы не форсировать ситуацию, не загонять детей раньше времени на большие склоны, не заставлять ездить по трассам.

Работа с маленькими детьми очень благодарная, потому что у них идет прогресс на каждом занятии. Но она накладывает и большую ответственность на тренера. Не каждый, даже хороший, тренер, пусть он мастер спорта, пусть у него высшее образование, может работать с маленькими детьми. Это прежде всего призвание. Тренер должен понимать детей и получать удовольствие от работы с ними.

Если говорить о взаимодействии инструкторской службы курорта и школы, то здесь у нас проблем никаких нет. До недавнего времени эти подразделения существовали отдельно. Но два года назад мы их объединили, чтобы работать по одной методике. И теперь эти две службы хорошо вытягивают друг друга: инструктора готовят детей и отправляют их в спортивную школу, а тренеры школы занимаются с инструкторами, повышают уровень их мастерства. Я одновременно являюсь директором и инструкторской школы, и спортивной.

И, соответственно, вопрос перехода способного ребёнка от инструктора, который обучал на начальном этапе,



к тренеру, который будет развивать уже спортивные качества, у нас решается безболезненно. Конечно, инструктора заинтересованы в том, чтобы клиенты оставались с ними. Постоянный клиент, особенно ребёнок, – это надолго. Но у нас инструктор, поработавший с ребёнком и отправивший его в школу, получает премию.

Надежда Андреева упомянула о том, что если инструктор в прошлом спортсмен, то он более квалифицированно обучает детей. Я с этим не согласна. Инструкторов со спортивным прошлым очень тяжело

заставить учиться и постигать что-то новое. Они приходят с корочкой и званием мастера спорта: я все знаю, все умею, я и психолог, и преподаватель... С ними работать сложно. Гораздо легче с теми людьми, кто не докатался, – например, из-за травмы: они готовы учиться, готовы расти, им всё интересно.

Обратный процесс – переход от тренера к инструктору – тоже случается, но чаще всего не в связи с тем, что родители надеялись на великое будущее ребёнка, а у него не оказалось нужных данных. Дело в том,

что город у нас большой, и многим родителям сложно возить детей на регулярные тренировки. Таких родителей мы отправляем в инструкторский отдел, и они совершенно спокойно занимаются, когда им удобно.

Мы проводим много праздников: новогодний, когда дети в карнавальных костюмах спускаются по трассе, посвящение в юные горнолыжники.

Мы активно развиваем клубную систему. Хотя все крутится вокруг детей, но и родители обязательно должны участвовать в процессе. Особенно это касается коммерческих школ, где, как правило, обучаются обеспеченные дети. У них все есть, поэтому их сложно чем-то заинтересовать, что-то заставить делать, к чему-то стремиться. Один из самых действенных способов мотивировать такого ребёнка – это родителю самому встать на лыжи. Мы пошли дальше: у нас есть клубная программа для родителей. Родитель платит клубный взнос и тренируется вместе с ребёнком: у них свой тренер, своя трасса – это затягивает очень сильно. Мы проводили соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» – было здорово. Иногда дети с родителями меняются ролями – дети катаются лучше!





Интересные старты декабря

ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЕЗОН НА ГОРНОЛЫЖНЫХ КУОРТАХ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ, А СЕЗОН СПОРТИВНЫЙ УЖЕ В РАЗГАРЕ. В ДЕКАБРЕ И В РОССИИ, И В ЕВРОПЕ, И В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ ПРОЙДЕТ МНОЖЕСТВО ИНТЕРЕСНЫХ СТАРТОВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ В РОЛИ БОЛЕЛЬЩИКА.

РОССИЯ

Календарь соревнований в России открывают сноубордисты. 6-8 декабря в рамках Кубка России по сноуборду пройдут старты в дисциплине сноуборд-кросс в Бобровом Логу (Красноярск). В эти же дни, 5-9 декабря, в Кировграде состоится второй этап Кубка России по горнолыжному спорту. 11-17 декабря горнолыжный комплекс «Озеро Банное» примет всероссийские соревнования на Приз памяти Р. Шайхлисламова среди юных спортсменов. 12-16 декабря в Миассе состоится третий этап Кубка России по горнолыжному спорту, а сразу же за этими стартами, 17-24 декабря, в Абзаково — четвертый этап Кубка России и первенство России по горнолыжному спорту. Конец декабря — традиционное время стартов не только ведущих спортсменов России, но и самых молодых горнолыжников: 19-25 декабря на комплексе «Озеро Банное» пройдут всероссийские соревнования среди мальчиков и девочек 1997-1998 и 1999-2000 г.р.

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

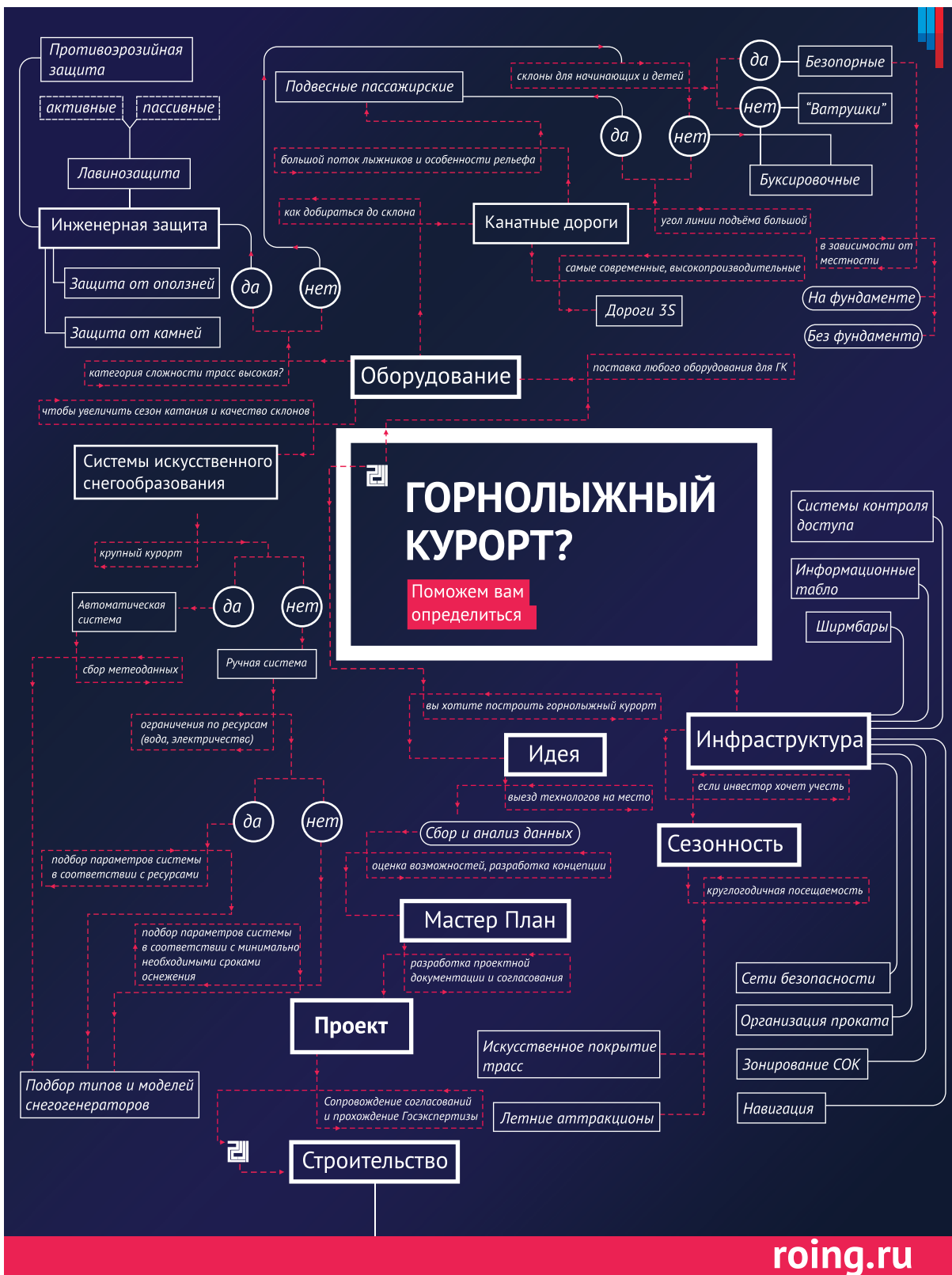
Тем, кто в декабре окажется за океаном, имеет смысл посетить североамериканские этапы Кубка мира по горнолыжному спорту, один из которых пройдет 2-4 декабря в Канаде, на трассах курорта Лейк-Луиз, другой — в те же сроки в США, на трассах курорта Бивер-Крик, расположенного рядом со столицей горных лыж США — Аспенем. А поклонникам сноуборда в декабре календарь предлагает этап Кубка мира в дисциплине сноуборд-кросс, который пройдет 14-17 декабря в Теллюрайте. Если учесть, что российский спортсмен Николай Олюнин в прошлом году завоевал титул чемпиона мира среди юниоров, этот единственный в календаре старт в США может оказаться крайне интересным для российских болельщиков.

ЕВРОПА

Календарь декабря открывают мастера параллельных дисциплин сноуборда в местечке Карецца в Италии, в Доломитовых Альпах. Здесь 3-4 декабря состоится этап Кубка мира в параллельных дис-

циплинах. Надеемся, что болельщикам удастся поздравить наших спортсменок с очередными успехами. 10-11 декабря во французском Валь-д'Изере состоится этап Кубка мира по горнолыжному спорту, а 16-17 декабря следующий этап — уже в итальянской Валь-Гардене. В эти же даты в финской Руке пройдет этап Кубка мира по сноуборду в дисциплине хафпайп. На склонах Руки великолепное освещение, так что полярная ночь не станет помехой для тех, кто окажется здесь и сможет полюбоваться на трюки сильнейших спортсменов.

В конце месяца болельщиков горнолыжного Кубка мира ожидают сразу пять интереснейших событий: 17-18 декабря пройдет этап во Франции, в Куршевеле, 18-19 — этап в Италии, в Альта-Бадия, а 20-21 декабря в австрийском Флахау пройдет этап Кубка мира по слалому, отмененный из-за отсутствия снега в начале ноября в финском Леви. Отметим, что Флахау хорошо зарекомендовал себя удачным проведением ночной слаломной гонки Кубка мира FIS среди женщин в январе 2010 и 2011 годов. А завершится год стартами 28-29 декабря — в эти дни состоятся этапы Кубка мира в австрийском Линце и итальянском Бормио.



Проекты в деталях

Мы всегда стараемся дать клиенту возможность выбора. Опыт и знания специалистов компании, позволяют нам разрабатывать детальные проекты, в которых высокий риск и неопределенность выбора сведены к минимуму.

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)
Областная администрация Сахалинского района
Спортивная ДЮШОР

Красноярский край

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

Иркутская область

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

Краснодарский край

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

Санкт-Петербург и Ленинградская область

г. Санкт-Петербург:
Законодательное Собрание Санкт-Петербурга
Группа компаний «РОСИНЖИНИРИНГ»
Магазины «Кант»
Комитет по физической культуре и спорту
Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
Смольный
Всеволожский р-н, д. Сяргь:
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»
Горнолыжный курорт «Золотая долина»
Выборгский р-н, п. Решетниково:
Горнолыжный курорт «Пухтолова гора»
Всеволожский р-н, п. Токсово:
Горнолыжный курорт «Орлиная гора»
Ленинградская область:
Федерация горнолыжного спорта и сноуборда
Комитет по физической культуре, спорту и туризму

Владимирская область

г. Гороховец:
Горнолыжный курорт «Пужалова гора»

Республика Алтай

Правительство Республики Алтай
г. Горно-Алтайск:
Администрация г. Горно-Алтайск

Комитет по физкультуре и спорту
Республики Алтай
Министерство образования и науки Республики Алтай
СДЮШОР по горно-лыжному спорту
ГЛК «Манжерок»
ОЗЗ ТРТ «Алтайская долина»
Администрация Майминского района Республики Алтай

Республика Башкортостан

г. Уфа:
Администрация Президента Республики Башкортостан
Государственное Собрание – Курултай Республики Башкортостан
Министерство молодёжной политики, спорта и туризма Республики Башкортостан
Министерство промышленности и инновационной политики Республики Башкортостан
Администрация городского округа Школа высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан
Санаторно-оздоровительный комплекс «Юность»
Спортивная ДЮШОР по горнолыжному спорту и сноуборду
Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан
Коллективные члены Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан (г. Уфа)

ООО «АвтоПремьер»
ЗАО «Горст»
Центр отдыха «Олимпик-Парк»
п. Новоабзаково:
Актив-Отель «Горки» (коллективный член Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан)
Горнолыжный центр «Абзаково»
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»
Озеро Банное:
Горнолыжный центр «Металлург»

Саратовская область

г. Саратов: Горнолыжная база «Роцца»

Свердловская область

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

Туменская область

д. Воронино:
Горнолыжный курорт «Воронинские горки»

Новосибирская область

г. Новосибирск:
Детская спортивная школа «Альбатрос»
Горнолыжный комплекс «Иня»
Администрация города и области
Мэрия города
д. Новососедово:
Горнолыжный комплекс «Новососедово»
п. Журавлёво:
Горнолыжный комплекс «Юрманка»
Кабардино-Балкарская Республика
с. Эльбрус:
Приэльбрусская горнолыжная специализированная ДЮСШ олимпийского резерва
п. Терскол:
Туристская компания «Альп-индустрия»
Магазин спортивных товаров «Альп-индустрия»

Пермский край, Удмуртская Республика

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

Республика Карелия

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

Москва и Московская область

д. Орлово: Центр всесезонных видов спорта «Ново-Переделкино»
г. Москва:
Битцевский лес, усадьба Узкое. Горнолыжный склон «Севастопольский проспект»
Горнолыжный склон «Северное Бутово»
ЮЗАО, квартал «Синяя птица»
Долина реки Сходня. Горнолыжный склон «Курмино»
Горнолыжный склон «Воробьёвы горы»
Администрация Москвы и Московской области
г. Красногорск:
Горнолыжный комплекс «Снежном»
Дмитровский р-н, п/о Деденево, д. Шуколово: Горнолыжный курорт «Клуб Леонида Тягачёва»
Дмитровский р-н, д. Курово:
Горнолыжный курорт «Сорочаны»
Дмитровский р-н, г. Яхрома:
Горнолыжный курорт «Яхрома»
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. Поташная Поляна:
Горнолыжный комплекс «Татнефть»

Кемеровская область

г. Мыски: Горнолыжная школа
п. Шерегеш:
Горнолыжная школа
Российская национальная горнолыжная школа Шерегеш

п. Шерегеш, гора Зелёная: Школа горнолыжного катания и сноуборда в Шерегеше
г. Междуреченск:
Горнолыжный комплекс «Югус»
г. Кемерово, п. Таштагол: Горнолыжный комплекс «Лесная республика»
Долина реки Кондома:
Горнолыжный центр «Ягодка»

Мурманская область

г. Кировск:
Горнолыжный комплекс «Большой Вудъявр»
Горнолыжный комплекс «Учебно-спортивный центр 25-й км»
Горнолыжный комплекс «Хибины сноупарк»
Кировская специализированная ДЮШОР по горнолыжному спорту
Горнолыжный клуб «Айкуай»
Клуб сноуборда «Родео»
Управление по физической культуре и спорту администрации п-ов Хибин, гора Айкуайвенчорр:
Горнолыжный комплекс «Коласпортланд»

г. Апатиты:

ДЮСШ «Олимп»
Комитет по физической культуре и спорту администрации Горнолыжный склон «Гора Воробьиная»
Магазин «Домино»
г. Мончегорск:
Мончегорская специализированная ДЮШОР по горнолыжному спорту
Комитет по физической культуре и спорту администрации Горнолыжный склон ОАО «Североникель»
Магазин спортивного снаряжения «Спортмаркет»
Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области
Горнолыжный склон «Южный»
Магазин спортивного снаряжения «Tiger sport»
Специализированная ДЮШОР по зимним видам спорта
Учебно-спортивный центр «Долина уюта»
г. Полярные Зори:
Горнолыжный комплекс «Салма»
Управление по физической культуре и спорту
г. Ковдор:
Горнолыжный склон ОАО «Ковдор-слюда»
ДЮСШ отдела образования администрации г. Оленегорск:
Управление по физической культуре и спорту
г. Кандалякша: Управление по физической культуре и спорту
г. Полярный, г. Снежногорск):
ДЮСШ отдела образования администрации ЗАТО Александровск
Управление по физической культуре и спорту администрации ЗАТО Александровск
ДЮСШ отдела образования администрации 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@rwwinter.ru или факсу 8 (812) 315-83-96

АЭРОФЛОТ
Российские авиалинии



www.aeroflot.ru

ПАРТНЕРЫ ФГССР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



Audi



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРТНЕРЫ



QUIKSILVER

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КУБКА РОССИИ
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ СБОРНОЙ
РОССИИ ПО СНОУБОРДУ



Открытое акционерное общество
«Торговый дом РЖД»