

■ ИЗАВЕТА КОЖЕВНИКОВА

# ГОРНЫЕ ПЫЖИ С САМОГО НАЧАЛА



**Почти все  
об экипировке**

**Горнолыжный  
ликбез**

**Спортивные судьбы  
Отдых в горах**

*To my American family Michael and  
Pam Tanners and all my friends  
whose love and support helped me  
all the way through my sport life.*





Люди! Помогите слепому на цветной сканер!

WebMoney:  
R283513074954,  
E448571429619,  
Z243485480816

...приятного чтения.

ЕЛИЗАВЕТА КОЖЕВНИКОВА

# ГОРНЫЕ ПЫЖИ С САМОГО НАЧАЛА

ОРБИТА-М

Книга заслуженного мастера спорта Елизаветы Кожевниковой, призера двух Олимпиад по фристайлу, тренера, а ныне спортивного журналиста, посвящена горным лыжам. Той стихии, которая захватила ее два десятка лет назад.

Эта книга для многих станет путеводителем в мир горных лыж. Для новичков — самоучителем, для тех, кто постигал самостоятельно горнолыжную технику, — справочным изданием, которое многое подскажет начинающим. И, наверное, всем без исключения будет интересно узнать, как складывались спортивные судьбы тех, кто стал легендой горных лыж.

Читатель найдет в книге массу полезных советов: как выбрать лыжи, ботинки, палки, крепления, аксессуары, как не заплутать в море предложений, исходящих от знаменитых фирм, наконец, куда поехать отдыхать. Одним словом, это и книга о горнолыжном спорте, и компас в мире производителей горных лыж и альпийской экипировки, и туристский гид.

Продюсер и редактор *Евгений Богатырев*

Рецензент *Владимир Сергеевич Преображенский*

Фото *Григория Амнуэля, Сергея Киврина, Роберта Максимова, Сергея Панина*

Специальная съемка *Георгия Кожевникова*

В книге использованы снимки, предоставленные ЗАО «Красная гора», PERFORMANCE SPORT, компаниями «Интурист», «Академсервис», VKO TRAVEL, PAC-TRAVEL.

Мы выражаем признательность ЗАО «Красная гора» — эксклюзивному дистрибьютору фирмы ROSSIGNOL в России, компании PERFORMANCE SPORT — эксклюзивному дистрибьютору фирм LANGE и K2 в России, компании «Рибок»-Россия — за предоставленную экипировку и помощь в организации фотосъемок, а также Жану Афанасьеву, первому русскому, поднявшемуся на Эверест и спустившемуся с него на горных лыжах, — за предоставленные материалы.

Отдельная благодарность — исполняющему обязанности председателя Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России Валерию Тихомирову за содействие в реализации нашего проекта.

## ВМЕСТО ПРОЛОГА

На вопрос о том, почему появился сей труд, могу привести массу резонов, но, по большому счету, причина одна. Ее двумя словами, пожалуй, не высказать.

Сейчас мне 25. А на лыжи встала в неполных шесть. Точнее, не встала сама, а меня поставили. Поставил отец — невероятный фан гор и всего, что с ними связано. Наверное, легче перечислить те виды спорта, которыми он не занимался. Выражаясь лаконичнее, он — «профессиональный спортсмен-любитель». А в горы влюблен давно и безнадежно. Любовь эта, однако, носила явно односторонний характер, поскольку этот роман с горами обернулся для моего родителя страданиями: душевными и телесными. Телесными оттого, что отечественная горнолыжная индустрия 70-х никак не резонировала с юношеским лихачеством. В результате — травмы. А вот душа томилась оттого, что понимал: не породить ему альпийских ледников, да и Олимпийским чемпионом он вряд ли когда станет.

Подозреваю, что бремя своих нереализованных желаний и амбиций родители имеют обыкновение вешать на своих несчастных наследников. Так случилось со мной, случалось до меня и случится, наверное, еще со многими поколениями родителей и детей, если, конечно, к тому времени всем желающим иметь наследников не будет вменяться в обязанность получать педагогическую степень.

Возможно, мой отец и не обладал даром Макаренко, но зато был абсолютно уверен в том, что его чадо ожидает блистательная карьера и оглушительный успех.

К чему это я? Да, наверное, к тому, что, когда мне предложили написать нечто вроде учебника по горным лыжам для детей, я поняла, что невозможно абстрагировать детей от взрослых. А стряпать очередное хрестоматийное пособие со схематичными рисунками было бы тоже верхом глупости. У меня таких пять. Угадайте с трех раз: пользовалась ли я ими когда-нибудь? Я знаю лишь то, что я знаю! И когда 19 лет назад мой отец привел меня за ручку в секцию, горные лыжи были его любимым спортом, но далеко не моим. И как так получилось, что теперь горы стали моей паранойей? Я надеюсь прояснить для себя самой этот вопрос в конце концов. Итак, пожалуй, я вплотную подошла к главной причине появления этих заметок. Наверняка, если бы в свое время кому-нибудь пришло в голову изложить доступно и популярно, что есть современные горные лыжи со всеми их плюсами и минусами, мне бы не пришлось потратить столько времени,

чтобы дойти до всего своим куцым умишком. Мне бы не пришлось спорить до хрипоты с отцом и тренером. В конце концов, я, вероятно, избежала бы многих физических и психологических травм.

И полагаю, что мне не придется ограничиться одним предметом горных лыж. Наверняка это издание будет, по большому счету, о современном спорте вообще. Мне кажется необходимым время от времени оживлять теоретическую часть вопроса фрагментами из моего личного опыта. Создатель наградил меня некоторым количеством интеллекта и памяти, и, надеюсь, мои детские и не только детские воспоминания будут уместными и помогут вам хотя бы приблизительно понять, что творится в голове вашего отпрыска. Итак, в путь.



## ПОЧЕМУ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Итак, наша страна семимильными шагами направляется из состояния неандертальской анархии в развитой капитализм. Мы все быстрее приближаемся к показателям 1913 года, а дореволюционная система образования у нас вообще почему-то канонизирована. Итак, сегодняшние приоритеты: английский, житие святых, риторика, танцы. Из внеклассных развлечений: непереносимый теннис, режиссерский гольф. Изящным считается общение с лошадьми. А вот горные лыжи стоят как-то на отшибе. В нашей чудесной стране образовалась интересная штука. Получился редкостный симбиоз чопорного и снобистского дореволюционного образования и современной, динамичной западной модели.

Надо сказать, что горные лыжи на Западе являются частью массовой культуры. И являются давно. Пожалуй, именно повальное увлечение лыжами началось лет 35 лет назад. Каждая семья, представляющая средний класс, планирует свой отпуск следующим образом: летом — на море, зимой — в горы. Фактически у несчастных западных детей нет выбора. Коль скоро горные лыжи — это модно, взрослые, худо-бедно, вынуждены овладеть этим искусством, а их отпрыски — вынуждены в квадрате. Спорт сей нельзя назвать дешевым. Прежде всего, все, что вы надеваете и пристегиваете к себе, стоит денег, и не малых. Но, пожалуй, самая большая статья расходов, связанных с горными лыжами, — это миграция к месту катания плюс все спущенное непосредственно на лыжном курорте. Тем не менее люди на это идут и это ценят. Это то, что творится на Западе. Что делается у нас?

Пока у нас существует одна лишь тенденция. Индустрия горных лыж, впрочем как и все остальное, только-только ступила на путь цивилизации. Но, по моему личному мнению, массовой, точнее, доступной массам, она станет еще не завтра. По многим причинам.

Болтать о них — терять время зря. На данный момент времени перед вами стоит сакраментальный вопрос. Что делать? Кататься или не кататься? Кататься всей семьей или позволить ребенку это делать самостоятельно? Если кататься, то где? Сейчас отвечу на все одним махом. Да, кататься! Непременно! Всем вместе! И везде, где можно! Горные лыжи сегодня — это, по большому счету, абсолютно универсальный вид спорта или вид отдыха. Назовите как хотите. Почему это должно вас волновать?

По следующей причине. Ни для кого не секрет, что наше общество движется по американскому пути развития. Хотим мы этого или нет. Надо заметить, что практически все подростковое население мирового пространства подвержено этой тенденции. Возьмите среднестатистического урбанистического 13–14-летнего подростка. Как он выглядит? Кепка с круглым козырьком, безразмерные майка и джинсы, затасканные Nike. Ну что, знакомый образ? Кому они поклоняются? Их боги MTV и Internet.

Меня пока Бог миловал от большой и светлой любви. Но, вероятно, семьей я рано или поздно обзаведусь. И у меня волосы встают дыбом при одной только мысли, что единственной активностью моего предполагаемого сына будет компьютерный STAR TREK.

Американцы уже сами бьют тревогу. Социологи даже придумали по этому поводу специальный термин: QUALITY TIME, т.е.





«качественное время, проведенное с семьей». Трудно придумать более качественное времяпрепровождение вместе с вашим урбанизированным чадом, чем горные лыжи.

## НАЧНЕМ СНАЧАЛА

Итак, первое желание, толкающее человека в горы, — это, прежде всего, покинуть город, остобрыдшую работу и примелькавшиеся физиономии. И не важно, имеет этот среднестатистический обыватель какое-либо отношение к горным лыжам или нет, в горах он всегда найдет чем заняться. Сразу осекусь, что я имею в виду прежде всего горы с развитой инфраструктурой. Курорты. По какой-то необъяснимой причине подавляющее большинство этих мест почему-то сосредоточилось за рубежом нашей Родины. И пусть вас это не пугает. Как я уже упоминала выше, в мои планы входит образовать вас до такой степени, что вы сможете чувствовать себя достаточно комфортно, дыша заграничным воздухом и слушая варяжскую речь. В меркантильном плане вам это обойдется примерно в те же деньги, как если бы вы решили попытаться судьбу где-нибудь на Кавказе или Дальнем Востоке.

Возможно, некоторые меня подозревают в непатриотизме. Зато меня трудно уличить в нелюбви к своим читателям и их здоровью.

Замечу, что эти мои увещевания-рекомендации касаются только самых «зеленых» и сомневающихся новичков, которым только еще придется открыть для себя этот солнечный мир с переизбытком озона и адреналина. Но есть такая когорта уже сформировавшихся фанатов горных лыж, к коим я отношусь с величайшим уважением, которые бороздят склоны Крылатского, Подрезково и Кавголово с тем же упоением, как если бы они катались в Альпах.

Как я уже отметила, горы — универсальная среда, где разворачивается неожиданно широкое поле для деятельности.


Итак, вы пришли к выводу, что ваш сын — потенциальный Альберт Томба, а дочь — Катя Зайцингер. Позвольте мне настоятельно рекомендовать, что ваше непосредственное участие в этом проекте просто необходимо. И хоть один раз в жизни, но вы должны встать на горные лыжи.

Могу предположить, что если уж моя матушка однажды решилась на это, то вам тем более будет по плечу.

Горнолыжная карьера моей мамы продолжалась недолго. Около двух минут. Это было зимой 80-го года. Моя первая зима на лыжах. Надо отдать должное ее передовому мышлению, которое помогло прийти к тому выводу, что если ее дети катаются на лыжах, ее муж катается на лыжах, то и ей самой абсолютно необходимо проверить на собственной шкуре — что это такое.

Поскольку у матушки моей не было счастливой возможности прочитать такую замечательную книгу, как эта, а мой отец явно переоценил ее двигательные способности, то, как я уже отметила выше, весь ее горнолыжный опыт свелся к одному лишь спуску в Туристе с 200-метровой горушки. Причем 20 из них она катилась на лыжах, а остальные 180 на всех остальных частях тела. Единственное, что осталось в моей детской головке, — это то, что мне было жутко весело увидеть свою родительницу в таком необычном амплуа, и особенно удивил меня цвет ее лица: землисто-зеленый от испуга.





Радует тот факт, что, независимо от того, удачен опыт или нет, из него всегда можно извлечь урок. После этого инцидента мама больше не вставала на горные лыжи, но зато она прониклась невероятным уважением к нам и к этому виду спорта.

Вот вам и еще одна причина рождения этой книги. Я не желаю, чтобы кто-нибудь повторил героический подвиг моей родительницы.

Для этого вам нужно четко уяснить...

### ***ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТАТЬ НА ЛЫЖИ?***

Я полагаю, что мало кому придет в голову поднимать 200-килограммовую штангу или бежать марафон без предварительных тренировок. Та же беда и с горными лыжами. Я уже слышу ваш выдох разочарования и понимаю его. Я сама из тех, кому нужно все и сразу. Но, к несчастью (или к счастью), вы не Жан-Клод Килли и не Херман Майер, которые, видимо, пропустили стадию хождения пешком, встав на горные лыжи сразу после детского манежа.

И хоть я терпеть не могу догмы, вот вам одна. Горы любят сильных людей. Да и вы сами будете чувствовать себя на порядок увереннее, приложив некоторые усилия для того, чтобы привести ваше тело в порядок перед тем, как решите отправиться в горы и встать на лыжи. Радует тот факт, что для многих уже вошло в привычку регулярно бегать или ходить в тренажерный зал. Для вас, господа, вопрос стоит не так остро, но все-таки стоит. Для тех же, кто не страдает этой добродетелью, могу сказать, что вам предоставилась радостная возможность заняться собой всерьез.

Вот несколько причин, лежащих на поверхности, для чего это важно.

Первая. Не нужно быть гением для того, чтобы сообразить, что лыжные курорты располагаются несколько выше над уровнем моря, нежели Москва. Простой факт вашего пребывания на высоте уже дает значительную дополнительную нагрузку на все системы организма.

Вторая причина. Вероятно, вы не собираетесь просидеть весь ваш отпуск в шезлонге. Вам придется двигаться. Двигаться активно.

У меня есть хорошая подруга, для которой, в свое время, слово «физкультура» носило чисто теоретическое значение. Так вот, когда я решила поставить ее на лыжи, я впервые в жизни столкнулась с проблемой застегивания крепления. У нее не было достаточной мышечной массы, чтобы надавить и захлопнуть автоматическую пятку. Как вы понимаете, это, конечно, крайность. Но прецедент был.

Третья причина, и, пожалуй, самая главная.

Профилактика травматизма. Меньше всего мне хочется, чтобы вы, вдохновленные моими призывами встать на горные лыжи, бросились в омут головой, и в первый же день ваше приключение закончилось порванным мениском или связкой.

Необходимый мускульный и двигательный багаж нужен прежде всего для того, чтобы катание стало для вас удовольствием, а не процессом «борьбы за жизнь» на снежном склоне.

Те, кого такая постановка вопроса не устраивает, могут смело прекратить чтение этой книги.

Итак, приступим к непосредственному планированию. Предположим, вы рассчитываете свой выезд в горы на февраль — самое классное время, на мой взгляд. Мы не хотим никаких форсирований. Постепенность — вот наш девиз. Как насчет сентября? Вы уже очнулись от летнего оцепенения, устали отдыхать. Короче, если люди начинают новую жизнь с гипотетического понедельника, то мы начнем ее с сентября. Будем делать все, что может подойти под определение...

## *СУХОПУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ОФП*

Даже несмотря на то, что каждый сентябрь за последние 19 лет ознаменовывался для меня новыми непомерными нагрузками, я отлично помню мою самую первую осень.

3 сентября 1979 года. Распрекрасный солнечный день. Отец грузит меня в машину, не объясняя ни слова о цели и конечном пункте нашего путешествия. Через час мы на Ленинских горах. Еще через час отец гордо провозглашает тот факт, что я зачислена в горнолыжную школу Олимпийского резерва.

А вон (при этом он указывает рукой на молодую женщину очень спортивного вида) — мой тренер. Горные лыжи! Не музыка, не фигурное катание, в конце концов. Горные лыжи!! Мое сердце было разбито. Мне еще нет и шести. А я должна тренироваться 5 раз в неделю. Бегать кроссы, отжиматься, приседать и — о ужас! — играть в футбол. Плюс ко всему никакого жареного на протяжении полугода.

Следующие пара месяцев прошли, как в бреду. Я люто ненавидела все, что делала. Всех людей, которые заставляли меня это делать, и всех, кто не спрашивал, нравится ли мне это.

Еще одно воспоминание из тех времен. Ноябрь. Я бегу кросс по набережной Москвы-реки. Бегу мимо заснеженных рябин и плачу. Я одна. Вся группа уже далеко впереди. Мне кажется, что я потерялась. Мне обидно, страшно и тяжело дышать. Из этой пучины отчаяния меня вытаскивает мой брат, который, почуяв неладное, вернулся за мной, утер варежкой слезы и сопли и отвел за ручку на базу. Сказать, что я ненавидела горные лыжи — значит не сказать ничего. Видимо, изначально боженька не планировал меня, как великую спортсменку. Абсолютно все давалось с невероятными трудностями. Но родители думали иначе. Папа полагал, что сделал великое благо, записав меня в секцию, а мама, не впрягаясь в диспуты на эту тему, молча шила нам с братом бесчисленное количество анораксов, штанов и курток.

К чему я это? Поскольку взрослые сами определяют для себя цель и стремятся к ней всеми известными им путями, им легче.

Но в вопросе о детях им, взрослым, нужно держаться крайне осторожной стратегии. Понятно, что ребенок от 4 до 10 лет практически не в состоянии определиться в своих желаниях и тем более путях их реализации. Но на то они и взрослые, чтобы быть мудрыми. Важны два момента. Первое. Постараться прийти к консенсусу между вами и вашим чадом на тему «Ка-





кой вид спорта», а может и не спорта вовсе. При этом, повторюсь, ребенок — существо непоследовательное, и его голос носит чисто совещательный характер. Решение принимаете все-таки вы. Второе. Что бы вы ни решили, сделайте так, чтобы соотношение положительных и отрицательных эмоций, связанных с этим занятием у ребенка, зашкаливало в сторону первого. Как этого достичь? Легко. Прежде всего, всю активность следует построить на игре. Но игре со смыслом, чтобы он сам видел свой прогресс и четко различал поставленные цели.

Практически этого нетрудно добиться. Благо, наши дети, изначально, на много активнее и азартнее нас. Итак, если до этого момента я говорила о вопросе выбора спорта вообще, то сейчас перехожу конкретно к горным лыжам.

В конце мучительного процесса взвешиваний и обдумываний вы решили, что вашему чаду уготована судьба горнолыжника. Будем танцевать от этого. Во-первых, сделайте так, как если бы эта мысль пришла в голову вашему ребенку, а не вам. Ну, а если она раньше пришла ему, всячески ее поддерживайте. Развивайте ее. Подливайте масла в огонь, играя на инстинкте подражания. Кумирство в этом деле — главное подспорье. Красивые проспекты и журналы с рассказами о звездах горных лыж сделают свое дело.

*К тренировкам.* На мой взгляд, если вашему ребенку от 4 до 8 лет, с ним стоит заниматься самим. Ни одна горнолыжная секция, о которых я знаю, по крайней мере на территории Москвы, не обладает профильной программой



обучения детей этого возраста. Осекусь. Прежде всего — это игра. Игра с постановкой конкретных целей. Например, ни одному нормальному 5-летнему ребенку не придет в голову мотать круги по стадиону. Но он с удовольствием будет играть с вами в салки и умотает вас так, как если бы вы пробежали 5-километровый кросс.

Купите ему ролики. Они отлично развивают аэробные способности и координацию. Купите и себе ролики. Конечно, если вы не сталкивались с этим прежде, то поначалу будете выглядеть, как не очень трезвый медведь. Но разве это важно, если в конце концов речь идет о качественном времени, проведенном вместе. Да, плюс к роликам не забудьте приобрести комплект защиты, включая наколенники, налокотники, защиту для

ладоней, шлем, который жизненно необходим. Вот порядок целей:

— Сначала научитесь просто стоять на роликах с согнутыми коленями.

— Следующий шаг — ездить по прямой дорожке, как по льду на коньках, и научиться тормозить. Тормозить можно двумя путями. Простейший — это сильно задавить тормозную платформу, обычно расположенную на правом коньке.



Единственный недостаток этого маневра — это достаточно длинный тормозной путь.

Второй метод немного сложнее, но значительно эффективнее. Тормозить можно боковой поверхностью всех четырех колес, слегка отставив в сторону тормозящий конек и задавив

внутри колена. Чтобы избежать вращения, завалите наружу другой конек. На всякое действие требуется противодействие.

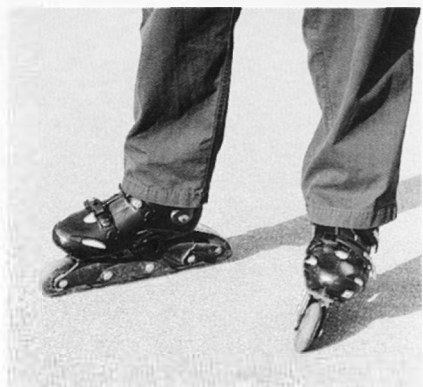
— Освоив это, приступайте к другим баловствам, как-то: ездить на одной ноге, ездить задом, поворачивать.

— Повороты. Вещь особо важная. Не бойтесь использовать подвижность голеностопов и коленей. При исполнении этого маневра, сделайте разножку, т.е. выдвиньте вперед внутреннюю ногу и сразу задавите конек в сторону поворота. Так же точно в другую сторону. Разножка. И закладывайте поворот и стопой, и коленями. ▼



Важная деталь. Всегда сохраняйте позицию, когда ваши плечи висят ровно над вашими согнутыми коленями. Руки всегда впереди.

Начните делать повороты на плоской дорожке (см. с.12). Освоив поворот простой, можно



попробовать его слегка модернизировать. В конце поворота сделайте быстрое выталкивание внешним коньком, сопровождая это движение распрямлением и переносом веса тела на другую ногу. Это вам очень пригодится при освоении агрессивной манеры езды на лыжах. Когда себя почувствуете увереннее, можно переходить на легкий уклон. Еще про ролики. Не покупайте дешевые китайские модели. Этот совет не покупать совсем дешевого инвентаря, будет преследовать вас на протяжении всей книги. Я постараюсь делиться с вами своими знаниями по части выбора инвентаря и амуниции, качество которых — не моя

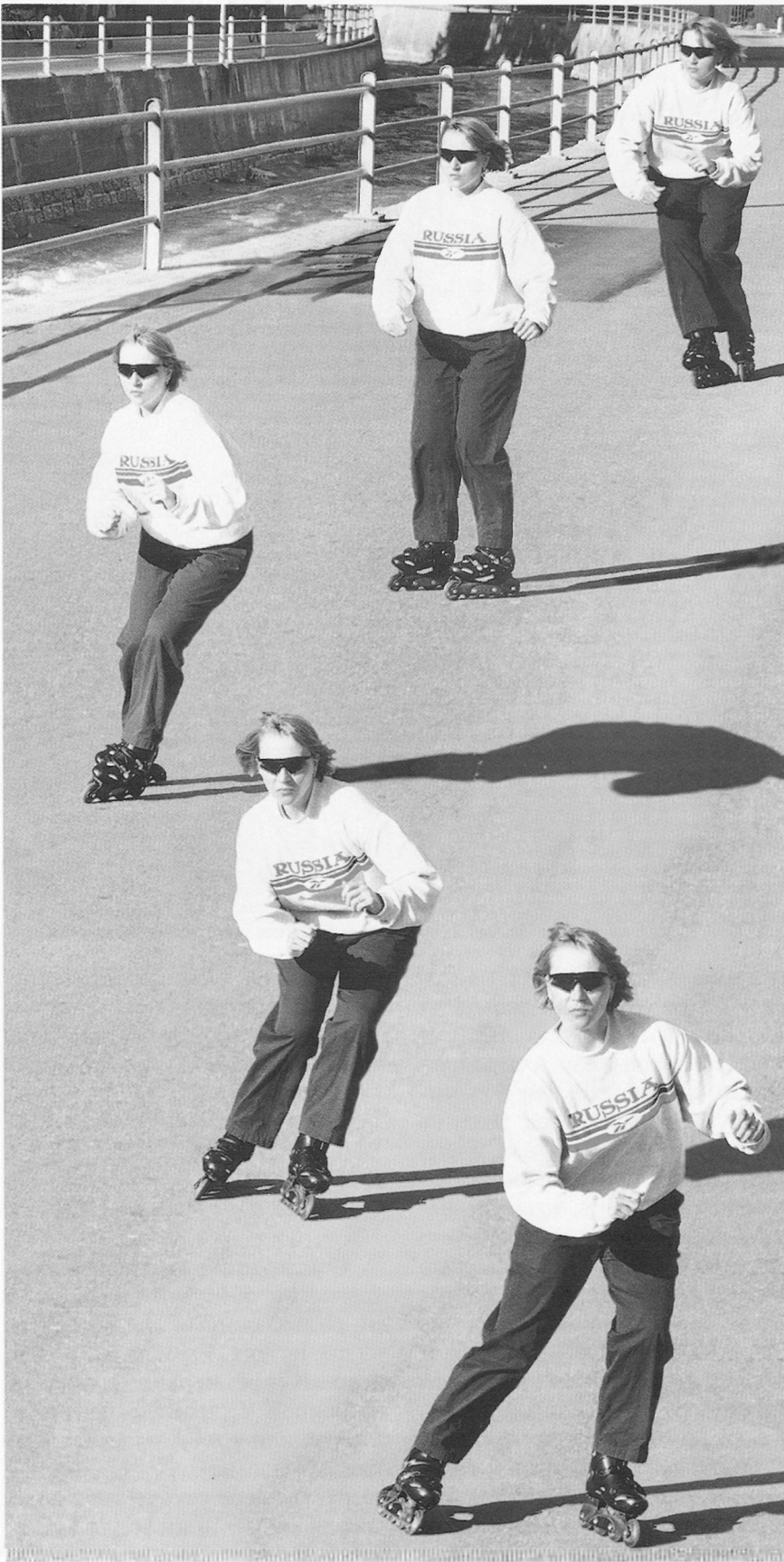
блажь и снобизм, а жизненно важный фактор.

Вот фирмы, выпускающие качественные роликовые коньки:

ROLLERBLADE	K2
ROSSIGNOL	RECER
OXIGEN	BAUER

С роликами разобрались. Надеюсь, вы обеспечите себя этими развлечениями как минимум на две недели. Едем дальше. Для игровых тренировок хорош и велосипед. Старайтесь кататься в парке или в лесу, просто намотывая километраж, но иногда устраивая себе ускорения в виде догонялок. 5–10 км и для вас, и для ребенка неплохая нагрузка.





Что еще? Любые спортивные игры. Пинание футбольного мяча. Вышибалы, бадминтон, теннис, скакалки. Главное, активно двигайтесь не меньше 1,5 часов в день.

Для любителей академического вида нагрузок могу привести примерный перечень.

— Бегайте кроссы от 15 мин и дольше. Не можете бегать — ходите пешком, но не менее 8 км в день. Потом начинайте чередовать ходьбу с бегом.

— Если есть желание, ходите в тренажерный зал. Пройдитесь там по всем группам мышц: ноги, спина, брюшной пресс, грудь, плечи и руки. Если нет опыта — инструктор подскажет.

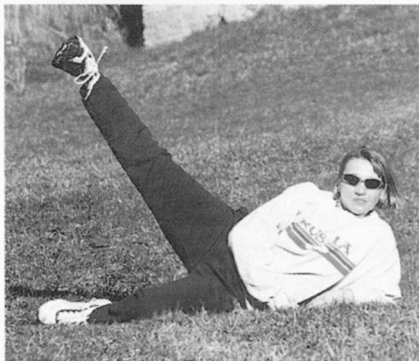
— Можно упражняться и на улице, и дома. Вот примерный комплекс упражнений.

Вместо отягощений, которые обеспечивают тренажеры, в домашних условиях можно смело использовать собственный вес ноги или (если этого недостаточно) вес одетого горнолыжного ботинка.

#### — *Задняя поверхность бедра*

Оперевшись обо что-нибудь (стол, стул и т.д.), выполните взмахи ногой назад. Сделайте комплекс 3 x 30–40 раз.



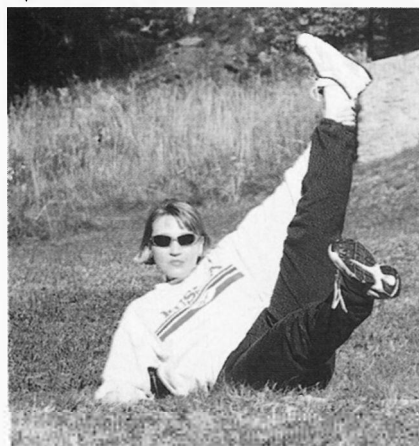


▲  
— **Наружная поверхность бедра**

Стоя или лежа на полу, сделайте взмахи в сторону, отводя ногу четко перпендикулярно туловищу (это блокирует работу других групп мышц) 3 x 30 раз. Замечу, что каждое упражнение делается в три подхода с 1–1,5-минутным перерывом. Если вам скучно делать три одинаковые серии, то проявите фантазию, заменяя упражнение идентичным. В данном случае вы можете чередовать взмахи прямой ногой с отведением согнутой ноги.

— **Внутренняя поверхность бедра**

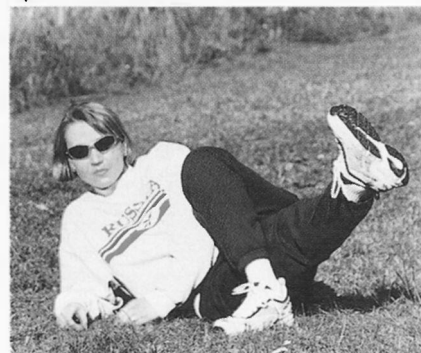
1. Лежа на правом боку, поднимите левую ногу и придерживайте ее левой рукой. К ней поднимайте правую, стараясь держать стопу в параллельном полу положении. Помните, что легче — не всегда правильное.



Сделайте 40 взмахов для каждой ноги. В другую сторону

делается все то же самое, но с точностью до наоборот.

2. Лежа на правом боку, согните в колене левую ногу и поставьте ее над правой. Поднимайте прямую правую ногу, держа стопу параллельно полу. Это упражнение, несмотря на его внешнее неудобство, отлично блокирует все посторонние мышцы, заставляя функционировать только внутреннюю мышцу бедра. Сделайте 40 раз для каждой ноги.



3. Ножницы. Сядьте на пол, откинувшись на локти. Поднимите ноги под углом 90° к полу и, находясь в этом положении, разводите и сводите ноги. Сделайте 30–40 движений. В общей сложности у вас получится три захода по 30–40 раз для одной группы мышц.

— **Передняя поверхность бедра**

1. Здесь все просто. Стоя на одной ноге, поднимайте другую, стремясь к «планке перпендикулярности». Это может сразу и не получиться, но расстраиваться не стоит. Поднимайте ногу так высоко, как можете. Главное — поддерживать количественный уровень: 3 x 20–30 раз.

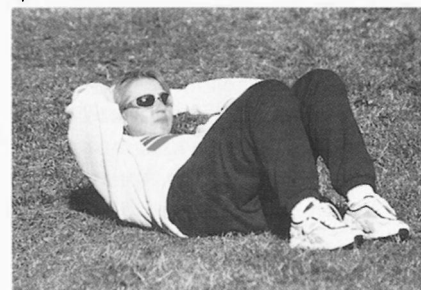
2. Возможен и второй вариант. Сидя на полу, поднимайте ногу от пола — чем выше, тем лучше. При этом важно положение туловища. Для совсем неподготовленных возможен вариант с опорой сзади на руки. Но лучшего эффекта можно добиться, если опо-



▲  
ру включить и просто сложить руки на груди. 3 x 25–35 раз.

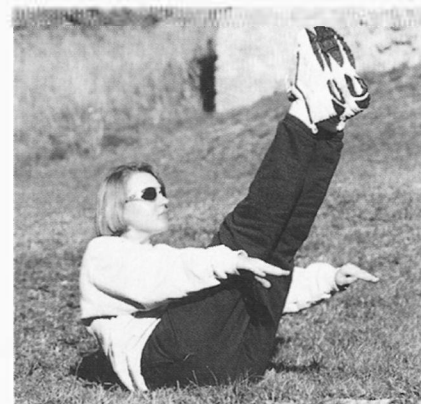
— **Брюшной пресс (верхняя секция)**

Лежа на полу, согните ноги. С руками, сомкнутыми за головой, поднимайте верхнюю часть корпуса. 3 x 30–40 раз.



— **Брюшной пресс (верхняя и нижняя секция)**

«Складка». Лежа на полу, поднимайте и туловище с руками и ноги одновременно. Потребуется некоторая практика для координирования, поскольку поначалу,

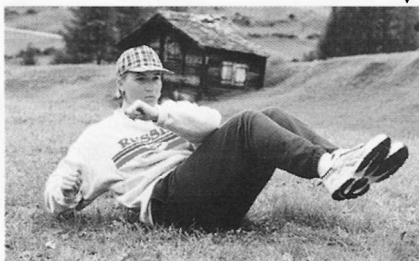


возможно, ваш центр тяжести будет «скатываться» то к ногам, то к туловищу. 3 x 15–20 раз.

#### — Косые мышцы живота

Исходное положение лежа на спине с приподнятыми ногами и туловищем. Далее поднимайте выше и то и другое, но со взаимным скручиванием, так, чтобы левый локоть касался правого колена. Таким образом в работу включаются косые мышцы живота.

Сделайте 3 захода x 30 раз.



#### — Косые мышцы живота и реберные мышцы

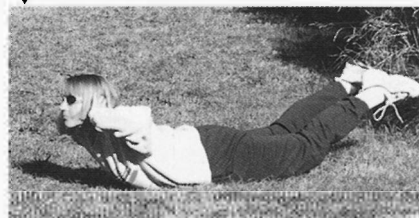
1. Лежа на боку и положив голову на согнутую в локте руку, приподнимайте прямые ноги от пола. Сделайте 3 x 40 раз для каждой стороны.



2. Обыкновенные наклоны в стороны, увеличивая амплитуду взмахом рукой — 80–100 раз.

#### — Мышцы спины

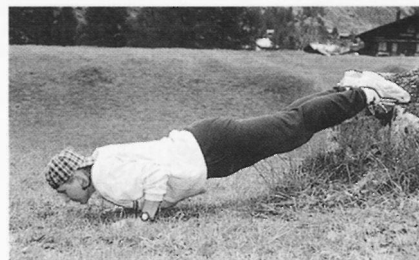
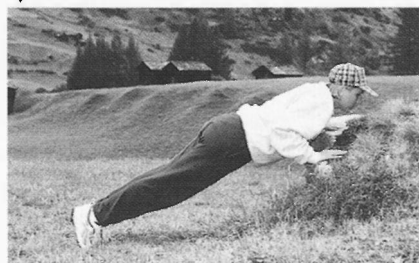
Лежа на животе, положите руки за голову. Приподнимайте



одновременно ноги и туловище. 3 x 30–40 раз.

#### — Упражнения для рук

Отжимания стоя лицом и спиной к опоре (стул, лавочка) 3 x 10–15 раз каждого.



Продвинутое упражнение: отжимание с верхней постановкой ног.

#### — Упражнение с использованием собственного веса

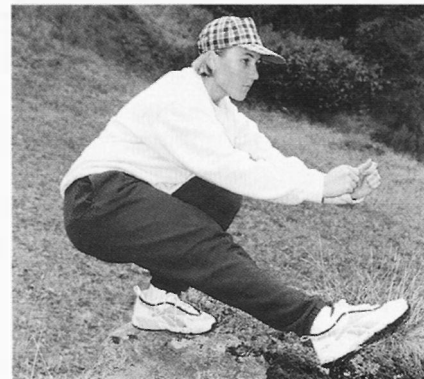
1. Приседания 3 x 20 раз (довести до 3 x 60 раз).



2. Приседания с подскоками вверх 3 x 15 (довести до 3 x 50 раз).

3. «Пистолетики». Начинать можно с любого возможного к исполнению количества. Можете придерживать рукой за стул. Оптимальная задача: 3 x 15 раз на каждой ноге.

Ходьба спиной вперед «гусиным» шагом в горку. Простая



ходьба «гуськом», прыжки с выталкиванием на ступеньку (лавочку) с переменной ног.





Начните с 3 х 20 сек, доведите до 3 х 1 мин с перерывом в 1,5–2 мин.

— **Плавайте.** Полчаса в день вкупе с бегом было бы идеально.

— **Те же игры:** футбол, волейбол, бадминтон. Те же скакалки. 3 захода х 100 пр. (увеличивайте до 1000 в общем). Велосипед — от 10 км в день. Что бы вы ни выбрали, делайте это каждый день с тренировочным циклом 4 тренировочных дня +1 выходной. И не забывайте увеличивать нагрузки постепенно.

Помимо физической подготовки, существует еще один аспект тренировки, к которому следует подойти с не меньшей тщательностью и радением. Это...

## Гибкость

Я призываю вас отнестись к вопросу развития вашей гибкости с самым большим вниманием, на которое вы только способны. Почему? Объясню. Небольшой анатомический экскурс. Всем известно слово «сустав». Популярно излагая, сустав — это там, где наши члены сгибаются и имеют наибольшую подвижность. Коленный сустав, тазобедренный, локтевой, голеностопный и т.д. В нем кости одна с другой соединяются посредством связок. Связки — это один из видов соединительной ткани. Одни из самых прочных и в меру эластичных. Наибольшую эластичность суставы имеют в нежном возрасте. С возрастом, из-за продуктов распада, неправильного обмена веществ, отложения солей и миллиона микро-травм, наши связки теряют упругость, подкорачиваются. Следствия — растяжения, надрывы и полные разрывы. Если бы мне было 10 лет, меня бы это констатация фактов не осо-

бо тронула. Зато я уверена, что меня тронул бы следующий факт. К примеру, если у вас порвана одна из крестообразных связок колена, ваше будущее на протяжении трех ближайших месяцев принадлежит отделению спортивной травмы Института травматологии и ортопедии, что в Москве, или аналогичным ортопедическим заведениям по всему миру. А это значит, что вас ожидает двухчасовая операция по реставрации связки, плюс 2 недели в шине или гипсе, затем 3–4 недели на костылях и еще 2 месяца физиотерапии.

Не в моих планах кого-то запугивать. Но регулярная растяжка является вопросом спортивной этики. В конце концов, отсутствие травм — неплохая компенсация за укрощенную лень. Приведу еще один пример. Два года подряд в 1995–96 годах мне доводилось тренировать молодежь в канадском спортивном лагере в Вистлере. Среди нас, тренеров, был даже олимпийский чемпион, канадец Жан-Люк Брассар. Остальные четверо — члены национальных сборных. Помимо прочего, мне вводилось в обязанность выводить ребят на утреннюю пробежку и растяжку. Дело свое я делала с душой, и вскоре меня прозвали русским цербером. Но надо сказать, что мне это льстило. Невзирая на охи и вздохи, я планомерно гнула и тянула наших воспитанников 2 раза в день. Наш лагерь был не единственным. Так что на леднике горы Блэк-комб помимо нашей группы каталось еще 150 человек из четырех других коммерческих лагерей. Лыстил мне также и тот факт, что из других лагерей травмированных ребят увозили вертолетом практически каждый день. Наши же остались

все целы. Ладно, хватит с вас красочных примеров. Надеюсь, вы и так все поняли.

Итак, растяжка.

Предлагаю делать ее в 2 этапа.

— С утра вы можете чувствовать себя абсолютным дубом, но уделить ей хотя бы 10–15 мин все-таки стоит. Увидите, насколько лучше себя будете чувствовать.

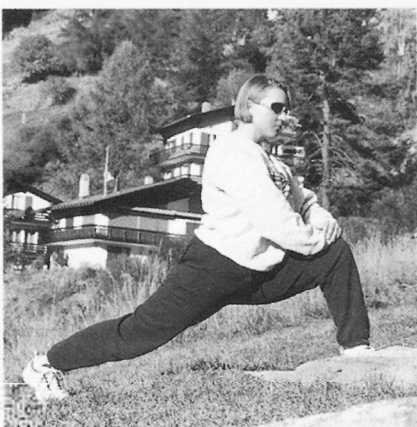
— Гнущаясь конкретно придется ближе к вечеру, когда все



суставы уже давно размялись, мышцы в своем обычном тоне. Здесь-то вам и придется поскрипеть зубами. Больше всего страданий приносит статическая растяжка. Но в этом плане количество страданий прямо пропорционально результату. Посидите в складке (ноги вместе или врозь). Сначала 3 счета, потом 5, потом 10 и т.д., добавляя по 5 секунд за раз. Почувствовав прогресс, попросите кого-нибудь подавить вам на спину. Все упражнения на фотографиях (см. с. 15–16) должны выполняться каждый день.



Особый вопрос, как быть с детьми. При желании, конечно, игровой момент можно обнаружить и здесь, но это зависит от



обширности вашего воображения. Детям растяжка дается значительно проще, чем зрелым людям, но им намного тяжелее сконцентрироваться на полезности этого мероприятия. Поэтому при каждом удобном случае они будут стараться увильнуть. Здесь будет уместно проводить аналогию с их кумирами, что де все знаменитые горнолыжники непременно растягиваются по несколько раз каждый день.

Полагаю, что эту тему мы исчерпали. Двигаемся дальше.

Третий вопрос особой важности — это...





## Координация движений

Цель? Вам нужно развить вестибулярный аппарат, а также такую категорию, как «мышечная память». Точнее, мышечную чувствительность к упражнениям определенного толка. Это самый сложный механизм, который мы эксплуатируем каждый божий день, абсолютно не задумываясь над этим. Например, мы же не задумываемся о том, как мы ходим. Мы выработали все эти движения до автоматизма. Но, когда мы разучиваем какой-то новый маневр, сначала мы фильтруем вербальную или визуальную команду через головной мозг, где она анализируется и преобразовывается в удобоваримый для вашего тела язык. Посредством двигательных нервов спинного мозга импульс направляется к мышцам, заставляя их двигаться в определенном порядке. Когда движение заучено настолько, что может выполняться автоматически, сигнал минует стадию осознания. Используя восходящую — нисходящую систему, наши мышцы посредством своих внутренних рецепторов передают в мозжечок информацию о тоне волокон и расположении костей. В мозжечке, органе ответственном за координацию движений, идет считка полученной информации. Скорректированный сигнал через двигательные спинномозговые нервы отправляется обратно к мышцам.

Проиллюстрирую вышеописанное простым примером. Попробуйте проделать эксперимент: поднимите обе руки вверх 20 раз, а на 21-й отведите левую руку в сторону, а правую вперед. Замечаете, насколько последний маневр отнял у вас больше времени, чем исполнение первой части упражнения? Вот в этом и выражается феномен тренировки двигательного навыка. Итак, разница между координированным человеком и не обладающим этим ценным качеством состоит в том, что второй тратит драгоценные доли секунды на сознательный анализ того, что он делает. Все бы ничего, но сознание наше — штука значительно менее надежная, чем наши мышечные рефлексы.

Этим и объясняется тот факт, что высококлассный спортсмен отшлифовывает свои движения до максимальной степени автоматизма, чтобы от влияния сознания зависело как можно меньше. Этот момент усугубляется еще и тем, что в экстремальной ситуации порядок наших сознательных реакций может сильно измениться, что не преминет отразиться и на координированности. Вспомните, как на Олим-

пийских играх фигуристы срывают прыжки, гимнасты падают с бревен и т.д., а ведь это супертренированные атлеты. Поскольку горные лыжи отчасти можно отнести к сложнокоординационным видам спорта, то понятна актуальность этого вопроса.

Вот еще один очень важный момент процесса обучаемости двигательным навыкам. Это феномен мышечной памяти. Я опишу описание механизмов этого явления, поскольку они очень сложны. Попробую объяснить популярно. Наши мышцы имеют уникальную способность «запоминать» особо часто повторяемые нами движения. Этот процесс управляется рефлекторными механизмами. Приведу параллель с обыкновенной памятью. Если человек регулярно читает и упражняет свое серое вещество, то память его обладает лучшим тоном, нежели у того, кто регулярно разгружает вагоны.

В этом плане «чувствительность» мышц тренированных спортсменов намного лучше, чем у среднестатистического бухгалтера. Процесс тренировки мышечной памяти обратим. Хотя у спортсменов существует поговорка «мастерство не пропьешь», я на собственном опыте убедилась в неоднозначности этого утверждения.

В 1996 году я серьезно травмировалась. После трех операций я почти полтора года не могла заниматься ни одним из привычных видов активности. В один прекрасный день я разрабатывала свое колено, под руководством моего друга-тренера. Лежа на животе я должна была согнуть ногу так, чтобы она стала четко перпендикулярна полу. Сказано — сделано. На лице моего экзекутора немое удивление. «Ты как ногу поставила?» «Прямо!» — отвечаю. Он принес зеркало, и я ужаснулась, увидев, что моя голень стоит под углом в 60° к полу, вместо планируемых 90°. Это как нельзя лучше иллюстрирует, что такое мышечная память. И то, как иногда наши мышечные ощущения расходятся с мысленными формами.

Итак, ликбез произведен. Теперь приступим к практике. Работать над развитием координации и легко и тяжело. Она требует меньших физических усилий, но значительно большей психологической концентрации.

На самом деле, вы развиваете свою координированность, делая абсолютно банальные вещи: бегая, катаясь на роликах, прыгая на одной ножке, танцуя.



Если вы желаете специфики, то можете попробовать сделать несколько имитационных (симулирующих) упражнений:

— прыжки из стороны в сторону («шашки») с продвижением вперед;

— такие же прыжки, но через препятствия (бревнышко, например);

— такие же прыжки, только прыгая более широко с ноги на ногу.

Прыжки со скручиванием рук и ног в противоположные стороны.



Прыжки в группировке. Начните с заходов по 20–30 сек и доведите до 1 мин.

Попробуйте развлечься еще и так:

— сделайте 5 прыжков спиной вперед, быстро развернитесь и спринтуйте на 20 метров;



— сделайте 5 кувырков вперед и после последнего встаньте в стойку скоростного спуска на 10 секунд. Это упражнение не так просто, как кажется на первый взгляд.

Повторите все это в 3 захода.

Хватит с вас. Если вы упражнялись регулярно и поступательно, хотя бы 2 месяца до того момента, когда вы встанете на лыжи, уверяю вас: вы будете в отличной форме.

Ну а если вы привыкли с трепетом и уважением относиться к своей телесной оболочке, то полагаю, что вам небезынтересно будет узнать ответ на вопрос:

## КАК ОПТИМАЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Вопрос этот отнюдь не праздный. Коль скоро я выступаю здесь в роли компетентного эксперта, не могу обойти его стороной.

Если горные лыжи и физкультура вообще в вашей жизни явления новые, то, пожалуйста, прочтите и проникнитесь этой информацией.

На самом деле в горнолыжном спорте совсем не обязательно быть худым. Напротив, если вы повнимательней присмотритесь к альпийским «звездам», то вряд ли увидите среди них субтильных личностей.

Ваш внешний вид есть ваше личное дело. Я лишь пекусь о функциональной стороне вопроса. Любой, даже мало-мальский лишний вес, является дополнительной нагрузкой на ваш суставно-связочный аппарат и сердечно-сосудистую систему. Проведите эксперимент. Поднимитесь на пятый этаж и запомните свое самочувствие. Можете измерить пульс, если хотите. Теперь возьмите 5-килограммовую гирию и проделайте тот же маневр. Прочувствуйте, на сколько тяжелее вам это дается. А ведь многие могут считать себя просто счастливчиками, если у них только 5 кг лишнего веса. В среднем это 10–20 кг. Прибавьте к ним 8–10 кг горнолыжной экипировки плюс фактор высокогорья, и сделайте выводы.

Приведу статистический факт. В могуле, т.е. специализированной езде по буграм, в каждом повороте на коленные суставы спортсмена приходится нагрузка в 200 кг. Пока мы берем в расчет классические горные лыжи и будем рассматривать соответствующую им нагрузку. Она, конечно, значительно варьируется, в зависимости от того, какой стиль катания вы практикуете. Если вы новичок, то стиль вашего катания обеспечит нагрузку вашим коленкам, подобную бегу. Если вы агрессивный ездок, то вам нужно ориентироваться на вышеупомянутую цифру. Хочу заметить, что профессиональные заболевания горнолыжников — это травмы коленных суставов и позвоночника. По большому счету они мотивированы регулярными перегрузками. Так давайте будет разумными и сделаем шаг навстречу реальному снижению таковых.

Питание в спорте — проблема, изучаемая особо тщательно. Сразу скажу, что в этом вопросе я собаку съела, поскольку всю свою карьеру мучилась больными коленями. Могу сказать, что этот мой физиологический недостаток играет вам, читателям, на руку. Мне пришлось перелопатить всю возможную литературу на предмет спортивного, лечебного, кришнаитского и еще бог весть

какого питания, и извлечь квинтэссенцию из всего прочитанного. Что из этого вышло — расскажу позже. Вот краткое изложение того, к чему я пришла.

Основной, руководящий принцип, который никогда не должен покидать ваше сознание, — это то, что на переваривание пищи наш организм тратит больше энергии, чем для всех других функций организма вместе взятых. Вам придется поверить мне на слово, поскольку это известный физиологический факт, обосновывать который я не стану, потому что жаль вашего времени.

Хочу, чтобы вы поверили и поняли, что наш организм является совершеннейшей динамо-машинкой: саморегулируемой и самовосстанавливающейся. Самой распространенной и не имеющей никакого отношения к действительности теорией питания за последние десятилетия стал принцип подсчитывания калорий в тарелке. Проще она объясняется следующим образом: если ты съел шматок мяса, то он прямиком ушел в мышцы. Если съел картошки, то она преобразовалась в гликоген, а если много съел — то в подкожный жир. Если у вас авитаминоз или слоятся ногти, то вам рекомендуют съесть бочонок поливитаминов. Самый последний нюанс, который имеет место быть в нашем сознании, — это то, что существует ясная зависимость количества съеденного и якобы произведенной за счет этого энергии.

К счастью, наш организм намного мудрее нас с вами, и единственное, что мы можем сделать, — это принять правила его игры. А они такие.

Он, организм, на 70% состоит из воды в разном виде. Даже кости имеют ее в своем составе. Так вот, наша цель — это поддерживать этот баланс естественным путем, и при этом не умирать с голоду.

Как этого достичь? Легко! Будем планировать наш рацион из расчета 70% продуктов, содержащих биологически-активную жидкость, т.е. свежие овощи и фрукты, а остальные 30% — концентрированные продукты, т.е. все остальное (мясо, молоко, хлеб, картошка и т.д.).

Но при этом принципиально важны следующие вопросы — что есть? Когда есть? И как сочетать компоненты рациона?

Итак, как комбинировать продукты? Нам важно не остаться голодным и при этом потратить минимум энергии на пищеварительные процессы. Моментальный экскурс в неорганическую химию курса 8-го класса. При переваривании углеводов (хлеб, картофель и т.п.) в желудке образуется сок щелочной реакции. Для мяса,

рыбы и других белковых продуктов требуется кислотный желудочный сок. А теперь вспомните, что происходит при взаимодействии щелочи и кислоты? Правильно, реакция нейтрализации. Так, что происходит с нашим цыпленком и картошкой-фри? Правильно. Ничего! Они требуют еще и еще желудочного сока своей реакции для того, чтобы быть переваренными. Итак, наш несчастный организм выбрасывает в желудок очередную порцию соков, которые постигает такая же участь.

Пища задерживается в организме в 2 раза дольше и в конце концов начинает разлагаться. Прибавьте к этому путь через 9-метровый кишечник, в котором она задержится еще от 20 до 40 часов. Чтобы вконец проникнуться этим хичкоковским сюжетом, предлагаю очередной эксперимент. Сложите аналог вашего съеденного обеда в кастрюлю, добавьте воды и прикройте крышечкой. Поставьте ее на батарею часов так на 20. А потом полюбопытствуйте, что произошло.

Итак, я остановилась на том, что единственное желание, одолевающее вас после вашей трапезы, — это желание поспать. Но ведь нам надо тренироваться! Как же быть? Вот как.

Наш организм способен переваривать только один вид концентрированной пищи за один прием, причем в соотношении 30%/70% со свежими овощами. Они, овощи, исполняют роль естественного наполнителя желудка и заодно очистителя, поскольку несут дистиллированную воду с биологически-активными веществами.

Я уверяю вас, голодными вы ходить не будете. При этом вы с удивлением обнаружите, что ваш извечный «мамончик» на животе вдруг начал таять.

Еще одна важная деталь. Наш организм подвержен определенной цикличности:

- от полудня до 8 часов вечера он готов к приему и перевариванию пищи;

- с 8 вечера до 4 утра происходит ассимиляция (т.е. усвоение и использование);

- с 4 утра до полудня происходит процесс удаления шлаков.

Но ведь нам сизмальства талдычили, что завтрак нужно съесть самому. И классическая яичница с гренками много лет планомерно сбивала с толку наш обескураженный организм, который как раз в это время суток пытается избавиться от шлаков. Немудрено, что потом мы еле доносим ноги до работы, мечтая о выходных. А ваши отпрыски при всем своем желании не могут показывать чудеса сообразительности в школе.

Но и из этого есть выход. Ешьте фрукты на завтрак. Ешьте, сколько хотите. До полудня — фрукты и свежие соки. Вообще, самый большой плюс подобного питания — это то, что ты всегда ходишь сытый. По сути, это не диета, это — образ жизни. Система регулярной самоочистки организма. При этом не нужно наступать себе на глотку и отказываться от того, к чему привык. Просто немного порядка, и все. Если вы мясоед, ешьте ваше мясо, но без риса и картошки, а с салатом. То же относится к рыбе, сыру и т.д. И еще. Не стоит есть фрукты сразу после трапезы. Подождите 3 часа после приема углеводов и 4 часа после приема белков.

Сами фрукты перевариваются за 30 мин.

Вот вроде бы и вся премудрость.

А теперь обещанная история из жизни, которая, надеюсь, подвигнет вас к новым свершениям.

Три года назад к началу марта я почувствовала, что не могу как следует тренироваться из-за диких болей в коленях. Я уехала с Кубка мира в Москву и прямехонько отправилась к своему хирургу. Послушав дикий хруст и разнообразные щелчки в моих суставах, он прописал мне постельный режим на месяц. Ни о каком беге и даже ходьбе не было и речи. Диагноз — перенапряжение коленных суставов и связочного аппарата. Чтобы не набрать вес при относительной бездвиженности, я вынуждена была начать питаться вышеописанным образом. Через 2 недели я обнаружила, что потеряла 6 кг, причем не прилагая к этому ни малейшего усилия. Еще через неделю я вдруг поняла, что сажусь и встаю со стула без всяких приступов боли, что побудило меня пробежать первый кросс. Я бегала час, дожидаясь, когда наконец заболят мои колени. Они так и не заболели. Кроме того, я стала просто гиперактивной личностью, и друзья по спорту даже стали раздражаться из-за моей неумеренной энергичности.

В довершение всего скажу, что обе свои олимпийские медали я выиграла, не употребляя мяса в рацион, и я — далеко не единственный пример вегетарианства в большом спорте. Все сказанное мной в этой главе имеет отношение как для подготовительного периода, так и для периода активных тренировок на снегу и даже соревнований.

Следующий серьезный вопрос, который стоит тщательно обсудить, повергнет людей прижизненных в уныние, зато сулит массу удовольствия тем личностям, для которых комфорт и мода являются смыслом жизни. Определим его, как...

## ВЫБОР ИНВЕНТАРЯ

Надо сказать, что вам, любезные мои читатели, несказанно повезло, поскольку вам довелось приобщиться к горным лыжам именно сейчас, а не 20 лет назад. Впрочем, факт этот, от вас не зависящий. Хотя я по-белому вам завидую. Завидую по той причине, что вам предстоит окунуться в невероятно приятный и «умный» мир, зовущийся «горнолыжной индустрией». Для показателя прогресса в этой сфере проведу аналогию с эволюцией автомобиля. Итак, если сравнить те бесхитростные лыжонки, подбитые оленьим мехом, на которых хитромудрые норвежцы отправлялись охотиться, с моделями последних двух лет, то разница будет примерно такая же, как при сравнении трехколесного велосипеда и болида Формулы-1. Поверьте, это не преувеличение.

На самом деле, если повнимательней присмотреться к процессу подготовки профессионального горнолыжника к старту, то вам это опять-таки напомнит сцену из «формульной» трансляции. Спортсмены в комбинезонах и шлемах. Кучки сервисменов, душой и телом преданные горнолыжным «монстрам». Штабеля наплавленных лыж, подвергшихся тщательнейшему тюнингу. Станочки для «подкручивания» палок и драгоценнейшие порошочки смазок, которые дороже кокаина. Камеры, рации, провода и секундомеры. Все это лишь примерно передает картину стартовой площадки на любом международном соревновании. Это говорит о том, что горнолыжный спорт является высокотехнологичным и ничуть не меньше зависит от полета инженерной мысли, чем та же Формула-1.

Но это спорт высоких достижений. Стоит заметить, что, пожалуй, единственное сходство между идентичными моделями, которые вы видите в магазине, и теми, на которых выигрывают Олимпийские медали, — это верхняя оболочка. Дизайн. Краска. Поэтому не нужно принимать рекламу за чистую монету. И когда вы видите улыбающуюся физиономию Альберто Томба в обнимку с красивыми желтыми лыжами, знайте, что в магазине под их личиной скрывается абсолютно другие лыжи.

Я не зря заостряю ваше внимание на этом факте. Вся современная горнолыжная индустрия, по большому счету, базируется на красивых картинках рекламных изданий. Но я призываю относиться к выбору инвентаря с полной вдумчивостью и всегда учитывая свои физические способности, конституцию, и тренированность. Но подробнее об этом позже.

Сейчас несколько слов о современном инвентаре вообще. Как я уже сказала, вам сильно подфартило, поскольку за последние год-два в процессе производства горнолыжной амуниции прошли буквально революционные изменения. В лыжах это особенно заметно. Каждая фирма, а их на рынке великое множество, предлагает собственную концепцию, собственный подход и уникальное исполнение. Хотя, казалось бы, чем таким невероятным можно напичкать маленькую несчастную лыжонку, чтобы она стала настолько функционально совершенной, как ее описывают рекламные проспекты?





## Лыжи

На самом деле лыжи, выпускаемые фирмами первого эшелона, по большому счету, идентичны. Конечно, существуют некоторые различающиеся детали, меняющиеся от модели к модели, от марки к марке. Но принципиального значения для новичков, детей и горнолыжников среднего класса они не имеют. Все эти технические нюансы отслеживаются только при достаточно кропотливом тестировании, для которого требуется чувствительность профессионала.

Тем не менее общий, среднестатистический уровень непрофессиональных моделей с функциональной точки зрения весьма и весьма высок. Я бы сказала, что все они обладают даже определенным «интеллектом», который на самых первых порах будет заменять отсутствие вашего собственного «мышечного» интеллекта.

Я умышленно заострила внимание на термине «непрофессиональные модели», поскольку это очень важно. Вот некоторые элементарные динамические выкладки, касающиеся любых лыж. Лыжа имеет носок, пятку и «талию». Соотношение этих величин определяет радиус лыж. Большой радиус характерен для классических моделей, маленький для более маневренных моделей, например карвингов. Любая лыжа, в большей или меньшей степени, обладает способностью прогибаться, т.е. «работать», по всей длине. Она также работает на «скручивание» в области носка и пятки. От этого фактора зависит поведение лыжи на мягком или жестком склоне. К примеру, если носок лыжи слишком податлив на скручивание, то на льду лыжа будет срываться с дуги. Баланс всех этих характеристик варьируется в зависимости от того, предназначена ли модель для льда или свежего снега, для высокого лыжника или ребенка, для «чайника» или суперзвезды.

Поэтому модели для профессионалов являются более специализированными для всех мыслимых и немыслимых динамических требований.

В этом смысле туристические лыжи, т.е. те модели, которые предназначены для новичков и лыжников среднего класса, более универсальны. Они очень гармонично сбалансированы и «прощают» ошибки. В свою очередь, туристические модели градируются на детские, подростковые, женские и мужские. Для мягкого снега и льда. Я бы не взяла на себя труд описывать их все, да это и не обязательно.

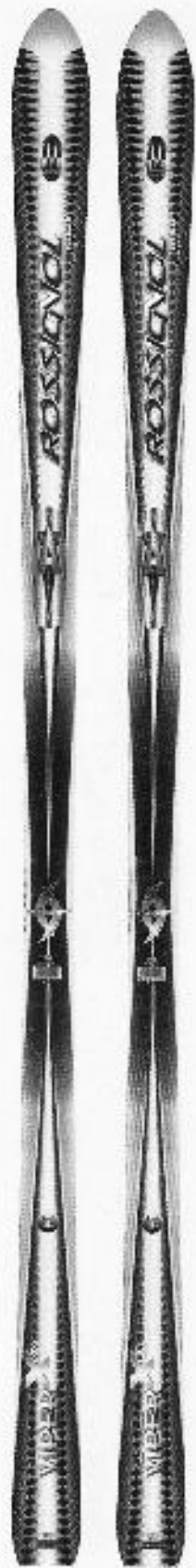
Разработки ведутся настолько интенсивно, что к моменту выхода этой книги информация может устареть. Но здесь есть выход.

Во-первых, если у вас есть возможность, а главное, желание, всю интересующую вас информацию, что называется «с мартена», вы можете почерпнуть из регулярных проспектов, выпускаемых фирмами вместе с новой коллекцией лыж.

Второй путь — более удобный. Заставьте поработать на вас персонал спортивного магазина. Его должны интересовать ваш рост, вес, опыт и манера езды, если таковая вообще существует. Если ваш магазинный эксперт достаточно искушен в этом вопросе, он должен обладать всеми требуемыми знаниями и информацией. В этом случае его помощь будет вам очень кстати. Но этот вариант имеет и свой веский недостаток.

Лыжа  
с большим  
радиусом

Лыжа  
с маленьким  
радиусом



Магазинный консультант — прежде всего продавец. Его цель — продать товар, а по части запудривания мозгов, уж поверьте, им нет равных. Вполне может случиться, что, сыграв на вашем тщеславии, недобросовестный сэйлз-мен может «раскрутить» вас по полной программе. В итоге, вы станете счастливым обладателем супер-новой спортивной модели, которая вам вовсе не нужна и за которую вы выложили лишнюю сотню-другую долларов.

Почему вам не нужны спортивные модели? Как я уже отметила выше, профессиональные лыжи ориентированы на конкретные условия и требования. Это лыжи с характером. Это «брыкучие» лыжи. Их «наездник» должен знать, что он делает, а главное, каким образом он это делает. Вниманию взрослых! Не поддавайтесь на провокации ваших чад в погоне за дорогими моделями. Большинство крупнейших фирм выпускают юниорские спортивные варианты, предназначенные для опытных и агрессивных лыжников, так что ваш ребенок ни продать, ни заставить их работать должным образом просто не сможет.

Постоянно заикаясь о том, что вы не должны покупать самые дорогие модели, я не имею в виду, что нужно приобретать дешевые. Конечно нет. Горные лыжи вообще трудно назвать дешевым спортом.

Все «умные» и универсальные лыжи, выпускаемые известнейшими фирмами, достаточно дороги. Вот их примерный ассортимент. Эти компании выпускают очень качественный и высокотехнологичный продукт, приобретая который, вы не ошибетесь.

ROSSIGNOL  
LACROIX  
STOKLI  
DYNAMIC  
KNEISSL

ATOMIC  
DYNASTAR  
K2 HART  
ELAN  
BLIZZARD

KASTLE  
FISCHER  
VOLKL  
SALOMON  
OLIN



Что касается ростовки лыж, то разными источниками этот вопрос трактуется по-разному. Некоторые советуют начинать на полумерках, для маневренности. Другие приводят таблицы на полстраницы по расчету правильной ростовки. Я лишь могу сказать, что здесь важны вышеупомянутые факторы. Ваш рост, вес и стиль катания.

Конечно, для совсем уж новичков лыжи должны быть несколько короче, чем для обычного катания среднеопытного лыжника. Для детей, подростков и субтильных дам — пусть они будут с них ростом. Впрочем, ростовка может доходить до длины: рост + 15 см. Эту же формулу я бы порекомендовала для начинающих взрослых мужчин и физически тренированных женщин. Замечу, что короткие лыжи значительно маневреннее, но менее устойчивы, так что увлекаться ими долго не стоит. Как только вы начнете чувствовать себя увереннее, смените лыжи на более длинные. И еще один совет. Коль скоро период обучения длится далеко не всю жизнь, я рискну предположить, что для ваших первых шагов на горных лыжах не стоит покупать собственную пару. Сейчас на каждом уважающем себя горнолыжном курорте существуют магазины проката самого современного инвентаря на любой, даже самый взбалмошный вкус. Вот уж где за вами побегают! Там вам подберут нужную модель и ростовку. Поточат канты, при желании — наплавят; отрегулируют крепления и пожелают попутного ветра. На вашем месте я бы именно так и поступила.

С лыжами разобрались. Следующие на очереди...

## Ботинки

Вот предмет, к которому стоит отнестись с гипертрофированным вниманием. Тема эта для меня болезненная, и сейчас я вас буду усиленно убеждать по-настоящему проникнуться вопросом выбора лыжной обуви. Надо сказать, что именно из-за горнолыжных ботинок вся моя спортивная судьба круто изменилась.

Если бы в свое время у меня была возможность встать на хорошие ботинки, то, возможно, я бы никогда не стала призером двух олимпиад. Хотя, может быть, и стала бы, но не по фристайлу, а по горным лыжам. Но теперь страдать, конечно, поздно. Единственно, что я могу сделать, — это использовать свой обширнейший опыт в этой области, для того чтобы помочь вам сделать правильный выбор.

Учитывая мою невероятную заботу о вас и вашем кошельке, я все же настоятельно рекомендую вам купить свои собственные ботинки с самого начала. Если вариант с рентой лыж возможен и даже желателен при первых выездах в горы, то с ботинками этот вариант исключен. Ноги — это святое.

Итак, перед тем как идти в магазин и покупать свою собственную пару, представьте себе на минутку, чем вам придется

заниматься, будучи «закованными» в эту, далеко не ортопедическую, обувь.

Итак с утра, выпив свою чашку кофе и проглотив круасон, полные радужных надежд, вы отправляетесь на гору. Туристам, вообще-то, не свойственно таскать с собой лишние предметы гардероба, и из гостиницы они выходят прямо в горнолыжных ботинках и очками на глазах. Если канатная дорога у вас непосредственно под окном — вам повезло. Но бывает, что приходится пройти пешком сотню-другую метров. Бывает и больше.

Дальше идет царство лыж, снега и канатных дорог. Два-три часа использования ботинок по их непосредственному назначению. Следующим по очереди идет небольшой ланч-брейк, который большинство туристов и спортсменов предпочитают проводить прямо на горе. О переодевании к столу здесь речь не идет. Дело в том, что в подавляющем большинстве лыжных курортов оплата за катание определяется системой поденных тарифов. То есть лыжник покупает дневной, недельный и т.д. SKI-PASS (абонементы).

Поэтому, заплатив свои кровные, лыжники используют все светлое время суток, пригодное для катания. Мотаясь по крупнейшим европейским горнолыжным курортам, я частенько наблюдала группы уже «принявших на грудь» молодых людей, которые из многих удовольствий, предлагаемых горными лыжами, предпочитают APRES-SKI. Компании этих альпийских вакхов, в полной амуниции вываливающиеся из ночного бара, гремя расстегнутыми ботиночными клипсами, являют собой очень колоритное зрелище.

Но, конечно, мы не будем впадать в такие крайности. Если серьезно, то турист проводит в горнолыжных ботинках в среднем от 3 до 7 часов в день. Поэтому первым качеством, которым должны обладать ваши ботинки, — это комфорт. И современный рынок предоставляет его в избытке.

Как я уже отмечала выше, производители инвентаря делят горнолыжников на группы, в зависимости от их квалификации. Я усматриваю в этом решении великую мудрость, поскольку эта система помогает определиться, кто какого инвентаря достоин.

Итак, новички (LEARNERS) идут под аббревиатурой L. Инвентарь для этой группы в каталогах обозначается как COMFORT или RECREATIONAL. Более продвинутые лыжники (ADVANCED) удостоены категории A. Для них каталожные модели идут под отметкой SPORT. Туристам, для которых горные лыжи являются регулярным времяпровождением и которым не чужда агрессивная манера езды, лучше всего подходит инвентарь маркированный литерами PRO (PROFESSIONAL). Ну а совсем уж профи, т.е. те, кто выступает на соревнованиях уровня Кубка мира, используют экипировку RACING-R. Особняком выступает амуниция для детей и юношества (JUNIOR). В большинстве своем это специализированные модели, рассчитанные на небольшой вес, жидкую мускулатуру и т.д. С другой стороны, существуют и маленькие аналоги рейсовых (спортивных) моделей, рассчитанные на подростков, серьезно занимающихся горными лыжами. И здесь очень важно блюсти субординацию. Покупать вашему

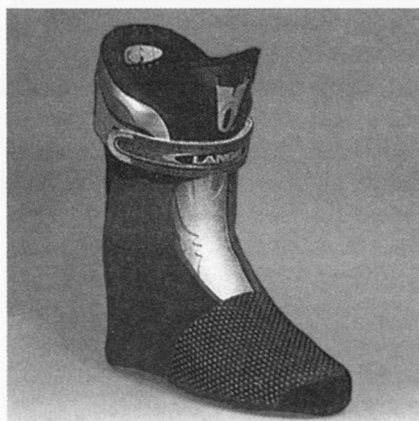


начинающему чаду спортивные юниорские модели было бы такой же оплошностью, как и для новичков-взрослых обзаводиться супердорогой рейсинговой экипировкой. Еще одна деталь. Все эти категории имеют и женский «подвид» (LADY). Но это вообще. А вот что касается непосредственно горнолыжных ботинок.

Как и лыжи, современные модели альпийской обуви являются яркими образчиками гениальной инженерной мысли. Система такая. Все самые-разные инновации сначала апробируются на несчастных лабораторных крысах — спортсменах, а потом, если они доказывают на деле свою гениальность, они отправляются на массовый конвейер. По сути, среднестатистический горнолыжник находится в привилегированном положении. До того как пресловутый концептуальный ботинок добирается до прилавка, идея проходит через многослойное сито тестов, где экспертами являются самые искушенные лыжники на планете. Поэтому все, что попадает на рынок, уже само по себе качественное и «умное».

Любой горнолыжный ботинок состоит из пластиковой оболочки (SHELL) и мягкого сапожка (LINER). В наружном ботинке-ракушке, в зависимости от потребительской категории, используется пластик разной жесткости. Жесткость увеличивается пропорционально возрастанию квалификации лыжника. Внутренник-лайнер, даже несмотря на внешнюю бесхитростность, также очень сложен. Основная принципиальная особенность целого класса лайнеров состоит в том, что они нуждаются в дополнительной «заливке».

То есть изначально сапожок полый, но к нему прилагаются баллончики с пенополиуретаном и отвердителем, которые посредством специальных кембриков и сложных технологических манипуляций заполняют лайнер и затвердевают, четко повторяя форму вашей стопы. У этих моделей есть и преимущества, и недостатки. Преимущества очевидны. Недостатки требуют объяснений. Во-первых, ботинок делается заметно тяжелее, чем аналогичный, но с обыкновенным лайне-



ром. Во-вторых, первая неделя катания в таких ботинках напоминает изощренную пытку, поскольку наполнитель должен окончательно осесть и принять форму вашей конечности. В результате ноги сильно затекают и как следствие — мерзнут. Но если вам удастся выдержать эти 4–7 дней, то вы получаете действительно очень удобный ботинок. В-третьих — заливку должен проводить специалист экстра-класса, поскольку, даже если вы самым внимательнейшим образом будете следовать инструкции, плацдарм для ошибок здесь необычайно широк. В результате вы рискуете получить «испанский сапожок», который, по свидетельствам историков, являл собой самую изощренно сконструированную каторжную колодку.

Подробнее я расскажу об этих моделях несколько позже. Но если честно, то «заливные» ботинки — не самый актуальный вариант для новичков. На самом деле, большинство современных моделей оснащены «интеллектуальными» лайнерами. Внутренник начинен или гелеподобным веществом, или пористым полиуретаном, которые называются еще «веществами с долгой памятью».

Через некоторое время после начала носки они также принимают форму вашей ступни, с относительной точностью повторяя все ее изгибы и неправильности. Этой же особенностью обладает и язык ботинка. У большинства моделей язык выполняет смягчающую удары функцию, имеет моделирующий наполнитель, а также гибкую систему передачи усилия с голени на пластиковую оболочку. Рассказать абсолютно все об инженерных и анатомических изысках современных ботинок невозможно, да и не нужно. Важно понять главный принцип. Покупайте только ботинки, соответствующие вашей квалификации. И вы получите массу удовольствия от катания.

Итак, вы идете в магазин. Вы должны быть готовыми потратить на поиски не один день. Поэтому, избавляя себя от искушения найти и купить все одним махом, не берите с собой денег! Главная идея — не суетиться! Придя в магазин с большим количеством представленных марок, начните с изучения каталогов. Изучайте только модели своей группы, сравнивая их с идентичными других марок. Современная терминология, используемая в проспектах, может быть не всегда понятна. Поэтому не бойтесь показаться дотошным



профаном. Спрашивайте продавцов обо всем, что вам не ясно. Обилие непонятных функций в ботинке вполне может заставить вас думать о себе, как о законченном идиоте, но на поверку, т.е. когда вы берете ботинок в руки, оказывается, что все не так сложно. Каждая фирма инкриминирует именно себе все самые совершенные разработки, так что определить, что подходит конкретно вам, возможно, только надев ботинок на ногу.

Как мерить ботинок? Это тоже целая история. Возьмите с собой носки, в которых вы намереваетесь кататься. Можете купить их сразу в магазине, поскольку специальные горнолыжные носки — штука функциональная и очень удобная. И уже в них мерьте свои ботинки. Мерить правильнее к концу дня или после обширной физической нагрузки, когда ноги слегка отекли. Главное, мерить стоя. Походите в ботинках. Если есть сомнение, оденьте разные размеры на обе ноги. В специализированных горнолыжных магазинах должна быть специальная линейка, на которой обозначены несколько размерных шкал. Не удивляйтесь, если один ботинок сидит идеально, а другой, может быть, маловат. Наши ноги не настолько технически совершенны, как горнолыжный башмак. Это вполне естественно, когда одна нога больше другой. В этом случае, возьмите пару на полразмера больше.

Нужно быть готовым, что даже самый функционально совершенный башмак не сидит на вашей ноге. Это не означает, что это плохой ботинок, это просто не ваш ботинок. Так что продолжайте поиски. Вы обязательно найдете свой. Ес-

ли ботинок в теплом магазине где-то давит, снимайте, не раздумывая. Как правило, эти маленькие проблемы превращаются в сущую пытку на морозе. Надев ботинки, попробуйте их в «реальном» режиме. Переместив вес на одну ногу, как следует задавите ботинок вперед. Если он никак не отреагировал на ваш выпад (кроме боли в голени), это означает, что он слишком жесткий для вас. Если же ботинок «сложился» пополам, то вы не сможете адекватно передавать команды лыже. Ботинок должен иметь средний ход вперед и минимальное контрдвижение назад. Чем оно меньше, тем лучше.

Надо заметить, что женские модели LADY произведены не только для того, чтобы порадовать глаз нежным дизайном. Помимо более мягкого пластика, используемого в ракушке, в этих моделях учтены анатомические особенности женской стопы, и пренебрегать этим фактом слабому полу не стоит.

Итак, звезды благосклонны к вам. Вы нашли подходящую модель нужного размера и функционально устраивающую вас по всем параметрам. Если вы чувствуете, что именно в этих застегнутых ботинках вы отлично бы выпалились ночью, значит вам пора задавать вопросы. Вас должны интересовать все детали регулировки этих ботинок. Такие, как:

- 1) регулировка наклона вперед и назад;
- 2) регулировка «развала»;
- 3) регулировка клипс;
- 4) наличие специальных спойлеров, их предназначение и способ установки;
- 5) условия продажи и обмена.

Ремарка. Наибольшее количество экспертной информации вы получите у непосред-

ственных дилеров. Цены у них тоже значительно ниже, чем в спортивных магазинах. Но этот факт имеет смысл, если вы уже знаете, хотя бы примерно, какую марку вы хотите приобрести, поскольку сами понимаете, что у дилеров ассортимент ограничен по фирмам-производителям. Покупая ботинки ребенку, не стоит брать размер на вырост. Ботинки должны сидеть идеально. В конце концов, по мере того, как ваша «звездочка» будет превращаться в «звезду», вам все равно неминуемо придется раскошелиться на более совершенные модели.

Еще одно. Ботинки должны «работать». Именно поэтому вы должны выбирать адекватную себе модель. Что за прок быть гордым обладателем новейшей рейсовой модели, когда вы не имеете подходящий для нее потенциал. Нужно иметь в виду, что на холоде пластик имеет обыкновение затвердевать, так что если в теплом магазине ботинок вам кажется слегка мягковатым, не беспокойтесь — снег все исправит!

И последнее. Большинство фирм-производителей далеко не каждый год выпускают концептуально-новые коллекции. Если им и доводится сделать что-то неординарное, то они эксплуатируют эту идею несколько лет. Частенько бывает, что так называемые «новые» модели отличаются от старых только другим цветом и ценой (в 1,5–2 раза). Так что используйте свой интеллект и замечательный дар смотреть и видеть. Если вы не замечаете ничего стратегически нового, по большому счету меняющего характер ботинка, смело можете покупать прошлогоднюю модель.



Вот список фирм-производителей, традиционно ориентированных на выпуск качественных горнолыжных ботинок:

LANGE	ROSSIGNOL
ALPINA	SALOMON
NORDICA	DOLOMITE
TECNICA	SANMARCO
DYNAFIT	RAICHLE
DACHSTEIN	KOFLACH

Конечно, все эти фирмы выпускают прежде всего высокотехнологичные спортивные ботинки, и в некоторых из них эта тенденция явно превалирует (RAICHLE, SANMARCO, NORDICA), но это не означает, что они не производят модели класса HIGH PERFORMANCE, то есть для категории лыжников: L, A, JUNIOR.

И самое последнее.

Если вам так повезло и вы нашли пару, подходящую вам по всем статьям, не спешите менять ее без особой надобности лишь затем, что на рынок выбросили что-то новенькое.

Одно время я, при всем своем неограниченном выборе, каталась на модели ROSSIGNOL, снятой с производства 5 лет до этого, только потому, что она была самой удобной из всех когда-либо мной протестированных. Так что снобизм в этом вопросе неуместен. Неуместен он и когда вы выбираете...

## Крепления

Давным-давно, во времена, когда не моя семья спонсировала меня, а я ее, за пару дивных TYROLIA-CALGARY мы купили чудный садовый домик.

Но, к вашему счастью, члены сборной страны теперь не являются монополистами по продаже классного горнолыжного инвентаря. Теперь рынок альпийской экипировки живет далеко не в аскезе. Единственное, на что следует ориентироваться, — это на ваш вкус и размер кошелька. Что касается горнолыжных креплений, то здесь ваш выбор упрощается до безобразия. И это не оттого, что есть мало из чего выбирать. А по причине того, что все присутствующее на современном рынке по сути своей является суперкачественным продуктом.

Крепления, являющиеся связующим звеном между ботинками и лыжами, по большому счету, есть сакраментальный момент экипировки. Популярно излагая вопрос, замечу, что нет особого толку от классных лыж и ботинок, если в самый ответственный момент они «разлучаются» друг с другом к великому негодованию лыжника. Но частенько снег за шиворотом и в перчатках есть не самые противные последствия этого казуса.

Посему производители креплений ставят вопрос о функциональной безопасности во главу угла. Именно по этой причине все

крупнейшие фирмы-производители креплений имеют чрезвычайно раздутые по штату исследовательские отделы. И работают они, конечно, прежде всего на спорт высоких достижений. Поскольку именно там нагрузки носят экстремальный характер.

Во время олимпиады в Нагано я была самой яркой болельщицей австрийской команды на территории Российской Федерации. Посему ни одна трансляция соревнований по горным лыжам не обходилась без моего пристального внимания. Так вот, во второй попытке слалома-гиганта, в самый разгар событий, у одного из австрийцев без видимых причин отстегнулась лыжа.

Я помню, что у меня аж скулы свело от досады. Поскольку я и сама боролась за олимпийские медали, то всю подноготную этого процесса знаю не понаслышке. Я представляла себе кровавую расправу над несчастным сервисменом, регулировавшим крепления этому тирольскому малому. Живописание этой сцены более или менее примирило меня с действительностью. Я поняла, что увольнение будет наименее трагичное из событий, ожидавших этого бедолагу-технаря.

А если серьезно, то такие прецеденты могут считаться наипервейшим экстраординаром и разбираются они тщательнейшим образом.



Конечно, такой щепетильный подход обуславливается огромной конкуренцией на рынке. Что, в конечном итоге, на руку вам, массовому пользователю продукта.

Что нужно знать о креплении? Да не много. За вас о них подумали эксперты. Это сложный механизм, меняющийся лишь в деталях, в зависимости от модели и марки. Хотя в последние годы в конструкции креплений появились веяния, влияющие не только на функции безопасности, но и отвечающие за лучшее использование динамических характеристик самой лыжи. Результатом этой концепции послужило появление пластины, соединяющей головку и пятку крепления. С помощью этой пластины импульс от ноги более эффективно передается на кант лыжи, что, в свою очередь, обеспечивает лучшее сцепление канта со снегом.

Как и другие составляющие горнолыжной экипировки, современные крепления обладают определенным «интеллектом». Например, вышеупомянутая пластина в некоторых моделях правильно распределяет импульс от ботинка таким образом, что максимальное давление приходится на участок лыжи, расположенный строго под центром ботинка. Тем самым крепление «прощает» и корректирует ошибки в стойке лыжника. Но это все частности, лишь иллюстрирующие возможности сегодняшних разработок.

Крепления, как и ботинки с лыжами, распределяются на группы, рассчитанные на своего потребителя. Основная разница между моделями L и R состоит в шкале регулировки головки и пятки. Например, мои собственные крепления имеют шкалу от 11 до 18. Учитывая фактор нагрузки на буграх и тот факт,

что я оставляла фиксатор где-то на серединной отметке, можно сделать вывод, что для свободного, неагрессивного катания вполне достаточно шкалы доходящей до 11 или 15.

Боюсь, что особо радикально настроенный читатель поймет меня неправильно и приобретет себе суперстойкий крепеж со шкалой до 30 (такие тоже бывают, и их обычно используют «спусковики» высокого класса). Но я хочу быть правильно трактованной. Хорошие крепления — это не те, что держат намертво, а те, которые правильно «оценивают» критичность нагрузки и вовремя срабатывают. По статистике катальщики получают больше травм не оттого, что крепления расстегиваются во время езды, а оттого, что в нужный момент оно не срабатывает. И причем травмы, полученные в этом случае, отличаются своей изощренностью. Подумайте сами, где больше вероятности получения травм: когда лыжник падает без лыжи, или когда к его ноге прицеплен двухметровый рычаг?

Итак, главный вопрос связанный с креплениями, — это адекватность таковых к вашим физическим и динамическим характеристикам. Падают абсолютно все: и новички и суперзвезды. Но здесь важна последовательность. Срабатывание крепления должно быть не причиной, а следствием падения. Поэтому вопрос регулировки крепления я бы доверяла только профессионалам. И еще. При покупке крепежа обязательно полистайте каталог с описаниями моделей. Сейчас фирмы-производители как никогда серьезно относятся к проблеме безопасности и соединенными усилиями пытаются достичь минимального фактора риска. По этой же причине в коробке

новых креплений вы не найдете монтажного лекала, поскольку фирма, взяв на себя бремя ответственности, настоятельно рекомендует покупателям устанавливать крепеж только у авторизованных дилеров.

И еще. Будьте осторожными, покупая использованные крепления, поскольку в свое время я видала виды и знаю, какой продукт иногда попадает на ту сторону прилавка. Избегайте явно «убитых» креплений, т.е. тех, которые выглядят очень катанными и старыми, даже если модель практически новая. Дело в том, что в креплении очень важен фактор «усталости материала». В крепеже, который эксплуатировался недолго, но очень интенсивно, жизненно важные детали «устают» больше, чем если крепеж использовали дважды в год в течение десятилетия. Именно поэтому горнолыжники высокого класса, используя десяток пар лыж, меняют крепления каждый сезон.

Вот реестр наиболее заслуженных марок креплений, на которые можно с чистым сердцем положиться.

LOOK  
SALOMON  
MARKER  
TYROLIA  
ROSSIGNOL

Полагаю, что с креплениями вам все ясно. Вот немного информации о последней детали вашей жесткой горнолыжной экипировки, идущей под статьей...

## *Палки*

Еще одна история из жизни. Когда-то, в пору расцвета моих горнолыжных талантов, мне по наследству от старшей сокомандницы, достались дивные

палки ELAN, из титанового сплава, и с удобными, слегка пообглоданными моей предшественницей ручками.

Я буквально влюбилась в эти палки и ни под каким предлогом не хотела расставаться с ними. Я выступала с ними на четырех последних чемпионатах Союза по горным лыжам, и когда пришло время переключиться на фристайл, я и не думала с ними расставаться. К тому моменту мои «Эланы» имели уже весьма жалкий вид, но они уже носили обрядовое значение. Они стали амулетом. С этим амулетом я и прибыла на свой первый в жизни Кубок мира.

Поначалу я была слишком сконцентрирована на соревнованиях, поэтому мне не было никакого дела до косых взглядов окружающих. Но поскольку соревноваться я начала весьма ретиво и заткнула за пояс многих фаворитов, моя экипировка стала вызывать нездоровый ажиотаж. Я объясняла ситуацию крайне бесхитростно, особенно учитывая мой, сильно лимитированный, английский. Говорю, что это-де мои счастливые палки. И какая вам, собственно, разница, если я и с ними у вас выигрываю? Но моя аргументация, видимо, не показалась им убедительной. Однажды на банкете, когда я меньше всего ожидала подвоха, я увидела, что в мою сторону направляются два француза: чемпион мира Эрик Бертон и победитель кубков мира Бруно Бертран, неся пару ярко-зеленых палок. Я, было, пыталась скрыться, поскольку такого унижения я не смогла бы вынести, но в конце концов на глазах у ликующей публики мне была торжественно вручена пара новеньких KERMA, уже обрезанных под мой рост.

Но эта «фамильярность» была отомщена. На следующий старт я вышла, как вы думаете, с какими палками? Но тем не менее, та KERMA стала для меня нечто большим, чем просто аппарат для сохранения баланса.

А вообще, для чего нужны палки горнолыжнику? Как раз для этого. Для поддержания равновесия.

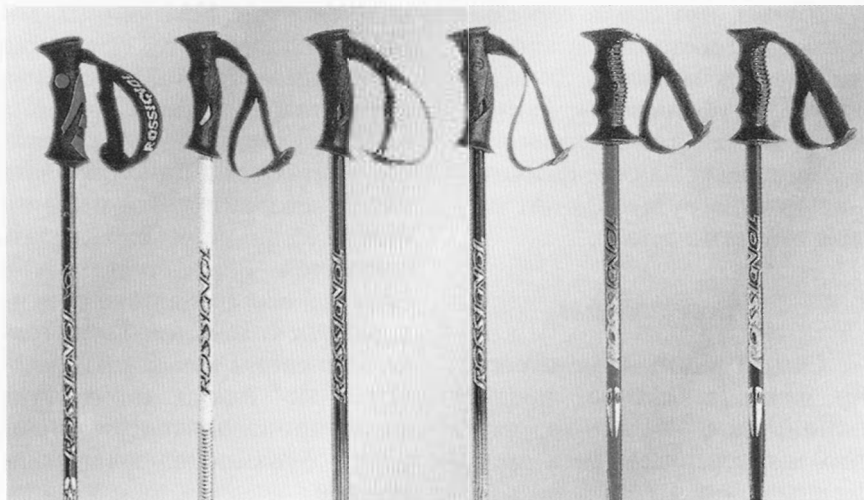
На самом деле, особо принципиального значения они не имеют. Как отметил мой обожаемый брат: «Какая разница, лишь бы не бамбуковые!» Ну, что здесь скажешь? Я тоже так считаю. На мой взгляд, единственное, что важно в горнолыжных палках, — это их прочность и их легкость. Сегодняшние модели обеспечивают и то и другое. Последняя генерация палок выглядит почти нереально — с мизинец толщиной. В их конструкции использованы особо прочные карбоновые волокна. Но, на самом деле, они ненамного легче, чем палки, изготовленные из алюминиевого сплава, хотя вторые явно превосходят по прочности. Еще один немаловажный момент, о котором стоит заикнуться. Деталь, которая, по большому счету, и определяет удобство или

неудобство палок, — это ручка. Для меня лично этот вопрос был очень серьезным. Например, свои любимые ручки я добыла на горнолыжной помойке японского курорта Мадарао 10 лет назад. С тех пор я методично выбрасываю рукоятки с каждой новой модели и ставлю на их место свои.

По сути и форме ручки делятся на два вида: спортивные — обтекаемой формы, без излишеств; и так называемый туристический вариант, с нижней площадкой для упора кисти.

Поскольку вам не сразу придется бороздить слаломные трассы и надевать специальные отбойники, то вам наверняка больше придется по вкусу рукоятки второго вида.

Я бы сказала, что это определенные «вседорожники». Они особенно функциональны на крутых и бугристых склонах, где приходится сильнее упираться на палку. Ручка должна быть достаточно мягкой и шершавой, чтобы перчатка не соскальзывала. Существуют и другие новомодные «фенечки» — такие, как саморегулирующийся темляк, антишоковая рукоятка и т.д. Но, если честно, их наличие или отсутствие сути дела практически не меняет.



Кольцо должно быть среднего диаметра. Если оно слишком большое, то боковой укол на жестком снегу будет проскальзывать, а это очень раздражительно. Если же оно маленькое, то палка будет проваливаться в снег. Это тоже приносит мало удовольствия.

Сейчас многие фирмы делают специальный наконечник из особо прочных композитных материалов. Но учитывая личный опыт тестирования таких моделей, скажу, что не один раз я заканчивала тренировку без наконечника вовсе. Иногда сложней — не значит лучше. Касательно длины палок. Спортсмены определяют их как 3/4 от роста. Но, как правило, для начинающих советуют подбирать варианты слегка короче, чтобы не путаться в них.

Из чего выбирать:

LEKI	EXEL	COLT
SCOTT		ROSSIGNOL
KERMA		ELAN
CONQUEST		SALOMON

И последний, практический совет. Палки должны быть правильно сбалансированы. Положите палку на палец, стараясь найти точку баланса. Чем эта точка ближе к ручке, тем правильней баланс.

Думаю, что самое серьезное о самом серьезном сказано. Дело осталось за малым. За «мульками» и «феньками», короче, всем, что так радует глаз и иногда еще несет на себе функциональную нагрузку. Одним словом это называется...

## Аксессуары

Самый важный, не аксессуар даже, а, скорее, предмет экипировки, — это то, через что мы созерцаем весь заснеженный мир.

Горнолыжные очки. Предмет наипервейшей необходимости в горах. Без него, может, ваш загар будет ровнее и вы не будете похожи на енота, но если вы позволите себе роскошь выйти на склон в чудный февральский денек без этого предмета горнолыжного гардероба, то, я вас уверяю, что этим вы себе обеспечите несколько незапланированных выходных в зашторенной комнате и с мешочками чая на воспаленных глазах. Итак, какая бы ни была погода, солнце или облачность, снег или туман, с вами всегда должны быть качественные горнолыжные очки.

Предмет этот с виду прост, как грабли, но если разобрать по косточкам передовые модели последних двух лет, то вы поймете, что над ними поработали самые неординарные и пытливые технические умы.

На рынке очков, впрочем, как и в других подразделениях горнолыжной амуниции, царит радостное разнообразие. Ткнешь пальцем и попадешь в достойный продукт. Конечно, существуют выдающиеся образчики, являющиеся скопищем инновационных идей, как есть и совсем простенькие модели.

Итак, две вещи следует иметь в виду, покупая горнолыжные очки. Есть фирмы, доминирующие в этой сфере уже много лет, и любая, даже самая недорогая их модель достойна самых лестных эпитетов. С ними пытаются конкурировать вновь созданные компании, которые еще не успели создать серьезной исследовательской базы и в основном пока ориентируются только на ультрамодный внешний вид. В практическом же плане очки этих фирм-производителей имеют массу функциональных недостатков.

Вот какие моменты должны интересовать вас при покупке горнолыжных очков. Имеют ли они:

1. Двойной гибкий фильтр, создающий термоизолирующий барьер, препятствующий запотеванию линз.

2. 100%-ную защиту от UV (ультрафиолетового) излучения.

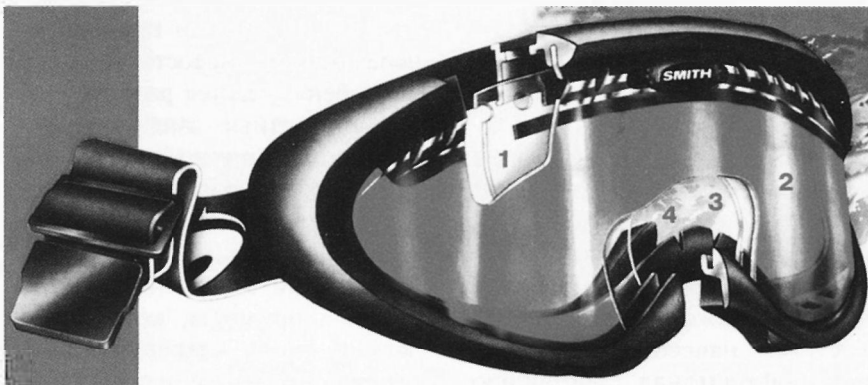
3. Специальное противотуманное покрытие линз, не позволяющее влаге скапливаться на внутренней поверхности фильтра.

4. Антиаллергенную прокладку, обеспечивающую плотное прилегание оправы к лицу.

Существует еще масса разных полезных деталей, желательных в наличии, но присутствие всех вышеупомянутых характеристик обязательно, поскольку они избавят вас от кучи неприятностей и ненужных хлопот.

Проблематика эта отнюдь не высосана из пальца, поскольку запотевшие или замерзшие очки могут напрочь вам испортить катание, а нередко сделать его вообще невозможным. Радостно то, что в выборе спортивной оптики не существует функциональных ограничений, обусловленных вашей квалификацией. Поэтому здесь вы вольны тратить напропалую. Правда, не стоит детям покупать взрослые модели. Для них существуют специальные модели с малым радиусом оправы для маленьких мордашек. В большинстве своем они имеют замечательную особенность, позволяющую им подходить под шлемы любой формы.

Но если вам нравится выглядеть иначе и вы предпочитаете солнечные очки традиционной формы, вот совет и для вас. Использование обычных городских очков для этой цели имеет несколько недостатков.



Первое — они тяжелые и спадают при особо активных маневрах, во-вторых — они плохо защищают от отраженного от снега излучения. Но вопрос этот решаем. Практически все фирмы-производители горнолыжных очков предлагают обширные коллекции солнечных очков для занятия мобильными видами спорта. Они изготовлены из облегченных и более прочных материалов, их форма в основном защищает глаза от косых и отраженных лучей. Само собой разумеется, что они идеально защищают от фронтальных UV лучей.

Познакомьтесь с реестром фирм, выпускающих традиционно качественные горнолыжные и солнечные очки:

SCOTT	BOLLE
CARRERA	SMITH
BRICO	KILLER LOOP
OKLEY	UVEX

Что касается курток, шапок, комбинезонов, перчаток и т.д., то здесь вы полностью свободны в выборе, и критерием может считаться единственно личный ваш вкус. Важный фактор, на который лично я бы обратила внимание, это непромокаемость материала, что в горах всегда очень актуально. Это достоинство современного текстиля обозначено маркой GORE-

TEX. Эта фирма производит материалы с уникальной технологией переплетения волокон, а также использует специальные водоотталкивающие составы для пропитки. Помимо этого, технология GORE-TEX позволяет всей конденсируемой на внутренней поверхности влаги беспрепятственно проходить наружу, в то время, как влага извне, по утверждению разработчиков, не имеет ни малейшей возможности добраться до вас. Материалы GORE-TEX используются для производства одежды для спорта и активного отдыха, горнолыжных перчаток, спортивной обуви и подобных причиндалов.

Так что же конкретно необходимо в горах, едете ли вы туда кататься на лыжах или просто активно отдыхать? Вот примерное содержимое моей спортивной сумки:

- комбинезон или теплые куртка и штаны;

- дождевик (водоотталкивающая ветровка);

- две пары перчаток;

- две пары горнолыжных носков;

- хлопковые водолазки с длинным рукавом;

- шапка и повязка для более теплой погоды;

- горнолыжные очки со сменными линзами для разного освещения.

Это самый урезанный джентльменский набор горнолыжника, который непременно расширяется в зависимости от личных привычек и привязанностей.

Искренне надеюсь, что при моем скромном участии вам удалось достойно экипироваться.

И еще несколько разрозненных ремарок по поводу экипировочного вопроса. Если вы внимательно читали мои сводки по фирмам-производителям, то вы, вероятно, заметили, что некоторые названия кочуют из раздела в раздел. Это объясняется тем, что определенные компании, традиционно выпускавшие какой-то один вид продукции, например лыжи, стали мультипроизводителями всех составляющих горнолыжного экипмента, включая и аксессуары. Такими гигантами альпийской индустрии, например, стали фирмы ROSSIGNOL и SALOMON.

ROSSIGNOL, ранее специализировавшийся на выпуске лыж, теперь стал глобальным конгломератом, производящим под своей маркой и ботинки, и крепления, и палки. Кроме того, он подмял под себя еще несколько очень уважаемых компаний.

DYNASTAR, LANGE, KERMA и LOOK — это привилегированные марки качественного инвентаря, все они теперь являют собой элиту горнолыжного рынка в составе единой ROSSIGNOL GROUP. То же произошло и с SALOMON. Из скромного производителя крепежа эта компания трансформировалась в горнолыжного «монстра», раскидавшего свои щупальца по всему миру. Теперь производство самой разной горнолыжной экипировки



## МОЙ ВЗГЛЯД НА ЭКИПИРОВКУ РЕБЕНКА

является лишь одной из сфер деятельности этих конгломератов. Не подумайте, что я так топорно занимаюсь скрытой рекламой. Все это я говорю по вполне определенной причине.

Дело в том, что фирма, выпускающая все составляющие экипмента под одной маркой, старается выдержать их в единой концепции. Я говорю не только про соответствующий дизайн, но и о динамических характеристиках тоже. Конечно, этот фактор не бог весть какой важности, и им вполне можно пренебречь, просто некоторые конструктивные детали одной части экипировки были специально разработаны и подогнаны к конкретным конструктивным особенностям другой. Например, крепление с пластиной особого дизайна может очень удачно резонировать и подчеркивать принципиально важные конструктивные особенности лыжи, что в итоге обеспечивает более продуктивный процесс передачи энергии от ноги к лыже. Но, как я уже упоминала выше, это из сферы «высокого интеллекта» экипировки, почувствовать и оценить который может только лыжник с опытом.

Повторюсь, что это — далеко не догма. Если вы уже подобрали подходящие вам по всем статьям предметы амуниции, и они от разных фирм, смело приобретайте их, не оглядываясь на отсутствие комплектности.

Итак, господа взрослые начинающие горнолыжники, надеюсь, что шоппинг со мной обернулся для вас временем, проведенным с пользой. Полагаю, что теперь вам будет небезинтересно узнать...

Вы когда-нибудь задавались вопросом: чем объясняется, по большому счету, феномен советского спорта? Каким образом из мальчонки, всем достоянием которого являлись кеды и костюм с начесом, выходит суперпрофессионал, заставляющий рыдать и плакать от восторга миллионы поклонников спорта? И чем бы был спорт без фактора чего-то запредельного, необъяснимого, того, что нормальный человек достичь не в силах? Но ведь все мы родом из детства, и там, в детстве, мы все были нормальными людьми, со своими слабостями и прихотями.

Конечно, есть дети явно предрасположенные к активному занятию спортом, и есть те, которые не обладают этой добродетелью (они обладают массой других). Да, конечно, в спорте, как нигде больше, ведется необычайно кропотливая селекционная работа, позволяющая вывести самую сильную и стойкую «особь». Но вся эта система джунглей, пожалуй, работает на определение среднестатистического профессионального уровня спорта. Но ведь спорт в самых ярких его проявлениях «делают» личности исключительные. Исторически прослежено, что все эти экстраординары выперстовались не благодаря, а вопреки устоявшейся системе отбора. Подавляющее большинство действительно уникальных спортсменов первоначально не отличались особо выдающимися физическими данными. Но дети — существа удивительно сбалансированные. Все, что им недодано в одной области, — с избытком возмещается в другой. Тем, кому в свое время пришлось доказывать

«что он не осел» и пробиваться через резюме «недостойн» и «неспособен», удается развить в себе невероятный запас психологической прочности и еще целого сонма очень ценных для спорта, да и личности вообще, качеств.

История знает и противоположные примеры, когда изначально очень одаренные дети, по ряду не совсем лестных причин, так и не могут реализоваться и трансформироваться во что-то стоящее.

Итак, что вы, взрослые, можете сделать для того, чтобы ваш ребенок стал «стойким оловянным солдатиком», а не капризным и слабовольным увальнем.

У меня, как рояль в кустах, почти на все обстоятельства, приготовлен случай из жизни.

Итак, моя первая в жизни горнолыжная зима. Мне 6 лет. Я чудный белобрысый полумерок, копающийся на склоне. На мне 50-сантиметровые RAMPOROVO поросычьего цвета, кожаный BOTAS на 3 клипсах и дивные очки AKULA, сломанные четко посередине и зашитые тоненькой проволокой. Очки эти я ношу исключительно для понта, поскольку без них я видела мир значительно лучше, чем с ними. Кому довелось приобщиться к горным лыжам лет 20 назад, поймет, о чем я говорю, и снисходительно улыбнется.

Могу с гордостью сказать, что мне, наверное, первой пришлось в голову приспособить склоны Ленинских гор под трассу скоростного спуска. Но это не оттого, что я была яркой поклонницей этого вида, и по той простой причине, что просто поворачивать не умела. Поначалу выбиралась наикратчайшая траектория от верха до низа и преодолевалась без лиш-

них ухищрений, в спусковой стойке. Через несколько дней подобных развлечений я утвердилась во мнении, что для моего амплуа больше подходит слалом. Но, видимо, скоростной спуск остался моей первой и единственной любовью, и поэтому слаломные трассы я проходила исключительно в спусковой стойке. Помню, что после меня на трассе оставались рельсоподобные следы в метре от древки, а старшие ребята просто падали со смеху при виде лихо выполненного мною маневра. Надо сказать, что поначалу я была предоставлена самой себе, и единственным, кому до меня было какое-то дело на склоне, был мой брат. Так продолжалось первые полтора месяца, пока в один прекрасный день на склоне не появилась мой тренер — Галина Владимировна Сидорова, в валенках и куртке сборной Союза. Присмотревшись к моим мытарствам, она объявила вердикт: «В воскресенье — соревнования!»

То воскресенье стало самым черным днем моей жизни. Я упала 3 раза (!) на 100-метровой трассе и полагала, что на этом моя спортивная карьера закончена. Но на следующий день

произошла вещь абсолютно экстраординарная. Подозрительно улыбаясь, мой тренер достала из загашника красивую коробку, а из нее, в свою очередь, дивные желтые новые ботинки POLSPORT. Это было более чем необъяснимо и неправдоподобно. Это было счастье. Это был самый своевременный и самый большой аванс, когда-либо мною полученный в жизни. Чем руководствовалась Галина Владимировна, принимая такое решение, я, конечно, тогда постичь не могла. Но, похоже, могу сейчас. Я полагаю, что нужно быть очень тонким психологом, чтобы прочувствовать и поймать тот момент, когда ребенок готов сломаться и в отчаянии бросить все. Я уже упомянула ранее, что ребенок — существо непоследовательное, и ему очень тяжело сохранять концентрацию на какой-то глобальной цели, быть верным ей. Лишь немногим в раннем возрасте присуще использовать поражения, как стимул для движения вперед. Обычно это качество начинает проявляться в позднем отрочестве. И здесь очень важно понять систему ценностей вашего ребенка и попытаться использовать ее в самые критические моменты.

В случае со мной это был аванс, который мне пришлось отрабатывать «потом и кровью». После этого прецедента мой босс, так любимый мною сейчас и так ненавидимый в те дни, не спускала с меня глаз. Время пряника прошло. Настало время хлыста. Каждый раз, когда я допускала оплошность на трассе, до меня доносился черберский клич моей шефини: «Лизавета, будешь ездить на заднице, поставишь ботинки на полку!» Для меня эта перспектива была немыслимой. Те ботинки были самым дорогим, чем я обладала в то время. Похоже, что в конце концов, этот план сработал. Я отрабатывала этот аванс с невероятным старанием, не обращая внимания на окрики и молча возвращая свое честолюбие.

Я хочу быть правильно понятой. Подобного рода стимулирование нельзя принимать за правило, за догму. У ребенка должно быть только то, что ему абсолютно НЕОБХОДИМО, и не больше. Даже если вы готовы расшибиться в лепешку для своего чада и можете себя позволить значительно больше, чем просто необходимые вещи, постарайтесь не делать этого. Иначе со временем вам нечем будет его стимулировать.

Да и не только это. По какой-то непонятной причине дети, взращенные в среде абсолютного достатка, не так чувствительны к фактору конкуренции и соревновательности. По той же причине желание совершенствоваться занимает у них не первое место в системе приоритетов. Вероятно, подсудно они осознают, что все, ради чего другие лезут из кожи вон, к ним может прийти менее тернистыми путями.

Может, сейчас скажу крамольную для кого-то вещь, но,



выражаясь утрированным языком, можно сказать, что ребенка нужно держать «в черном теле». Конечно, исключительно с прагматической точки зрения. Поскольку позволить ему заниматься таким видом спорта, как горные лыжи, — это уже выходит далеко за рамки «черного тела». А вот ремарка, абсолютно не касающаяся спорта. Позвольте мне сформулировать первейший принцип, который я определила для себя в течение последних 25 лет, будучи ребенком своих родителей.

Единственное, что, по большому счету, было важно для меня, — это знать, что меня любят без всяких условий, и принимают такой, какая я есть. Возможно, ваши дети еще не такие взрослые, чтобы понять это, оценить и поблагодарить вас за это, но поверьте, что сейчас мне даже радостно вспоминать, что меня лишили, так называемого «детства», обращаясь со мной, как со взрослой, составляя отвечать за свои поступки. Ведь я знала, что бы ни случилось, их жилетка всегда к моим услугам.

Это лирическое отступление — вам мой бесплатный подарок.

Так что будьте последовательными. Поверьте, не стоит бросаться в омут с головой и экипировывать ваше, пока «нулевое» чадо, руководствуясь последними веяниями спортивной моды, только потому, что вы в состоянии это сделать.

Вы, как никто другой, знаете те скрытые рычажки и веревочки, на которые следует надавить и за которые дернуть, чтобы в зависимости от обстоятельств помочь вашему ребенку сохранить интерес, выдержать трудности, поддержать уверенность в себе или открыть глаза на реальную ситуацию. Научите его хотеть, стремиться и добиваться

своего. Прочитайте любую биографическую спортивную книжку. И в каждой из них вы найдете персонаж, который стал для героя школой, откровением, или попросту задал sacramентальный вопрос, открывший на все глаза.

Как я уже сказала, дети более азартны, чем их родители. И, коль скоро вы собираетесь поставить их на горные лыжи, вы неминуемо придете к моменту, когда ваше чадо решит серьезно заняться этим спортом. Что из этого выйдет в действительности — одному Богу известно. Но было бы глупо не использовать это, хотя бы временное, устремление, для того чтобы организовать, дисциплинировать и сделать интересным такой скользкий и непредсказуемый период, как отрочество.

Ладно, полагаю, что я достаточно подковала вас практическими и теоретически. Вы собрали свои сумки и покидали лыжи в чехол. Вы спрашивали с проблемами и друзьями и с радостью проскандировали: мы...

### *ЕДЕМ В ГОРЫ!*

С несвойственной мне последовательностью я брошу вас на время перелетов и переездов и снова подхватываю уже в другом мире.

Итак, вы в горах. Вы, осоловевшие от долгого путешествия, оказались в мире свежего воздуха, перенасыщенного озоном, мире активного ультрафиолета и тишины.

Вот вам из моего обширного заглавника очередная история на тему путешествия к новому месту и эмоций, вызванных этим.

В относительно недалеком прошлом, когда в тогда еще Советский Союз стал беспрепятственно проникать запад-

ный продукт, это стало причиной возникновения в моем морально неустойчивом мозгу паранойи. На красочной обертке от шоколада я узрела живописную альпийскую сарайку, расположившуюся на фоне абсолютно фантастической горы, зубообразной формы. Картинка эта накрепко запечатлелась у меня в голове, и я приобрела официальную голубую мечту. Мечта эта выражалась в том, что когда-нибудь, когда я буду богатой и известной, я обязательно поеду в Швейцарию и найду эту гору. В то время единственно доступным мне курортом был заполярный Кировск. А поскольку, с профессиональной точки зрения, я мало что из себя представляла, чтобы претендовать на скорое путешествие в этот альпийский рай, то я запрятала свою мечту в самый дальний ящик своей души.

Прошло несколько лет. Я значительно продвинулась по эволюционной лестнице и стала полноправным членом сборной Союза. И вот однажды, в декабре 1991 года мы отправились на этап Кубка мира в Церматт. От Цюриха до места назначения мы добирались 9 с половиной часов, вместо положенных 3-х. Команда была вне себя. Мало того — нас, 12 человек с огромным количеством багажа, втиснули в 9-местный вэн и таскали по всей Швейцарской конфедерации. Видимо, наш «комитетский» штурман читал карту кверху ногами. Добравшись к месту назначения к середине ночи, у нас не было другого выбора, как еще раз утрамбоваться, перестать брюзжать и попытаться заснуть в этом злосчастном вэне. Понятно, что к рассвету всем нам жгуче хотелось срочно покинуть нашу комнату VIP

на колесах и поразмять ноги. Выпрыгнув из машины, я на некоторое время потеряла дар речи от удивления и внезапно-го счастья, свалившегося на меня. Глубокую долину, в которой уютно расположилась сама деревушка Церматт, увенчивал огромный каменный зуб, еще сумеречный внизу, но с ярко розовой от восходящего солнца вершиной. Я стояла с открытым ртом, смотря на то, как золотистый солнечный свет поглощает лиловую тень. Через полчаса весь огромный заснеженный клык Маттерхорна блистал на утреннем солнце, а я сияла, как начищенный пятак, в унисон ему. Мечта сбылась.

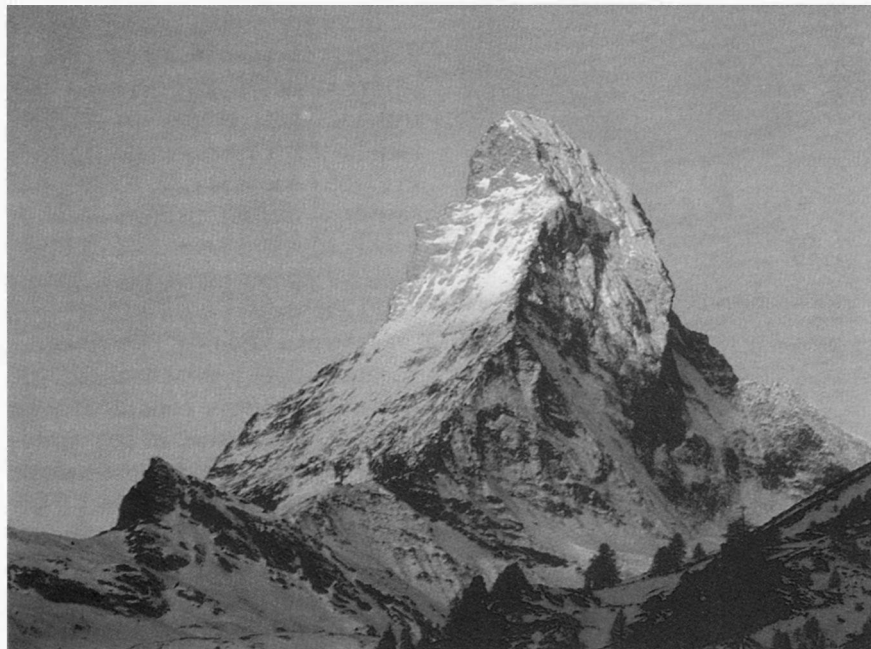
С тех пор мне пришлось изрядно поколесить по миру. Но, куда бы я ни отправлялась, в любом месте я обнаруживала нечто особенное. Свою жемчужину, ради которой стоило тащиться через полмира.

Надо сказать, что это бесприкрытая философия. Отправляясь отдыхать, знайте, что не интересных и некрасивых мест не бывает. Особенно в горах.

Конечно, местные достопримечательности могут быть и не такими «убийственными», как в Церматте. Но вот вы как раз и займете себя тем, чтобы поискать и найти таковые. Поверьте, они всегда находятся.

Но будем конкретными! Чему предаться в первый день вашего пребывания на горном курорте? Учитывая то, что среднестатистическому человеку радикально менять климат больше двух раз в год, как правило, не приходится, давайте будем очень осмотрительными в этот день.

Даже альпийские спортсмены, для которых глобальный перепад высот — дело привычное, проводят этот день в относи-



тельном покое. Под покоем я подразумеваю не чтение газеты в шезлонге (хотя и это тоже вариант), а относительно небольшую, адаптирующую нагрузку. Постарайтесь быть благоразумными и не поддаваться искушению при виде вашего брата-гуриста, бодро вышагивающего по направлению к канатной дороге.

Ваше дело — позволить своему организму «очухаться» от стресса, связанного с перелетом, переездом, переменой времени и климата. Хотя, конечно, главными факторами, к которым вам придется адаптироваться, — это пониженное кровяное давление и кислородная недостаточность, обусловленные высокогорьем. Вот здесь вам и пригодится все то, что вы наработали предварительно по части общей физической подготовки. Чем лучше вы готовы, тем легче пройдет акклиматизация.

Мне не раз приходилось наблюдать за адаптационными маневрами сборных разных стран по горным лыжам и фристайлу. По большому счету, все делают одно и то же. 1–2-часо-

вая прогулка в горы или по равнинной дороге. Обязательная растяжка. Идеально было бы сделать несколько упражнений на координацию движения. О последних стоит поговорить особенно. Старайтесь делать имитационные упражнения как можно чаще: с утра, на зарядке; непосредственно перед катанием; во время вечерней растяжки. Причина, по которой вам следует кропотливо работать над развитием собственной координации, проста. Я уже упоминала термин «мышечная память». Итак, чем чаще вы будете выполнять имитационные упражнения, тем быстрее ваши мышцы «запомнят» специфические движения, связанные с горнолыжной техникой, и тем «чувствительнее» они будут к разучиванию новых, до сих пор не естественных для вас, движений.

Старайтесь воздержаться от бега в этот день. Ходьба в гору — вполне достаточная нагрузка для вас.

Помимо всего этого, вам, развлеченная ради, стоит решить некоторые организационные вопросы.





Любую необходимую информацию касательно места вашего нахождения вы всегда можете найти в центральном туристическом офисе — TOURIST OFFICE. Даже если вы прибыли на горнолыжный курорт в составе группы с опытным гидом или организатором, не пренебрегайте такой возможностью решать некоторые вопросы самостоятельно. Ничего хуже ощущения приязанности и несвободы.

Итак, туристический офис — вот цель, которую вы должны достичь в первый день. При набеге на это заведение, я обычно собираю целую кипу информации: план курорта, карты горнолыжных трасс и подъемников, карты летних прогулочных дорожек, реестр гостиниц, пансионатов и ресторанов, прайс-листы. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** получите информацию о местонахождении медпункта или госпиталя. Его телефон выпишите большими цифрами и повесьте на самое видное место. Помимо этого, прозондируйте почву на предмет наличия и локализации спортивных залов, бассейнов и саун. Иногда может пригодиться.

Если вы вняли моему совету воспользоваться услугами магазинов проката инвентаря, займитесь этим вопросом в первый день. Если же вы из тех, кто все свое возит с собой, осмотрите и при необходимости отрегулируйте весь ваш инвентарь вечером накануне первого дня катания.

Ремарка. Если у вас возникли проблемы с инвентарем, которые исправить собственными силами не удастся, то без зазрения совести несите ваши лыжи, палки и т. д. в тот же SKI-RENT SHOP. Там вам помогут или хотя бы снабдят всем требуемым инструментом.

Что еще? Вроде бы все. Можете идти ужинать и спать. Отдохните как следует, ведь завтра...

## ***ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА ЛЫЖАХ***

Тем, кто крепко и уверенно стоит на лыжах, я желаю всего хорошего. Для них информация несколько позже. Я же, как опытный товарищ, возьму за ручку всех новичков и поведу на первую в их жизни лыжную тренировку.

Логично возникает вопрос. Нужен ли вам лыжный инструктор? В идеале наличие опытного инструктора никогда не помешало бы, в особенности если вы из тех, кто нуждается в регулярной опеке, внимании и похвалах. Эту часть сервиса вы получаете автоматически, как только прибегаете к услугам этих Аполлонов гор.

Самые щедрые на похвалы и самые говорливые — это англоговорящие инструкторы из США и Канады. Но если вы, подобно мне, цените в людях лаконичность, профессиональную корректность и сосредоточенность, то вам следует выбрать в наставники выдержанного скандинава.

Если вы личность самостоятельная, если свобода является для вас первейшим благом в жизни и если вы до всего привыкли докапываться своим умом, то вот на чем бы я сконцентрировала ваше внимание. В лыжах, как и во всяком другом спорте, сознание несет доминирующую нагрузку. Поэтому до той поры, пока ваш навык не приобретет некоторый автоматизм, старайтесь осознавать как можно более тщательно все движения и маневры, выполняемые вами.

Коль скоро вы встали на лыжи, вы должны четко понимать, что, хотя страх и является естественной человеческой эмоцией, он не должен мешать процессу. Вы не первый и не последний, кто решился приобщиться к горным лыжам. Падают абсолютно все, и первое, на мой взгляд, чему вы должны научиться, — это падению.

Мне частенько доводилось видеть следующую картину. Мчится этаким ухарь, довольно пристойно управляющийся с лыжами. У него все классно получается, и все местные красотки не могут оторвать от него глаз до той поры, пока он не попал на леденистый участок. Там-то и всплыли на поверхность все промахи в его горнолыжном образовании. Завалился на внутреннюю ногу, упал и покатился голова-ноги, благо крутой склон ему эту возможность в полной мере предоставил. Конечно, всю его напыщенность как ветром сдуло, поскольку падал он, как мешок с сеном. Что нужно знать, чтобы падать с «достоинством»? Ни в коем случае нельзя расслабляться во время падения. Как только вы почувствовали, что потеряли равновесие настолько, что устоять на ногах невозможно, постарайтесь сра-

зу же напрячься, представьте себя жесткой палочкой. Вы можете падать назад, вперед, вбок — все это не страшно, коль скоро вы не будете катиться кубарем 50 м, собирая весь снег в свои карманы, ботинки и перчатки. Итак, вы таки упали. Уточню — упали правильно, и быстро прекратили всякого рода вращения и поступательное движение вниз. Теперь вам требуется подняться, не затратив на это энергетический эквивалент вашего дневного рациона.

Сразу скажу, что все попытки подняться на ноги, находясь в положении вниз головой, обречены на провал. Подняться всегда будет проще, если вы из любого неудобного положения, в которое вы попали в результате падения, предварительно примете более естественное — ногами вниз по склону.

Далее, используя одну или две палки, вы без труда примете вертикальное положение.

Труднее бывает, когда во время падения у вас перекрещиваются лыжи. Встать, с завязанными в узел ногами, очень непросто, поэтому сначала, лежа на боку, приведите ноги в их натуральное, параллельное, положение, а дальше вы уже знаете. Всегда проще вставать из бокового положения. Поэтому, в каком бы положении вы ни очутились в результате падения, прежде чем встать, примите позицию сидя на бедрах.



Я бы вам посоветовала поупражняться в падениях, но это

то же самое, как если рекомендовать попрактиковаться в падении на скользкой дорожке. Будьте уверены, количество перейдет в качество само собой.

На самом деле упасть можно и на плоском месте. Кстати, как раз на нем неудобнее всего подниматься. Поэтому, прежде чем вы доберетесь до склона, я предлагаю вам поупражняться в маневренности именно на плацдарме без уклона. Поездите коньком, отталкиваясь двумя палками, так же, как это делают обычные «плоскостопные» лыжники. Постарайтесь как следует прочувствовать, как ведет себя ваш инвентарь. Прочувствуйте, как передается импульс от ботинка к лыже. На что стоит особенно обратить внимание? Где бы вы ни находились — на плоском или на крутом склоне, — вам значительно проще будет сохранить равновесие и управлять вашими «умными» лыжами, если вы будете сохранять адекватную стойку.



Правильная стойка, это когда плечи, колени и стопы находятся на одной вертикальной оси. Особое внимание рукам! Вы должны всегда видеть свои кист

ти и предплечья. Это означает, что они находятся в правильной позиции, позволяющей сохранять равновесие практически в любой ситуации.

Теперь касательно выбора склона. Везде, где возможно катание на горных лыжах, существует обширное разнообразие склонов. Но в особо правильных курортах некрутые склоны для новичков специально огорожены и оснащены маленьким подъемником. Склон 10–15° вполне вам подойдет для начала.

По сути, все, что вы должны освоить в ваш первый день на горе, технически не сделает вас крутым лыжником, но зато вы почувствуете себя значительно увереннее, маневреннее и мобильнее. Заодно нагуляете себе отличный аппетит и здоровый сон. Следующий маневр, который вы должны освоить, это подъем «лесенкой». Дабы долго не объяснять, поскольку люди с интеллектом все увидят и поймут взглянув на фотографии, дам лишь несколько ключевых советов. «Лесенкой» проще подниматься с небольшим продвижением вперед и с особым упором на нижнюю палку.





▲ При чем ручку держите не как обычно, а опирайтесь на нее сверху. Если вверх вы теперь двигаетесь свободно, то на очереди очень безобидный маневр, который безболезненно и плавно доставит вас вниз. Это так называемый «юз». Оставайтесь в том же положении, как и при подъеме «лесенкой», то есть когда лыжи перпендикулярны линии спада склона. Чтобы пустить их «юзом», перераспределите давление равномерно на обе лыжи и слегка наклоните колени в долину.



Фактически, когда вы снимаете лыжи с кантов и ставите их на скользящую поверхность, вы начинаете движение юзом. Для интенсивности помогайте себе верхней палкой, отталкиваясь ею от склона. Попрактикуйтесь в «юзе» и подъеме «лесенкой», сделав таким образом несколько подъемов-спусков по 15–20 м. Чтобы не быть буквально «односторонне развитым», вам нужно научиться разворачиваться на месте. Опять-таки взгляните на фотографию, и систематика будет очевидна. Ключевой совет. Прежде чем начать разворачивать нижнюю лыжу, сначала разверните корпусом в долину и обопритесь на обе



палки. Говоря об этом маневре, я хочу затронуть тему, относительно родственную ему технически. Это растяжка,



которую вы должны выполнять каждый раз перед катанием. Она включает в себя две составляющие: 1) растяжка задней поверхности бедра;



▲ 2) растяжка четырехглавой мышцы (передней поверхности бедра) и связки надколенника. Растяжку внутренней поверхности бедра проще делать без лыж. Подготавливать к работе тазобедренный сустав и динамически проработать заднюю поверхность бедра имеет смысл, также сняв лыжи. Такие







взмахи особенно продуктивны, поскольку тяжелый ботинок создает достаточную инерцию для того, чтобы значительно увеличить амплитуду.

Верхний плечевой пояс также нуждается в растяжке. Начните, вращая головой, — вы отлично «прохрустите» все шейные позвонки.

Сделайте десяток вращений руками, а также несколько скручиваний в разные стороны. Этим вы подготовите к работе грудной отдел позво-



ночника. Для поясничного отдела сделайте несколько поклонов в сторону и по пять вращений туловищем в разные стороны и «мельницу». Если вы хотите лучше проработать позвоночник и спинные мышцы, то лягте на снег и закиньте ноги за голову или сделайте «березку».



Я думаю, что на выполнение и усвоение всех этих манипуляций у вас уйдет не меньше двух часов. Рискну сделать предположение (и тем самым вызвать недовольствие многих), что на первый день это достаточная снежная нагрузка. Я предвижу снисходительную усмешку моего читателя: что такое, мол, два часа копошения на маленьком склончике? Я даже могу себе представить, в каком эмоциональном запале вы находи-



тесь. Но в горах всегда лучше «недоесть», чем «переесть». Хочу, чтобы вы также приняли к сведению, что пик акклиматизации обычно приходит на четвертые сутки, а это означает, что именно в этот день вас будет одолевать непреодолимые усталость и сонливость, и единственное, чего вам захочется, — это устроить себе внеочередной выходной.

Чтобы процесс акклиматизации проходил для вас как можно более мягко, я советую прислушаться к моим рекомендациям и не кататься больше двух часов в первый день.

Компенсировать недополученную на склоне нагрузку я предлагаю сухой тренировкой. После отдыха отправляйтесь на небольшую пробежку или прогулку быстрым шагом. После этого выполните несколько имитационных упражнений и комплекс растяжки.

Как вы, наверное, заметили, данный мной диапазон нагрузок и упражнений очень демократичен. С одной стороны, он обеспечивает достаточный физический базис для нормальных здоровых представителей популяции нашей Родины с возрастным диапазоном от 13 до 50 лет. С другой — более мягкие формы этих нагрузок могут применять к себе люди, не обладающие здоровьем быка, а также более пожилые люди.

Почему я заостряю свое внимание на этом? Да потому что я абсолютно убеждена: горные лыжи — это один из самых демократичных видов спорта, и я с уверенностью провозглашаю тот факт, что...



## ГОРАМ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Это обобщенное утверждение, имеющее в виду, что в горах действительно есть место и детям и пожилым, людям с разным темпераментом и навыками. И этому можно найти массу иллюстраций из реальной жизни.

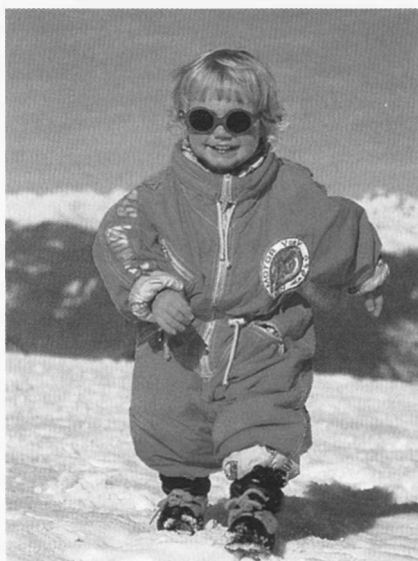
Самой большой бессмыслицей я считаю комплексование по поводу вашего неумения. Вас ни в коем случае не должно смущать то, что, пока вы копошитесь, как муравей, разучивая технические азы, мимо вас пролетают профи, лихо управляющиеся с лыжами. Таких, как вы, десятки тысяч, поэтому **WHY WORRY?** \*

Под этим же флагом в свое время бороздило холеные заграничные склоны наше сборническое начальство. Бороздили — это, конечно, слишком сказано. Но все по порядку. Как-то раз наша команда самой первой прибыла к месту проведения Кубка Мира в Канадский курорт Монт-Габриэль. Горы там — не горы, а горушки. Этим обстоятельством решили воспользоваться наши досточтимые боссы, ранее к предмету горных лыж имевшие исключительно методо-теоретическое отношение.

Итак, в чудный январский денек мы вышли на общую тренировку. Официальной трассы еще не было, поэтому мы развлекались свободным катанием. Время от времени выписывая большие красивые дуги на идеально подготовленном склоне, мы проезжали комичную группу «в полосатых купальниках».

Трое товарищей в форме сборной, с огромными буквами СССР на спине, весьма офици-

ального вида, с большим вдохновением пытались освоить «брыкучие» горные лыжи. Условия для этого, как я уже упомянула, были идеальные. Плоские укатанные склоны, шикарные канатные дороги, ну а вместо инструкторов их опекали два тренера-профи по моему. Причем один из них запечатлел все особо удавшиеся маневры на видеокамеру. При этом из огромных спикеров по громкой связи, местных туристов периодически оповещали, что-де сегодня на склоне тре-



нируется сборная огромной восточной державы по фристайлу, и как они этому рады. Приглядевшись повнимательней к своим сокомандникам, я с удивлением обнаружила, что по какой-то роковой случайности в тот день все вышли на тренировку в произвольной форме. То есть, единственными идентифицируемыми личностями, по которым можно было вычислить их принадлежность к той самой державе, были те трое несчастных, на свое горе решивших попрактиковаться в горных лыжах.

Можно себе представить, какое впечатление сложилось у

канадской публики о профессионализме советских горнолыжников.

Возможно, я «звучу» несколько иронично, но в тот момент я искренне восхищалась этим, своего рода самоотверженным поступком тех немолодых людей, которым по субординации полагалось просиживать штаны в конференц-залах.

Рассказываю это для тех, кто по жизни весьма отягощен сознанием своей важности и кому овладение всякого рода новыми навыками причиняет большие душевные страдания.

Эта глава вообще задумывалась мной, как сонм опусов, которые будут побуждать вас к действию и развеивать сомнения. Я вообще считаю реальные истории самым большим движущим фактором в жизни. Все, чего мне удалось добиться, случилось потому, что я всегда внимательно присматривалась и прислушивалась к окружающим. Ни одно, даже самое правильное нравоучение по действительности не идет ни в какое сравнение с живым событием, которое вы пережили и потом, осмыслив его, сделали верные выводы.

Итак, очередной вопрос, вызывающий массу споров и разночтений. С какого возраста ставить детей на лыжи? Ответить на него можно по-разному. Вначале определить оптимальный возраст, в котором ребенок в состоянии адекватно реагировать на нагрузки, что свойственно горным лыжам. Возраст, позволяющий сознательно обучаться с наибольшей продуктивностью, и когда координация развита уже настолько, что он без затруднения справляется с постоянно усложняющимися задачами. На мой взгляд, это 5–6 лет. В эти годы ребенок уже приобретает все вышеупомяну-

\* Зачем беспокоиться?

тые качества. При правильном подходе тренера горные лыжи становятся для его подопечного увлекательнейшей игрой. И она со временем может превратиться в серьезное увлечение.

Хотя, если у вас нет мочи ждать и вы непременно хотите поставить ребенка на лыжи раньше, чем он научился ходить, что ж, хозяин барин. Мне частенько приходилось видеть в горах умильные процессии, состоявшие из полностью экипированного малыша, ростом с табуреточную ножку, и двух-трех взрослых, управляющих движениями маленькой «марионетки» с помощью своего рода упряжи.

На мой взгляд, это один из экстремальных вариантов, поскольку и родители, и сам малыш вряд ли испытывают много удовольствия от такого «катания». Хотя это мое личное, субъективное, мнение, с которым многие могут поспорить.

Ну а какая же верхняя возрастная планка, до которой горные лыжи являются занятием безопасным и приносящим удовольствие.

Вот на этот вопрос вряд ли вообще кто-то может дать однозначный ответ.

Во время моих миграций по мировым горнолыжным Меккам я частенько встречала пожилых лыжников. Да что там пожилых — откровенно престарелых.

Так, однажды в Лейк-Плэсиде мне довелось познакомиться с 86-летней русской американкой. Русской она была по происхождению, а родилась в Америке, всю жизнь там же и прожила, так и не научившись говорить на языке своей прабабушки.

В своем преклонном возрасте она выглядела свежей, как маргаритка. Ну а увидев ее качества на лыжах, мне при-



шлось в корне пересмотреть традиционный взгляд на старость. Причем не нужно быть гением, чтобы сообразить, что является причиной такой ретивости и жизнерадостности, которыми могли бы позавидовать многие молодые. Конечно, это физическая активность, и в частности горные лыжи.

В горах встречаются люди, значительно больше достойные восхищения и преклонения, чем любой Олимпийский чемпион. Это спортсмены-инвалиды.

На Олимпиаде 1992 г. соревнования по фристайлу проходили в савойской деревушке Тинь. В том же местечке к параолимпийским играм готовились горнолыжники-инвалиды. Мы тренировались на соседних склонах, и я наблюдала во всех деталях, как тренировались инвалиды. Впрочем, «тренировались» — это не совсем верное слово. Каждый спуск каждого из них был образчиком удивительного проявления человеческого духа. На могильной стороне «поля боя» творилось невообразимое. Наша олимпийская трасса была 300 м длиной (вместо 250 м) 32° крутизной (вместо обычных 26°) и с нестандартно-огромными буграми. Короче, за три дня до старта я по-

няла, что не могу проехать и трех бугров. Я была раздавлена. В конце концов, я сняла лыжи и отправилась на финишную зону параолимпийцев. Полчаса созерцания этой «оргии жизни» справили мне мозги настолько, что я была готова на вещи, о которых раньше мне было страшно даже подумать. Так что «серебром», которое я выиграла через три дня на том «могильном Китцбюэле», в какой-то мере, я обязана именно этим, отважнейшим людям на Земле.

Очередной бесплатный совет для тех, кто имеет проблемы с самооценкой. Если вы страдаете от так называемой депрессии или вы попросту считаете, что эта жизнь слишком тяжела для вас, рекомендую посетить соревнования для инвалидов по любому виду спорта. Более мобилизующего средства из всех известных современной медицине, включая транквилизаторы и всякую другую чушь, я не знаю.

Тем не менее, если вы живете в другом жизненном измерении, и для вас проблемы и заботы нормальных (я имею в виду здоровых, в классическом понимании этого слова) людей кажутся чем-то нереальным, то один Бог знает, чего вам стоит

приобщиться к развлечениям из мира здоровых. Если спорт ваша тайная мечта, но реализовать ее, на первый взгляд, нет никакой возможности, попробуйте связаться с национальным комитетом по параолимпийскому спорту или с Федерацией физической культуры и спорта инвалидов России, которая организует и соревнования среди инвалидов-горнолыжников. Возможно, что обращение туда сможет в корне изменить вашу непростую жизнь.

Надеюсь, что я достаточно убедительно обосновала собственный же постулат. В горах есть место всем. И как бы вы ни относились к спорту вообще и к горным лыжам в частности, горы могут стать для вас панацеей, шелочкой в новую жизнь.

В горах хорошо одному, но еще лучше в компании. Обещаю, что вы обеспечите себе одно из самых замечательных в жизни развлечений, если решите: мы...

## **ВСТАЕМ НА ЛЫЖИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

Готовясь к написанию этой главы я, любопытства ради, попыталась выяснить, что на этот предмет уже было написано в прошлом и в непосредственном настоящем.

Надо сказать, что, проанализировав всю эту информацию, я пришла к выводу, что во многих экспертных изданиях по горным лыжам четко прослеживается следующая тенденция. Творения авторов-теоретиков, которые в свое время, видимо, сами учились кататься по книжкам, изобилуют заумной терминологией и статистическими выкладками. Все они напоминают скорее учебники по прикладной



физике, нежели практическим горным лыжам.

Мне стыдно признаться, но даже я, будучи экспертом в этом деле, чувствовала себя полной идиоткой, стараясь представить, что имеет в виду автор, и как все это соотносится с реальными техническими приемами. Обычно такие труды отличается глобальный размах и объемность. В них всесторонне обсуждаются абсолютно все мыслимые ситуации, в которые может попасть лыжник на склоне.

Но ведь невозможно объять необъятное. Глупо надеяться на то, что абсолютный новичок, находясь на склоне в 35°, станет вспоминать, как бы ему добраться до низу, используя однотактный авальман. Это примерно то же самое, как если бы заставить человека выучить наизусть книгу, не научив предварительно читать.

В этом смысле мне очень импонирует точка зрения «мажорных» практиков. Открывая книжку Жан-Клода Килли, я была морально готова окунуться в пространные объяснения о всех сложнейших аспектах современной техники.

По крайней мере, это человек, который всей своей карьерой доказал свое право на сложность. Но как же порадовалась я, когда позиция этого мэтра горных лыж практически совпала с моей собственной. Позиция эта основывается на следующем факте. Современная горнолыжная техника — это башенка, состоящая из отдельных кубиков. Эти кубики — простейшие элементы, без которых освоить полную картину сложных движений невозможно. Кроме того, невозможно, да и бессмысленно пытаться научить человека абсолютно всем нюансам горнолыжной техники. Нельзя предусмотреть все ситуации, могущие встретиться на склоне. Каждая такая ситуация есть совокупность массы факторов — таких, как крутизна склона, состояние снега, видимость, физические данные лыжника, его способность адекватно реагировать, качество его инвентаря и т.д. Как видите, продумать и описать поведение во всякого рода экстремальных ситуациях для отдельно взятого индивида имеет тот же шанс, что и подобрать шифр к шестизначному коду за 5 минут.

Горные лыжи — это такое же искусство, как музыка и живопись, и если есть цель достичь определенных высот в этом деле, то нужно понимать, что без регулярных практик не обойтись. Другое дело, если вы человек непритязательный, вам просто нравится проводить две недели в году в горах, вы просто хотите преодолевать расстояние от верхней станции канатной дороги до финишного выката, и при этом вам абсолютно все равно, как вы выглядите. И в том и в другом случаях, вам придется обратиться к кубикам-элементам, а потом,



уже самим, складывать из них башенку. Величина этой башни будет зависеть от времени и рдения, потраченных вами на ее постройку.

Глупо было бы предполагать, что Альберто Томба родился Альберто Томба, в горнолыжном понимании этого термина, конечно. Любая альпийская звезда начинала с «плуга», «юза» и прямых спусков. Просто в результате каждый получает эффект, прямо пропорциональный затраченным усилиям.

Вся разница между вами и лыжниками-асами заключается в том, что вы еще не развили свои мышечные ощущения и мышечную память настолько, чтобы складывать эти разрозненные элементы техники в единое целое. На это требуется время и практика. Профессиональный лыжник «думает» ногами. Его тело решает за него, какой элемент техники применить в конкретной ситуации. То же самое происходит при ходьбе и беге, например. Вы же не думаете, какой ногой шагнуть и какой рукой взмахнуть при этом.

И еще. На мой взгляд, в горнолыжной технике не должно быть догм. Лично я активно не согласна с авторами этих опусов на тему горных лыж, что «вы должны делать только так и не иначе!»

Каждый человек — уникальный индивид, и к этому факту нужно относиться с должным уважением. Даже на конвейере работают по-разному.

Первое, на что должен ориентироваться катальщик, — это состояние комфорта. Особенно это важно для маленьких детей. Нельзя допускать, чтобы в погоне за правильной техникой катание превращалось в пытку для маленького лыжника. Ведь главное, чтобы ребенок получал

удовольствие от занятий горными лыжами. В конце концов, великими горнолыжниками станут лишь особо способные единицы, которых сама природа выбрала для этого занятия. Так зачем же остальным наступать себе на глотку, стараясь выдать из своего единственного и неповторимого тела то, что ему вовсе не свойственно?

В прочтенных мною трудах я встречала массу разночтений на тему «учить или не учить» некоторым техническим приемам. Например, меня просто ввергли в состояние недоумения дебаты специалистов о пользе «плуга». Все эти рассуждения имеют столько же здравого смысла, как, скажем, и поступат: «Давайте не будем учить детей ходить, ведь все равно бегать быстрее».

Всеми этими простейшими элементами, о необходимости которых спорят некоторые «эксперты», горнолыжники экстра-класса пользуются буквально каждый день, на каждой тренировке и вряд ли бы смогли без них обойтись. Я уверена, что завуалированный «плуг», на спусковой трассе в Китцбюэле спас немало коленей, и даже голов.

Я полагаю, что готова вынести вердикт. Кататься следует с удовольствием и много, не тратя понапрасну время на комплексование по поводу своего несовершенства. Объем все сделает за вас (если он, объем, накатывается «с головой», конечно). От ошибок никто не застрахован. У асов тоже их масса. Конечно, разумное желание совершенствоваться необходимо, но оно должно быть стимулирующим, а не комплексующим фактором. Перед собой нужно ставить реальные цели, достижение которых должно приносить радость, а неудачи при этом не должны вас ввергать в отчаяние.

Если вы уж совсем законченный педант и не знаете предела совершенству, то наймите себе тренера. Я имею в виду хорошего тренера. Этот момент очень важен в юном возрасте. Если вы считаете, что ваш ребенок был рожден, чтобы стать горнолыжником, то, конечно, долгое катание с родителями будет мешать его прогрессу. Если речь идет о большом спорте, то этот фактор может сыграть решающую роль в его спортивной эволюции. В этом случае





ребенок или подросток должен кататься в группе примерных сверстников, а главное, под руководством классного тренера. Между прочим, в этом есть свой сермяжный смысл и тогда, когда дальше статуса «горнолыжника-отпускника» вы заведомо не пойдете. Катание в группе сверстников имеет массу достоинств, которые было бы грехом не использовать. Практически в каждом лыжном курорте ребенка можно определить в мини-секцию, т.е. группу себе подобных, тренирующихся вместе несколько часов в день под руководством опытного инструктора.

Потренировавшись два-три часа в атмосфере здоровой детской конкуренции и получив при этом порцию технической информации, ребенок возвращается к родителям и катается остаток дня с ними. Надо сказать, что и для самих родителей это мероприятие бесполезно. Каждый ребенок, вернувшись со своего урока, считает своим долгом продемонстрировать, чему его сегодня научили, а главное, уличить родителей в неуклюжести. Таким образом, вы сможете совершенно бесплатно воспользоваться знаниями, приобретенными вашим чадом.

Несколько практических рекомендаций. В процессе обучения очень важен фактор визуального представления. Читаете ли вы горнолыжную литературу, или слушаете тренера, всегда старайтесь активно представить то, что вам объясняют. Очень непросто к восприятию печатная информация. Особенно, если нет хорошо иллюстрирующей фотографии. В этом случае я рекомендую встать и поэтапно выполнять объяснения, т.е. буквально «правую руку вытянуть, левую согнуть, колени в разножку к склону».

Еще раз напомним, что ваши мышцы имеют более надежную память и анализаторы, чем память обычная.

В этом смысле очень важна имитация движений, которые вы хотите освоить на лыжах или уже освоили. Чем большее количество повторений вы делаете, тем большее автоматизма на склоне достигнете.

В тренировочном процессе очень важен фактор подражания. Это больше психологический момент, нежели физиологический. Основывается он на факторе визуального восприятия. Другими словами, человек значительно лучше воспринимает информацию о движении в том случае, если он видит конкретный маневр, нежели читает или слушает объяснения о нем. Горнолыжные инструкторы активно используют этот момент в своей практике, заставляя ученика копировать свои собственные движения. В этой профессиональной уловке, несомненно, больше позитива, но есть и негативные стороны. Если ваш «паровоз» не является опытным инструктором, и он лишь немногим искуснее вас, то вы рискуете автоматически «слизать» все его ошибки.

Но, повторяю, это самый эффективный метод обучения.

Хочу отметить еще одну, очень интересную, особенность процесса обучения. Когда я сама практиковалась в тренерстве, я заметила, что, ставя или исправляя технику, ученик должен выполнять утрированное движение, поскольку осознание движения учеником и реальный вид этого движения сильно отличаются друг от друга. Так что, чтобы получить желаемую реальную амплитуду, лыжник должен исполнить гипертрофированное, нелепое, с его

точки зрения, движение. В конце концов, со временем и практикой все утрированные шероховатости сгладятся, зато останется хорошо поставленная, «хорошо прописанная» картина вашей техники.

Итак, если вы психологически готовы к обучению, дело за малым. Вам остается освоить...

## ТЕХНИЧЕСКИЕ АЗЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Приступаю к конкретике.

Первое, на чем мне хочется заострить внимание, даже прежде, чем вы оденете лыжи, — это то, как вы их несете. Если вы не хотите, чтобы в вас признали совсем уж «желторотого горнолыжника», то я вам предлагаю с ответственностью отнестись к этому, казалось бы, бесхитростному мероприятию. По непонятной мне причине, практически все туристы имеют обыкновение носить лыжи как угодно, но не так, как это удобнее всего. Их носят под мышкой, задом наперед, волочат, как собачонок, прицепленных к палкам. Короче, фантазия на эту тему у массовых потребителей гор поистине неисчерпаема. Ваш инвентарь нелегко сам по себе, а если вы еще его носите в беспорядочном виде, то он кажется вам еще тяжелее, а кроме этого занимает в два раза больше места.



Прежде всего скрепляйте ваши лыжи одну с другой, зацепляя их стоперами от креплений. Но этого недостаточно. ВСЕГДА связывайте лыжи фиксирующей лентой-липучкой. Их сейчас полно в продаже. Этим вы избавите себя не только от того, что ваша конструкция из лыж развалится в самый неподходящий момент, но и от вероятных повреждений кантов и тефлона (скользящей поверхности лыж). Скрепили? Молодцы! Теперь, как мы несем лыжи? Положите их на плечо, мысками вперед, и придерживайте их спереди той же рукой. Палки не стоит носить уже надетыми на запястье. Они должны быть в свободной руке. Вот в таком виде вы смотрите гораздо лучше.

Еще одна профессиональная хитрость. Не надевайте очки сразу на голову. Пока вы доберетесь до склона, они десять раз запотеют и замерзнут, даже несмотря на то что вы купили самую совершенную ANTI-FOG модель.

Положите их во внутренний карман куртки, а если нет такого, то положите их под куртку на плечо. Так они сохраняют нужную температуру до момента их одевания и имеют меньше шансов быть раздавленными в очереди на канатную дорогу, например (если вы сами не положите лыжи на это плечо).

Итак, что же служит базисом горнолыжной техники, без чего никак нельзя обойтись? Прежде всего это...

## Обычная стойка

Об обычной стойке я говорила ранее, и не один раз. С удовольствием делаю это снова, потому что это важно. Поскольку естественный наклон ваших ботинок и так обеспечи-



вает вам относительно правильную позицию, вам может показаться, что этого достаточно. Но этого недостаточно. Я хочу, чтобы вы утрировали свою стойку. Сильнее согните колени и надавите голенью на ботинок. Согнитесь в поясе и округлите плечи вперед, так, чтобы грудь была «проваленной». Вытяните руки вперед, при этом локти должны смотреть не в стороны, а вниз. Опустите слегка голову, но смотрите ВСЕГДА ВПЕРЕД, а не под ноги. Если ваши плечи, колени и носки стоп находятся примерно на одной оси, значит стойка правильная. Я вполне допускаю, что, стоя на полу в такой стойке, вы чувствуете себя глупо, но уверяю вас, что на склоне она сослужит вам неоценимую службу. Дело в том, что на снегу неопытный лыжник подспудно пытается избавиться от пока еще неестественной для него позиции и принять более натуральную — распрямленную. А этого делать никак нельзя, поскольку единственное «открытие» плечей ведет за собой следующую цепочку. Отклоняется на-

зад торс, опускаются руки, вы разгибаетесь в тазобедренном суставе, соответственно, уже значительно тяжелее удержать колени в согнутом состоянии. Как только вы ослабили давление на ботинок, вы теряете полный контроль под лыжами. Лыжи этого не любят. Почувствовав свободу, они обязательно взбрыкнут из-под вас.

Эта цепочка может начать рваться с любого конца, так что пока базовая стойка не станет для вас естественной, всегда проверяйте себя: колени — таз — плечи — руки. Если в одном из этих звеньев неполадка, и вы чувствуете, что теряете равновесие, вот вам два момента, которые вы должны отработать до автоматизма. Два ключевых слова: руки — голень, помогут моментально исправить положение. Говоря себе эти два слова, вы тем самым развиваете в своем сознании образ, который в реальности означает «вытянуть руки вперед» и «подавить сильнее на ботинок». Скорректировав эти два фактора, вы восстанавливаете равновесие в стойке и гармонию в ваших с лыжами взаимоотношениях.



## *Плуг*

Самый универсальный маневр, я считаю. Его можно исполнять как на пологом склоне, так и на крутом. Ему бы я учила даже прежде, чем учить обычному прямому спуску, поскольку это идеальное средство для контролирования скорости и торможения. Итак, встаньте в обычную стойку, отпустив носки лыж по направлению склона и упервшись спереди на палки (см. рис. выше). Теперь, достаточно широко разведите пятки лыж, задавите вперед ботинки и убирайте палки. Поехали. В зависимости от того, с какой силой вы давите на ботинки, и соответственно, на внутренние канты лыж, вы можете регулировать вашу скорость. Есть еще одна закономерность. Чем шире вы развели пятки, тем больший угол образуется между кантами и снегом, тем меньше скорость. Почувствовав себя достаточно уверенно, попробуйте «поиграть» плугом, т.е. несколько раз за спуск меняйте давление на лыжи и угол лыж. Этим вы почувствуете, как можете контролировать скорость.

## *Косой спуск*

Косой спуск еще называют траверсом. Он полезен как подготовительное упражнение к повороту, или если вам попросту нужно пересечь склон слева направо.

Итак, примите обычную стойку, поставив лыжи поперек склона. Сделайте небольшую разножку, т.е. выдвиньте верхнюю по склону ногу слегка (на полстопы) вперед. Попутно скажу, что и эта позиция должна стать для вас само собой разумеющейся, поскольку она необходима при исполнении поворотов любого рода юзов, траверсов и даже прямых спусков.

Опять же по дороге стану приучать вас к горнолыжной терминологии.

Итак, ваша нижняя лыжа стоит на внутреннем канте, а верхняя на наружном. В горных лыжах почти всегда рабочим является именно внутренний кант, и чем большее на него давление, тем сильнее его сцепление со снегом и тем четче лыжа начинает проявлять свои динамические качества.

Итак, оттолкнулись палками, поехали поперек склона. Скорость можно контролировать путем регулировки давления на нижнюю лыжу.

Если склон некрутой и мягкий, то для удержания нужного усилия на лыжу вам вполне будет достаточно давления, оказываемого посредством вашей обычной стойки. На жестком же или ледяном крутом склоне этого усилия вам не хватит. Сильнее задавите нижнее колено к склону, если и это не поможет, и вы соскальзываете вниз по склону, то приподнимите верхнюю ногу. Это обеспечит переход дополнительного веса на кантующуюся лыжу.

Используя все эти приемы, вы сможете контролировать скорость, а также угол вашего движения по отношению к направлению склона. Проще говоря, чем больше вы давите на кант, тем вы ближе к перпендикулярному вектору. Чем больше вы «отпускаете» лыжи, тем быстрее едете и тем ближе к вектору спада склона. Предлагаю вам вспомнить переворот на месте, которому я вас учила в первый день, и, используя его, поупражняться в траверсах. Встаньте с одной стороны склона и пересеките его косым спуском. В конце траверса попытайтесь остановиться, очень сильно надавив на кант нижней лыжи и использовав палки для упора. Остановившись, повернитесь в другую сторону — так, чтобы склон вновь был перед вами.

Таким образом, сделайте несколько траверсов, стараясь менять давление на кант, угол и скорость вашего спуска, пока не доберетесь до







низа. Сделайте несколько таких спусков, пока не почувствуете себя «виртуозом траверсов».

Перед тем как я брошу вас на амбразуру поворотов, предлагаю пройти через одно простенькое подготовительное упражнение, которое сильно облегчит задачу.

### *Из плуга в траверс*

Вообще-то, я питаю большое уважение к теории разбивания учебного процесса на более простые этапы.

Каждый сложный элемент техники состоит из элементарных приемов, обучение которым не требует так много эмоциональных сил, как при освоении целого комплексного элемента за один раз.

Вот как раз упражнение из этой оперы я и рекомендую вам освоить.

Два составных его элемента вы уже знаете и достигли определенного совершенства в нем. Это плуг и траверс. Так что если вы их скомплектуете, то получится целый поворот.

Итак, вы едете в плуге по левому краю склона. Далее начинайте задавливать левую лыжу значительно больше, переложив на нее большую часть веса. Вы увидите, что ваша траектория начнет меняться, и лыжа сама начнет выписывать дугу. Как только лыжа станет перпендикулярно линии склона, приставьте правую лыжу к левой и пересеките таким образом склон в траверсе. В конце склона остановитесь и посмотрите на тот путь, который вы проделали. Напоминает один большой поворот. Поздравляю. Теперь сделайте переворот на месте и проделайте все то же самое, но уже в другую сторону. Плуг — давление на правую лыжу — левый траверс.

На что здесь стоит обратить внимание? Я хочу, чтобы вы сразу научились чувствовать, каким образом реагируют ваши лыжи в зависимости от импульсов, поданных через ботинок. Замечайте с самого начала, на какой участок лыжи попадает наибольшее давление, и как она ведет себя при этом.



Конкретно в этом упражнении я хочу, чтобы вы прочувствовали, как меняется давление на лыжу при переходе из плуга в траверс. Сделайте 3—4 спуска, чтобы почувствовать себя увереннее, прежде чем мы перейдем к более укороченному варианту этого упражнения.

### *Поворот в плуге*

В принципе задача стоит практически такая же, с той лишь разницей, что вам не придется делать лишнего траверса.

Итак, все повторяется. Проехав несколько метров в плуге, вы переносите вес вашего тела на одну, скажем левую, лыжу. И далее лыжа, на которой проходится поворот, будет называться наружной. Та лыжа, которая «в центре» поворота, т.е. с которой снимается давление во время маневра, является внутренней.



Итак, при перенесении веса на одну лыжу, вы сообщаете ей некоторый импульс, благодаря которому лыжа начинает «реализовывать» свои динамические способности и «вкладывается» в поворот. Как только пересекли линию спада склона, проделайте идентичный маневр в другую сторону. Теперь вы переносите вес на правую ногу, заставляя лыжу поворачивать влево. Прошу не забывать, что при этом ваша стойка должна отличаться от базовой лишь достаточно широкой постановкой стоп. Все остальное: плечи, колени, несколько подогнутые при плуге внутрь, а при повороте — в сторону склона, стопы — все должно находиться на одной оси, не отклоняясь ни вперед, ни назад. Пренебрегая этим моим советом, вы рискуете потерять равновесие и упасть. И еще. Опять обратите внимание, на какой участок лыжи вы давите, чтобы заставить ее поворачивать. Обычно поворот начинается с носковой области лыжи, но это касается в основном качественного, резаного поворота, когда нужно, чтобы лыжа использовала весь свой динамический потенциал от самого начала до самого конца, дабы обеспечить экстремально чистое скольжение.

В повороте из плуга на первой стадии давление должно приходиться на первую четверть лыжи, а далее равномерно распределяться и на центр и на третью четверть лыжи.

По мере того как вы напрактикуетесь до изжоги, вам уже скучно будет просто поворачивать в плуге, да и скорости захочется прибавить. Это означает, что вы достигли первой степени профессионализма по моей классификационной шкале.

Если вам хочется большей скорости — что ж, хозяин барин.

### *Прямой спуск с остановкой в плуге*

Я подозреваю, что многие теоретики горных лыж меня уличат в полном неуважении к горнолыжной субординации. Но меньше всего мне хотелось бы изготовить еще один учебник, в котором все классифицировано, описано и умещено в таблички.

Многое из того, что написано подобным образом, я сама не понимаю. Я практик, и единственное, что имеет значение для меня, — это научиться вы кататься или нет.

Посему по этому труду сложно изучать структуру горных лыж. Здесь даны конкретные практические упражнения и ставятся практические задачи, решая которые, вы совершенствуетесь и приближаетесь в своей цели.



Конечно, те простенькие упражнения, которые я вам предлагаю, звучат бесхитростно, но в этом и состоит их преимущество.

Итак, вы более или менее научились контролировать скорость и даже поворачивать. Теперь перед вами открывается широчайший плацдарм действий, поскольку вы стали значительно мобильнее, чем раньше. Вы уже можете отправляться на более требовательный склон, если вам не терпится, но я бы порекомендовала не покидать ваше учебное пристанище, пока вы не освоите еще несколько приемов.

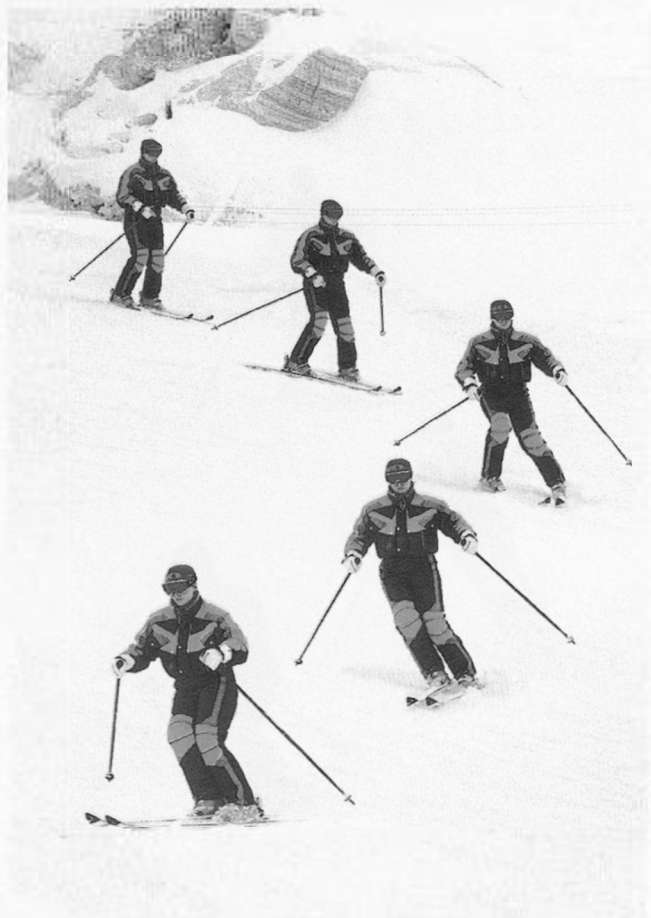
Очередное упражнение придаст вам уверенности в себе в ситуациях разного рода. Не нужно быть гением, чтобы догадаться, что прямой спуск является самым быстрым способом передвижения на склоне. В этом маневре канты лыж участия не принимают, что и делает его таким простым и таким стремительным. Но зато, чтобы восстановить спокойствие и уверенность, которые свойственны замедленному движению и состоянию неподвижности вообще, вам потребуется двойное усилие. Это упражнение не требует дополнительных объяснений.

Вы смело можете считать себя асами плуга, а с прямым спуском проблем не возникнет даже у брошенного вниз яблока. Итак, посредством прямого спуска вы скорость набираете, посредством плуга сбрасываете. Проедете метров пять прямо и притормозите плугом, потом снова «отпустите» лыжи и снова притормозите. Подобным образом сделайте несколько спусков, раз от раза увеличивая «быстрые» отрезки. Как только вы «накатаете» уверенность, вы почувствуете, насколько должна увеличиваться интенсивность торможения в зависимости от скорости спуска.

## *Прямой спуск с остановкой в повороте*

Это упражнение обеспечивает вам достаточное количество нескучной практики, а также планомерно подводит к двухтактному повороту. Оно, как и предыдущее, состоит из двух уже знакомых вам частей. Первая — прямой спуск, вторая — поворот. Но поворот с некоторой «модернизацией».

После того как вы перенесете вес на поворачивающую лыжу, после пересечения линии спада склона приставьте внутреннюю лыжу к наружной, а после этого еще сильнее задавите ботинки и сильнее подайте колени к склону. Не забывайте, что движение коленями с большой амплитудой невозможно без наличия разножки. Вам потребуется всего 3–5 м, для того чтобы набрать достаточно скорости для поворота. В идеале у вас должна получиться одна большая дуга. А если продолжать задавливать внешнюю лыжу и после прохождения линии спада, то вы увидите, как она пойдет в гору. Скорость начнет гаситься, и вы остановитесь.



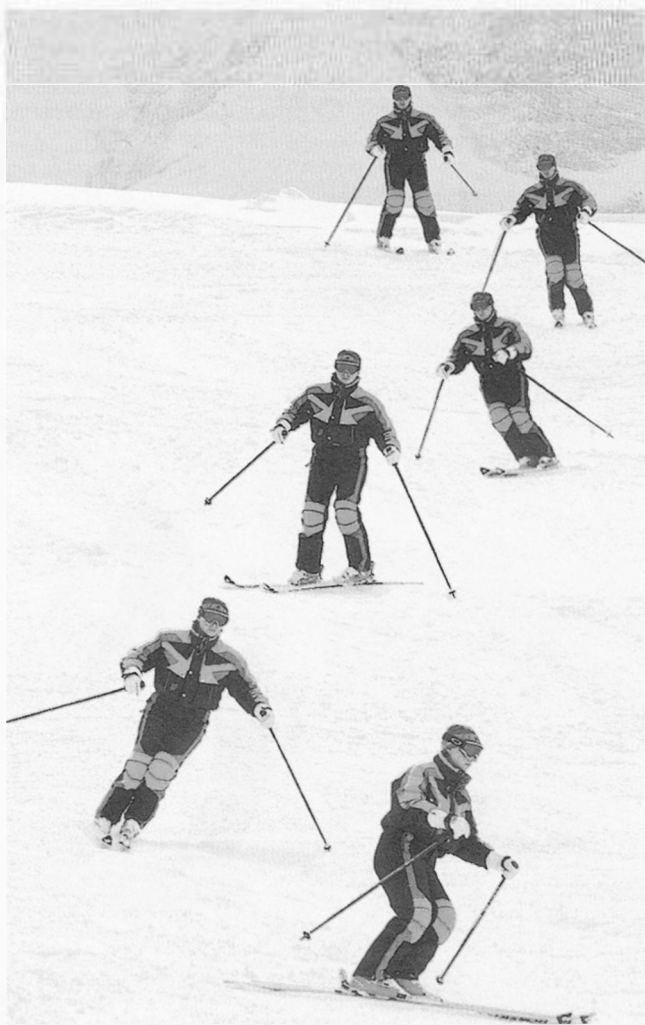
## Повороты

Здесь мне придется обратиться к классификации и терминологии. Но делаю я это для того, чтобы вы использовали на склоне свою ассоциативную память.

Повороты бывают одноктактные и двухтактные, резаные и путем соскальзывания. Оставим первое и третье на потом, а сейчас займемся тем, что лежит на поверхности.

Итак, двухтактный соскальзывающий поворот. Почему двухтактный? Сразу буду объяснять на примере.

Пока что вы научились исполнять поворот в плуге. Очень красивый и плавный маневр. Но нужно совершенствоваться. Вспомните, как вы выходили из плуга в траверс и как вы останавливались после прямого спуска поворотом.



Итак, начнем снова с прямого спуска. Задавливайте левую лыжу, пуская ее в поворот. Теперь мы будем более агрессивно работать коленями в сторону склона, что обеспечит большую загрузку кантов. Пройдя линию спада склона, приставьте внутреннюю лыжу к наружной. Это движение и есть второй такт поворота. Вы даже можете считать про себя «раз-два». Это поможет поддерживать подходящий для вас ритм. Далее мы делаем как бы переступание правой лыжей и переносим вес тела на нее. Теперь вы двигаетесь уже в другом направлении. Снова пройдя вертикаль, представляем к ней внутреннюю лыжу. Как видите, даже из объяснений ясно, что двухтактный поворот — вещь несложная. Но прошу вас уделить ему больше времени, чем остальным, пройденным, элементам. Фактически используя его, вы уже можете уверенно спускаться с любых гор и гор. Неважно, что займет это несколько больше времени, чем у тех, кто превосходно владеет резаным поворотом, но всему свое время. Теперь, когда вы стали еще мобильнее, главное — работать над тем, чтобы превращать количество в качество. Я знаю многих людей, которые, научившись довольно ловко управляться с простым двухтактным поворотом, решили, что этого им вполне достаточно. Особенно это свойственно женщинам. На самом деле, я их понимаю. Хорошо исполняемый двухтактный поворот может обеспечить скорость, при которой лыжник без особых претензий чувствует себя комфортно. Но это не то, ради чего встают на лыжи, по большому счету. Освоив этот маневр, который требует большей практики, вы приобретете требуемую чувствительность горнолыжника, которая обеспечивается только накатанными объемами. Ваше желание совершенствоваться может реализоваться только при условии, если вы катаетесь «с головой». Обращайте внимание на нюансы. Не забывайте, что ваши руки должны быть всегда впереди, плечи «закрыты». Не стесняйтесь кантоваться не только коленями, но используя и голеностоп.

Почувствовав определенную легкость и уверенность в исполнении поворота на счет «раз-два», можно начать его несколько модернизировать. Когда у вас появится лучшее чувство лыж, попытайтесь сгладить этот шагообразный переход из одного поворота в другой. Со временем эта стадия ярко выраженного плуга сгладится, и вы будете готовы к повороту на параллельных лыжах. А пока обратимся к той части вашей амуниции, на которую мы еще не обращали особого внимания.

## Укол палкой

Я полагаю, что к этому моменту многие начали задаваться вопросом о значении палок. Да, палки нужны для поддержания равновесия. Что такое равновесие в горнолыжной технике? Это все. Короткий укол палкой позволяет как бы разграничить один поворот с другим. Помогает «переключить» импульс поворота с одной лыжи на другую.

Для многих осознание укола приходит само собой, и им не нужно специально координироваться, чтобы «поставить» технику укола палкой.

Но для некоторых это является большой головной болью по той простой причине, что никто им не объяснил, что посредством укола осуществляется координация движений туловища с руками с одной стороны и ног с другой.

Конечно, эта зависимость более явственно прослеживается в резаном повороте.

Визуально это можно проследить, наблюдая спуски спортсменов. К примеру, если вы сравните видеозапись одного лыжника на трассе слалома-гиганта и другого, едущего по трассе специального слалома, то детально увидите, что укол действительно является «пограничным» движением, заставляющим спортсмена вложить максимум усилия в конечную фазу поворота (на языке горнолыжников это называется «закончить поворот»), и быстро «переложиться» на другую лыжу и начать новый вираж.

Я не случайно привела пример с двумя разными трассами. Понятно, что в слаломе лыжник должен чаще поворачивать, и как следствие, все фазы поворотов должны быть четко обозначены. Именно поэтому слалом называют самым технически сложным видом горных лыж. При такой интенсивности спуска все ошибки и «пробелы» в обучении видны как на ладони. В гигантском же слаломе большее расстояние между воротами требует совсем другой техники.

Повороты большого радиуса требуют продолжительного усилия, оказываемого на лыжу, поэтому все фазы поворота проходят, как в замедленной съемке, плавно переходя одна в другую. Внимательно присмотревшись, можно увидеть, что в некоторых поворотах лыжник вообще игнорирует укол палкой. Хорошо владея лыжами, он очень плавно перекладывается в другой поворот, правильно используя продольную динамику лыж. Это позволяет ему не менять форсированно положение верхней и нижней частей тела. Поэтому укол для него — лишний элемент, на который уходит время и энергия.

Этим примером я как бы иллюстрирую значение укола палкой, потому что хочу, чтобы вы поняли, что горнолыжная техника — это не уставной свод. Здесь все обусловлено простейшими динамическими законами. Ваше тело — вот та машина, которой вам придется управлять. И такой маневр, как укол, нужно применять по ситуации.

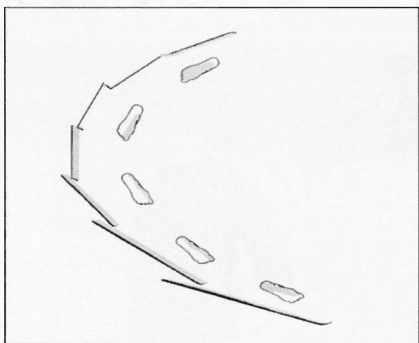
Итак, чтобы на практике ощутить то, что я имею в виду, предлагаю вам сделать простенькое упражнение без лыж. Встаньте на плоское место. Примите базовую стойку. Теперь представим, что мы делаем поворот вправо. Переносим вес на левую лыжу, приседаем, одновременно вытягивая левую руку вперед, имитируя укол.





Укол инициирует быстрое распрямление и перешагивание на другую лыжу. Это перешагивание имитирует переход в новый поворот. Итак, переступаем на правую лыжу, приседаем, вытягиваем правую руку вперед, готовясь к уколу. Дальше — укол и снова переход в новый поворот. Запомните хорошенько эти движения.

Дальше мы попробуем несколько усовершенствовать упражнение. Все то же самое, но теперь мы с каждым шагом продвигаемся вперед. В этот



раз мы будем делать все, как если бы мы действительно катились вниз по склону. Отчетливо задавливайте колени внутрь, имитируя кантование лыж. Корпус поверните в сторону, противоположную повороту. Распрямляясь, делаем шаг вперед и в сторону, в «новом» повороте задавливаем колени уже в другую сторону, в свою очередь разворачивая торс в сторону долины.

Я уверена, что вы отлично справились с этим несложным заданием. Теперь мы употребим полученный навык на наклонной и скользкой поверхности под названием «склон».

### *Фазы поворота*

Сами того не подозревая, вы незаметно подобрались к этому, только с виду сложному, определению. А что это есть на практике, вы уже убедились. Это те самые приседания и выпрямления, с которыми вы столкнулись в только что описанных имитациях. Если вы поймете, из каких элементов состоит поворот, то быстрее его освоите. Итак, вопрос имеет наружное и внутреннее видение. Первое можно описать следующим образом. Представьте себе дугу, оставшуюся после лыжника. Первую четверть ее можно назвать началом поворота, вторые две — серединой, и последнюю — концом поворота. Теперь наложим наши движения и позы на соответствующие участки дуги. Итак, самому началу поворота соответствует распрямленная стойка. Мы наклоняем колени к склону, задавливая наружную лыжу. Давление стопы приходится на носок. Этот импульс в свою очередь передается на носок лыжи. По мере вхождения в дугу давление перемещается на передне-внутреннюю часть стопы. Этому соответствует импульс, приходящийся на нача-



ло второй трети лыжи. В средней фазе поворота ваша поза и постоянность усилия фиксируются. Лыжа идет по равномерной дуге, пока вы не пройдете линию спада склона. При этом туловище и руки повернуты в долину, в сторону, противоположную направлению лыж. Давление приходится на всю внутреннюю часть стопы. Концовка поворота характеризуется самым интенсивным давлением на лыжу, при этом вы используете внутреннюю и пяточную части стопы. Этим фактом и определяется низкая стойка, присущая конечной фазе поворота. Вот в этом месте и создается идеальное пространство и идеальный момент для укола, который провоцирует полную передачу импульса в противоположном направлении. Распрямившись, вы имеете возможность быстро перенести вес на другую лыжу и начать новый поворот.

Хорошенько представив себе вышеописанную картину, можно нарисовать простенькую схему. Исполнение сопряженных поворотов есть не что иное, как постоянные сгибательно-разгибательные движения. Эти движения, в координации с уколом, мы и имитировали в предыдущей главе, в несколько утрированном виде, конечно.

Итак, поняв, проникнувшись и поупражнявшись в самом, на мой взгляд, концептуальном элементе техники, его смело можно присовокуплять к любому двухтактному повороту. Это еще на один шаг приблизит вас к очередному промежуточному лагерю — одноктактному повороту на параллельных лыжах.

Понятно, что объем практики увеличивается прямо пропорционально сложности осваиваемых элементов. Посему я предоставляю вам, господа взрослые, наслаждаться новыми ощущениями, а сама отправлюсь с неумейной энергией заботиться о ваших чадах. Кому интересно участие в процессе, может отправляться со мной в...

### *ГОРНОЛЫЖНЫЙ ЛЯГУШАТНИК*

На самом деле это не только метафора. Практически на всех горнолыжных склонах имеется специально огороженное место, где тренируется самое молодое поколение горнолыжников. Слово «тренируются» можно смело ставить в кавычки, поскольку, по большому счету, это все-таки игра. Единственное отличие этого процесса от забав обыкновенных детей, — это наличие у играющих маленьких лыжонок.

Как я уже упомянула выше, наилучшее время ставить ребенка на горные лыжи — это от 6 до 10–12 лет.

Это не означает, что дети, не вошедшие в эти возрастные рамки, не имеют никаких шансов стать хорошими лыжниками. Конечно, нет. Просто именно в этом возрастном диапазоне складываются наиболее благоприятные условия для более или менее активного занятия спортом.

Но, конечно, вам никто не запрещает приобщать ребенка к горным лыжам и в трехлетнем возрасте. Просто в этом случае вам придется удалиться от привычных схем и постараться подойти к вопросу творчески.

На мой взгляд, ребенка, особенно маленького, совсем не обязательно сразу обучать конкретным техническим элементам. Бросившиеся «с места в карьер» родители, обуреваемые желанием взрастить горнолыжного вундеркинда за один год, рискуют получить обратный результат.



Единственное, для чего есть смысл ставить ребенка на лыжи в самом нежном возрасте, — это для того, чтобы выиграть некоторое время. Тогда зачем форсировать процесс? Абсолютно незачем.

Ваша цель — заинтересовать ребенка лыжами, симитировать игру на склоне. Остальное сделает он сам и время.

Итак, будем конкретными. Что на этот счет предлагает конъюнктура горнолыжного рынка? В развитых курортах существуют целые горнолыжные детские сады. Для тех родителей, которые не желают отягощать себя детским присутствием в отпускное время, этот институт очень актуален.

Помимо того, что с малышами на специальном склоне возятся опытные инструкторы с педагогическим образованием, их еще кормят, развлекают и присматривают за ними столько, сколько нужно. Конечно, это наипростейший путь решения проблемы. Да и с технической точки зрения, вероятно, довериться выдавшему виды инструктору было бы полезнее.

Но ведь говоря о семейном катании, мы подразумеваем прежде всего время проведенное вместе, качественное время.

Посему полагаю, что родителям должно быть интересно, каким образом «раскатывают» детей инструкторы всех мировых горнолыжных школ.

Итак, склон, на котором занимаются малыши, примерно той же крутизны, что и для взрослых новичков, — достаточно крут только для того, чтобы обеспечить скольжением вниз. Он, склон, разбит на несколько частей, на которых симитированы разные виды рельефов (поперечные длинные бугры-валы, шашечные бугры и т.д.)

Все это разнообразие рельефа требуется для того, чтобы маленький лыжник научился чувствовать свое тело в столь нестабильных и неустойчивых условиях, какие в полном объеме обеспечивают ему горные лыжи.

Прежде всего малышу «ставят» стойку (прошу прощения за каламбур). Это точно так же, как поставить руку в обучении игре на фортепьяно. С ребенком эта с виду несложная задача становится в некотором роде проблематичной. Дело в том, что малыша трудно урезонить, пытаюсь аргументировать, что это правильно, потому что это правильно. В этом как раз и заключается недостаток приобщения детей к спорту в столь раннем возрасте. Поэтому не стоит пробивать стенку лбом. Примем этот факт как должное и займемся практикой. В свете этого я предлагаю очередную аксиому. Главное — загрузить малыша реальным делом. То есть, удерживать его заинтересованным

так долго, как только это позволяет ситуация. Единственное, что имеет значение, — это время, проведенное с ребенком на склоне, занимаясь упражнениями-развлечениями.

Итак, вопрос со стойкой может оказаться проблематичным. Юному катальщику, естественно, вовсе не присуща правильная, с точки зрения профессионала, стойка. Он полностью игнорирует фактор жесткости ботинка и воспринимает его, скорее, как недостаток, чем как достоинство. Поэтому многие малыши умудряются кататься и даже поворачивать на абсолютно прямых ногах. А балансировку они осуществляют естественным для них путем. Просто сгибаются в поясе.

В этой связи ребенку нужно постоянно напоминать надавливать на ботинок и сгибать колени.

Как раз в этом очень помогают упражнения на разных рельефах.

### *На плоском склоне*

Ребенок учится спускаться прямо, в то время как инструктор контролирует его скорость, стоя спереди или сзади. Дальше в набор входят практически все простейшие элементы техники из ассортимента взрослого новичка. Подъемы «лесенкой» и «елочкой», конек, перевороты на месте, езда плугом, юзом, косые спуски. Как только ребенок способен спускаться и контролировать скорость посредством кантов лыж, его можно отправлять на «полосу препятствий».

На плоском участке строят низкие воротца-домики из палок, в которые он должен «подныривать». Тем самым подспудно развивается навык поглощения неровностей, а также осознание того, что в процессе спуска принимают участие все остальные суставы, кроме тазобедренного.

Для этого же полезно и следующее упражнение. Положите ребенку на колени мячик или шарик так, чтобы он разместился под наклоненной грудью. Ставится конкретная задача: доехать до низу, не уронив мячика.

Для постановки правильной позиции рук дайте ребенку небольшую, сантиметров 30, палочку. Держа эту палку, ребенок проезжает сквозь вышеупомянутые «домики», приседая и выпрямляясь. Очень полезное упражнение. Держа в вытянутых руках ту же палочку, попросите его сделать скручивающие движения торсом вправо и влево, при этом спускаясь вниз плугом. Это тренирует вестибулярный аппарат, а также отлично развивает угловое зрение.

Теперь можно перейти на более рельефные участки. На продольных буграх-волнах ребенок отрабатывает абсорбирующие движения. Поставьте на возвышение «домик» из палок, чтобы ему приходилось группироваться, а в яме выпрямляться. То же самое с палочкой в вытянутых руках. Это позволит ему научиться всегда контролировать состояние равновесия с помощью передней позиции рук.

На буграх, расположенных в естественном, шахматном порядке, можно поставить более сложную задачу.

Попросите малыша, смеха ради, проехать прямо, как бы между бугров, так, чтобы левая и правая лыжи поочередно попадали на бугры. Это упражнение является скопищем достоинств. Оно развивает ощущение независимой работы обеих ног, верхней и нижней частей тела. По части развития равновесия ему практически нет равных. Лучше выполнять его с памятной нам палочкой в вытянутых руках, потому что только эта позиция поможет сохранить баланс. Естественно, что бугры должны быть адекватного размера, чтобы малыш смог с ними справиться. На этом упражнении придется посидеть подольше, поскольку оно потребует соответствующей практики и навыка. Зато, собрав в кучу свои непослушные конечности и добравшись до конца этой «полосы препятствий», ребенок на плоском склоне будет себя чувствовать просто королем.

Там его, в свою очередь, ожидает маленький слалом, состоящий из ярких флажков или разрезанных пополам мячиков.

Я опять акцентирую ваше внимание на том, что ребенку важен конкретный результат. Ему все равно, каким образом он проходит этот слалом, ему важно, что он прошел его. Ему все равно, зачем у него этот мячик на коленях, главное, что он не уронил его. Вследствие этого старайтесь проявлять крайнюю заинтересованность в процессе и результате. Всячески поощряйте любую успешную попытку и демонстрируйте свое участие, если малышу что-то не удастся.

Стоит сказать, что огромным преимуществом маленького катализатора является практическое отсутствие страха. Этот фактор позволяет учить ребенка всему и сразу. Для него принцип поступательности не так важен, как для подростка и взрослого. Этим лишь расширяется ассортимент забав, которыми он может воспользоваться, развлекаясь на склоне.

Стоит обратить ваше внимание на вопрос безопасности. Обычно детей до 10 лет, а иногда и старше, облачают в шлемы.

Для совсем юных, от 3 лет, они просто жизненно важны. Перед выходом на склон проверьте его карманы на предмет наличия всяческих остриев и вещей, которые при падении могут поранить ребенка. Также проследите, чтобы он не брал с собой никаких конфет-жвачек. Я полагаю, не стоит объяснять, что может случиться, если ребенок поперхнется чем-то подобным при активной физической работе.

Все вышеописанные упражнения выполняются без палок. Во-первых, они ему попросту не нужны, а во-вторых, это дополнительный стимул к развитию равновесия.

И последнее. Все это касается действительно самых юных горнолыжников (детей от 3 до 6—7 лет). Более взрослых детей и подростков стоит учить по общепринятой, взрослой, системе, с поступательным нагнетанием нагрузок, а главное, объясняя, что он делает и зачем он это делает.

## ***ТЕХНИЧЕСКИЙ БАЗИС ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ***

Продвинутыми лыжниками я искренне считаю всех тех, которые прошли путь от полнейших новичков до той стадии, когда они вполне свободно могут спуститься с горы любого размера. Используя термин «вполне свободно», я имею в виду то, что для них больше не стоит психологической проблемы встать наверху склона и пустить свои лыжи по направлению вниз.

Каким образом вы собираетесь преодолеть этот отрезок от точки А до точки В: плугом или двухтактной приставной християнией или вообще кубарем, дело уже второе. Главное, иметь ту самую моральную готовность катиться вниз.

Если серьезно, то она, моральная готовность, появляется тогда, когда лыжник уже освоил весь элементарный технический базис и плюс к этому накопил достаточный объем на простых (некрутых и хорошо подготовленных) склонах. Вероятно, многие меня уличат в невиданном протекционизме, но я действительно искренне считаю, что без психологической уверенности в своих силах и возможностях не имеет смысла соваться на требовательный склон. Кураж новичка — вещь сама по себе замечательная. Но его нужно использовать в мирных целях (в целях обучения, например). Частенько же случается, что новоиспеченные горнолыжники, еще не научившиеся чувствовать свое реальное состояние, ведомые куражом, отправляются на общую трассу, или еще того хуже, на бугристый или ледяной склон.



отношение к действительности. На самом деле, повернуть на действительно параллельных лыжах весьма трудно, и если повнимательней присмотреться к спортивной технике, то вы увидите, что ни один горнолыжник не практикует этого.

Скорее всего, это пережиток прошлого, когда подавляющее большинство лыжников на горе напоминало «стойких оловянных солдатиков», катающихся со сцепленными ногами.

Поэтому, говоря о параллельных лыжах, я подразумеваю очень условную параллельность, объясняющую следующую степень технического совершенства после «плуга».

Итак, как я уже отметила, со «сцепленными» ногами теперь кататься не модно. Прежде всего это неудобно и алогично. Как вы более устойчиво себя чувствуете в автобусе: стоя, ноги вместе, или расставив ноги? Зная ваш ответ, я утверждаю, что такая логика работает и в горнолыжной технике. Поэтому не бойтесь показаться неизящными. При увеличившейся скорости увеличивается и центробежная сила, действующая на вас в противоположном направлении, относительно направления по-



Ангуляция туловища

ворота. Этот фактор определяет несколько концептуальных нововведений в вашей технике.

С усилением давления на лыжи, с изменением положения коленей вам придется изменить и положение верхней части тела.

Чтобы сбалансировать позу, необходимо использовать положение АНГУЛЯЦИИ (от англий-





Ангуляция бедер

ского ANGLE — угол). Проще говоря, ангуляцией может называться соотношение любых частей тела с чем угодно, если это образует угол. Например, коленей со снегом, или бедер со снегом, или верхней части тела с нижней. Это, соответственно, будет называться ангуляцией коленей, бедер и т.д.

Посмотрим поближе на однокатный поворот. Как следует из названия, поворот совершается плавно, т.е. одним махом, без всяких там переступаний, позиций плуга и полуплуга.

Объясню пофазно. Задавливаете внешнюю лыжу, разгрузив внутреннюю и продвинув ее несколько вперед. Это положение разножки очень важно, поскольку позволяет коленям сильнее отклониться к склону — и вперед, что, в свою очередь, обеспечивает большее давление на лыжу.

Верхняя часть тела как бы отклоняется от склона (ангуляция) и развернута в долину! Преодолев линию спада, лыжник, борясь с увеличившейся центробежной силой, вынужден усилить нагрузку на внешнюю лыжу и, не затягивая, переложиться в следующий поворот. В этот момент происходит разгибание с одновременным уколом палки и перенос веса на другую лыжу. Соответственно меняется положение верхней части тела. Дальше все по новой. Давление на лыжу идет от носка к пятке. Т.е. при входе в поворот лыжник давит на носочную часть лыжи, при выходе он как бы выталкивает ее из-под себя, акцентируя давление на часть лыжи, расположенную под пяткой крепления.

Обучаясь слитному повороту на параллельных лыжах, стоит вспомнить ваши экзерсисы на роликах. Вспомните положение коленей, бедер, рук и верхней части тела, когда вы проходили роличный слалом.

Та же разножка, та же ангуляция бедер, то же положение верхней части тела, повернутой в долину. Восстановите это все детально в памяти и перенесите на снежный склон.

Лучше всего упражняться в плавном (однокатном) переходе из поворота в поворот, выполняя дуги среднего радиуса. Поскольку на частой змейке и гигантских дугах действуют несколько другие механизмы.

## *Какие задачи вы должны решить*

— Научиться использовать в повороте всю длину лыжи от носка до пятки.

— Прочувствовать как влияет ангуляция коленей и бедер на сцепление лыж со снегом и крутизну поворота.

— Избегать статичности в поворотах. Вы должны диктовать лыжам свои условия, а не они вам. Поэтому практикуйте активный стиль езды. Поначалу можете даже утрировать сгибательно-разгибательные движения. Используйте укол палкой как разграничивающее движение.

— Типичная ошибка, встречающаяся практически у всех на первом этапе. Лыжник не меняет положение плеч, а просто следует ими за направлением лыж. Таким образом, вам будет значительно сложнее переключаться из поворота в поворот, плюс возникнут проблемы с уколом и передачей импульса на кант. Таким лыжникам свойственны соскальзывающие повороты (а попросту, езда «юзом», как это зовется в экспертных кругах).

Поэтому старайтесь с самого начала учиться разворачивать плечи в долину. Это избавит вас от массы неудобств.

Правильное положение плеч в повороте





## Резанный поворот

По мнению многих авторов, резанный поворот стоит на вершине горнолыжной технической пирамиды, и посему отношение у всех к нему опасливо-преклонительное, как к чему-то недосягаемому.

Отношение, на мой личный взгляд, необоснованное, чего уж долго ходить вокруг да около! Давайте поговорим о резаном повороте. Почему резанный? Потому, что в этом повороте лыжа не соскальзывает перпендикулярно склону, а прорезает дугу кантом. ①

Хочу, чтобы вы уяснили разницу, поскольку это серьезно меняет кардинальный взгляд на вопрос.

Как уже было сказано, ваша лыжа имеет особый «силуэт». В носке и пятке она несколько шире, чем в «талии». Тем самым она как бы определяет некую окружность огромного радиуса. Если лыжу поставить на кант и хорошенько на него надавить, то лыжа, естественно, начнет движение по дуге. В зависимости от того, на какую часть лыжи приходится максимальное давление — на носочную или на пяточную (разумеется, при условии, что лыжа уже поставлена на кант), можно регулировать крутизну поворота. Ее можно регулировать и усилием, сообщаемым лыже. Таким образом получается резанный поворот. Если же лыжу поставить на кант, но не сообщить ей требуемого усилия, то она пойдет по косой прямой или будет попросту соскальзывать

«юзом». Так тоже можно поворачивать (и в некоторых ситуациях это является единственным возможным путем), но в идеале этот поворот не является достоинством квалифицированного горнолыжника. Хотя, как я утверждала раньше, уметь нужно все. И кататься «юзом» в том числе.

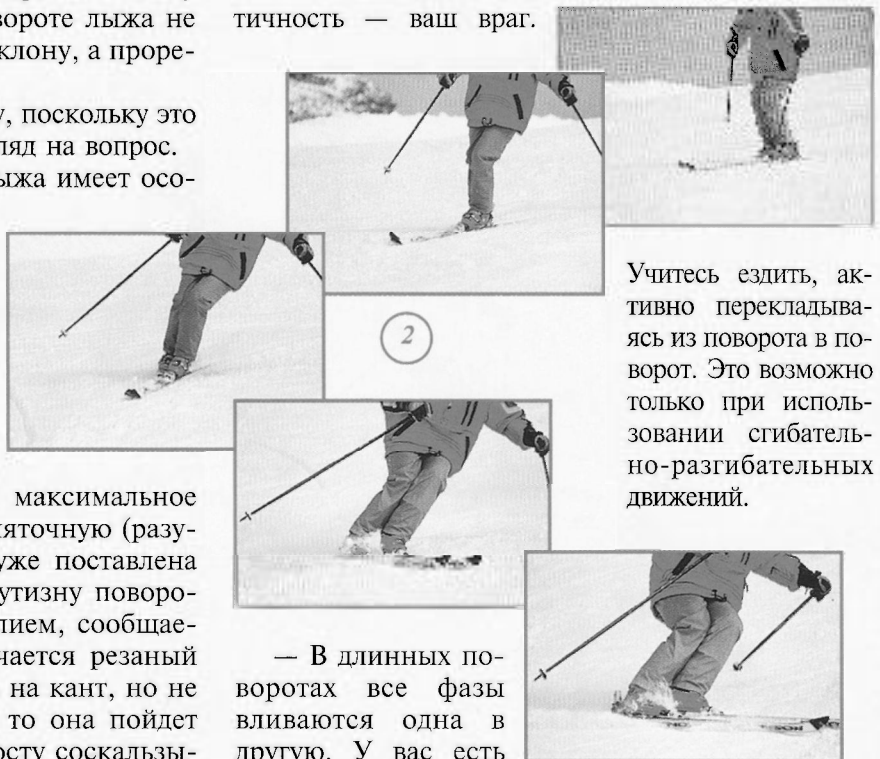
Соскальзывающий поворот является естественным этапом в процессе совершенствования. Поворачивая на счет «раз-два», невозможно научиться резаному повороту на следующий же день. Для его исполнения требуется элементарно пройти определенный лимит скорости. Иначе он просто физически невыполним. А пока вы не набрались уверенности, чтобы пройти этот лимит, практикуйтесь в поворотах на параллельных лыжах соскальзыванием. ②

Со временем вы осмелеете и вам захочется большей скорости. Это значит, что вы уже готовы пустить лыжи по четкой дуге. На чем бы я акцентировала ваше внимание:

— В резаном повороте лучше всего упражняться на дугах большого радиуса.

— В гигантских поворотах больше выражена ангуляция бедер и всего тела, в отличие от одних коленей. Если вы, давя на кант внешней лыжи, используете только колени, то на большой дуге вы рискуете потерять равновесие и упасть.

— Запомните: стабильность — ваш враг.



Учитесь ездить, активно переключаясь из поворота в поворот. Это возможно только при использовании сгибательных-разгибательных движений.

— В длинных поворотах все фазы вливаются одна в другую. У вас есть

время лучше прочувствовать изменение давления по всей длине лыжи. Хорошенько прочувствуйте, как вы начинаете дугу с носка, а заканчиваете поворот явным перемещением центра тяжести к пятке. Собственно, именно этим и определяется самая низкая стойка в конце поворота. Усиление влияния центробежных сил после линии спада требует большего давления на лыжу.

В гигантском повороте роль укола как движения, меняющего положение верхней и нижней частей тела, уменьшается. Укол должен быть очень коротким или просто обозначаться. Правда, совсем игнорировать его не стоит. Он все-таки позволяет лучше скоординироваться, переходя из поворота в поворот.

— Не смотрите себе под лыжи. Смотрите на то место, где вы хотите начать новый поворот.

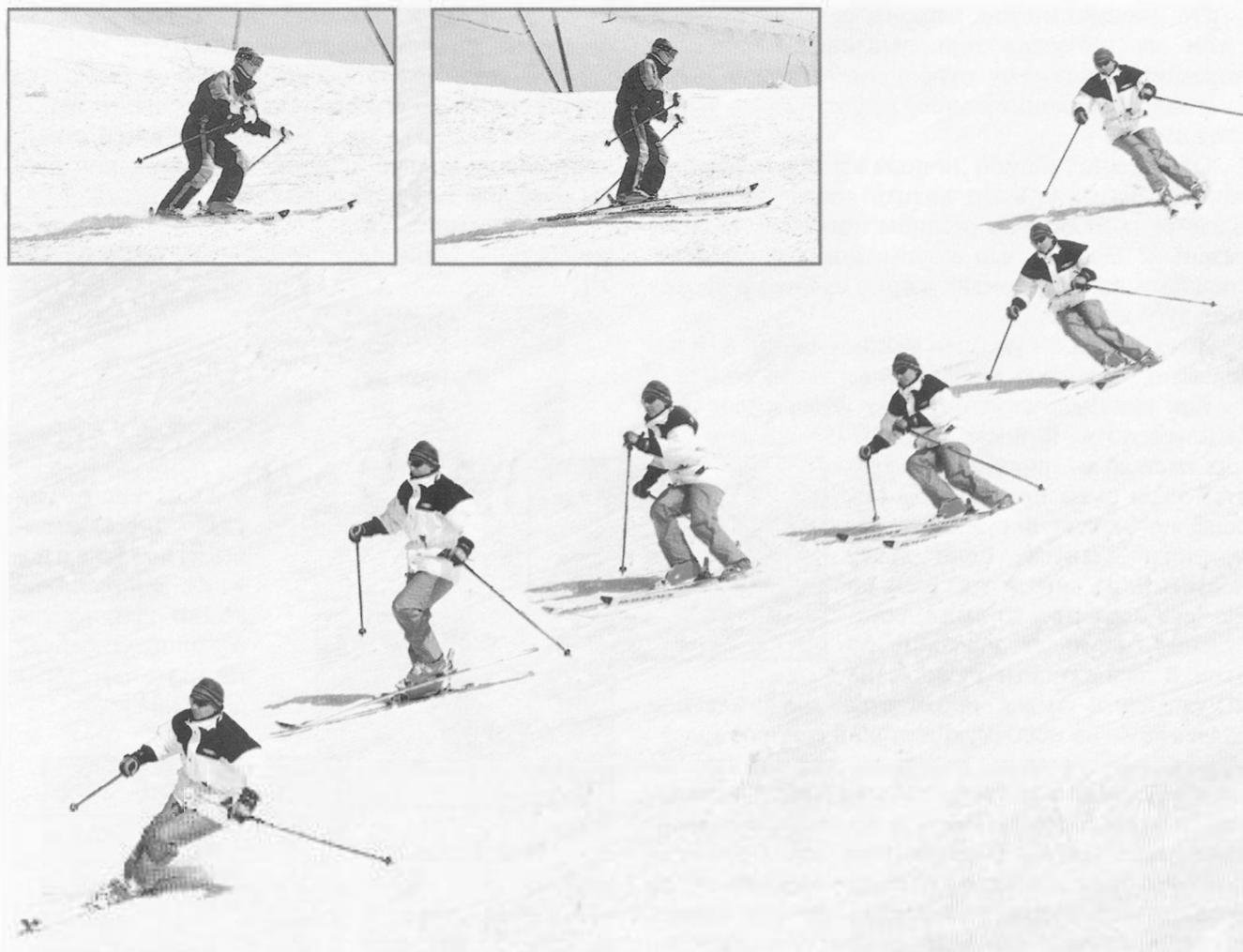
Эти и многие другие технические детали, о которых мы поговорим позже, стоит отшлифовать на широком, хорошо раскатанном склоне.

Я глубоко уверена, что все замечательные ве-

щи в этой жизни достигнуты либо благодаря неусуветной гениальности, либо большим объемам работы. Второй путь, на мой взгляд, более надежный. Поэтому вы должны быть готовыми потратить N-е количество времени и усилий на практику резаного поворота. Эта вещь действительно достойная вашего терпения. Если вы научитесь чувствовать себя уверенно на достаточно большой скорости, научитесь контролировать ее, если вы поймете, каким образом «вытаскивать» из лыж весь заложенный в них потенциал, вы поймете, что горные лыжи, действительно, вещь, ни с чем не сравнимая.

### *Выталкивание коньком*

Как уже было отмечено выше, статичность — враг прогрессирующей техники. К тому же подерживать лыжу в закантованном режущем виде было бы очень трудно, если не невозможно, если практиковать инертную манеру катания. По-





этому, в поворот нужно входить активно и еще активнее из него выходить. Как вы понимаете, вся эта активность нужна не для того, чтобы создать впечатление суеты, а является естественным откликом на постоянно меняющееся влияние центробежных сил на лыжника, в зависимости от стадии поворота. Так, после прохождения линии спада она максимальна, и под ее влиянием лыжника сносит вниз, если он не оказывает, в свою очередь, максимального давления на внешнюю лыжу в последней стадии поворота.

Учитывая этот факт, на мой взгляд, удобнее и правильнее всего, для того чтобы максимально отметить концовку поворота и активно перейти в следующий, употребить выталкивание коньком.

Чтобы прочувствовать, что это такое, я предлагаю вам исполнить следующее упражнение.

Начните косой спуск на достаточно пологом укатанном склоне. Теперь начните отталкиваться внешней лыжей, как бы передвигаясь косым коньком в гору. Внешнее колено давит внутрь и вперед, а внутренняя лыжа получает нагрузку по направлению от пятки к носку, находясь в положении, напоминающем положение открытых ножиц. Прочувствуйте и хорошенько запомните это движение.

Теперь его смело можно переносить в ваш резанный поворот.

В конечной фазе дуги вы делаете активное отталкивание внешней лыжей, тем самым акцентированно заканчивая поворот. Выталкиваете вперед и в сторону внутреннюю лыжу и, моментально прекладывая вес на нее, загружаете внутренний кант.

Одновременно с этим маневром вы делаете короткий укол палкой и отворачиваете плечи в сторону, противоположную повороту.

Сложного здесь, как видите, ничего нет. Просто конек, как и все остальное в горных лыжах, требует практики. Кроме того, обучаясь коньку, нужно быть готовым к увеличению скорости на порядок. Делая такое активное выталкивание лыж в следующий поворот, вы одновременно получаете экстрарапорцию скорости. Поэтому коньковому повороту лучше всего учиться на дугах большого диаметра, на широких и гладких склонах.

### *Короткие резанные повороты*

Хорошо осознав, как пускать лыжу по резаной дуге на гигантских поворотах, можно смело укорачивать дугу.



Длинный резанный поворот

В слаломном повороте все происходит значительно быстрее, и езда сопряженными короткими дугами требует от лыжника большой динамичности.

Прежде всего я хочу, чтобы все в общих чертах представили себе часы с качающимся маятником. Теперь представьте, что верхняя часть тела это часы, а ноги — маятник.

Это, конечно, очень утрированное сравнение, к реальности имеющее весьма условное отношение. Но тем не менее оно полезно для того, чтобы вы осознали, что в слаломных резаных дугах амплитуда движения ног по отношению к телу значительно больше, чем в гигантских поворотах.

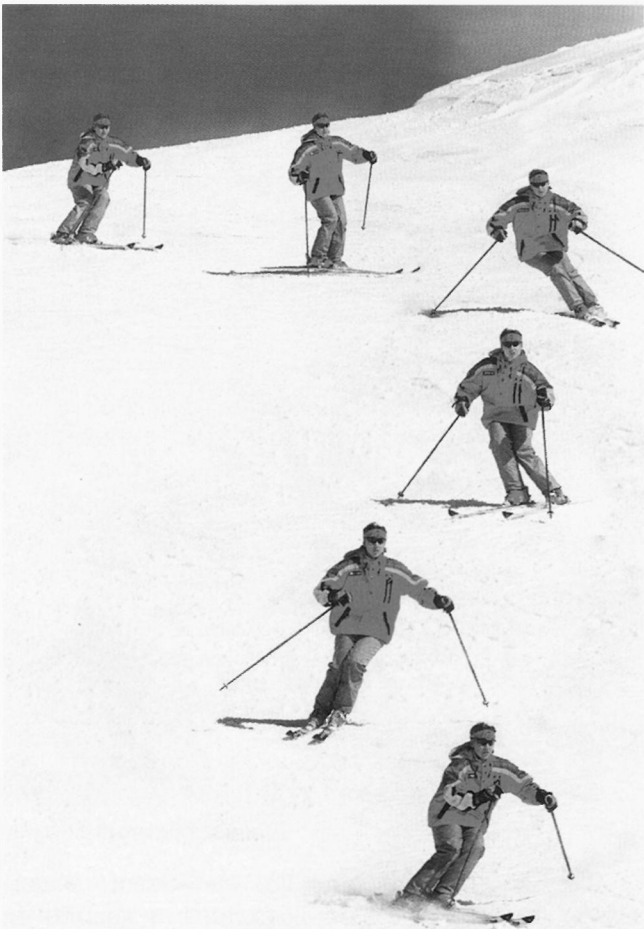
Каким образом лыжам сообщить достаточное давление — так, чтобы они не срывались с дуги?

Во-первых, путем более интенсивного задавливания коленей вперед и к склону.

Во-вторых, чтобы сильнее задавить внешнюю лыжу, внутренняя слегка приподнимается.

В-третьих, чтобы сбалансировать положение верхней и нижней частей тела, используется ангуляция бедер. Другими словами, при таком сильном отклонении ног к склону, телу требуется отвернуться от склона. Срабатывает принцип противодействия. При этом плечи, как обычно, повернуты в долину.

В коротких сопряженных резаных поворотах активная работа «вверх-вниз» важна, как нигде.



Короткий резанный поворот

Переключаться из поворота в поворот приходится очень быстро и иногда форсированно.

Интенсивное, взрывное распрямление из низкой стойки в последней фазе поворота, сопровождаемое уколом палкой, помогает быстрее разгрузить несущую лыжу и перекантоваться в следующий поворот. В этом случае короткий конек — вещь незаменимая. Он позволяет активнее вытолкнуть лыжи из-под себя и плюс поднабрать немного скорости в начале поворота.

### *Опережающий поворот*

Все начинается с начала. Повороты тоже. Посему начальная стадия поворота особенно важна. Насколько хорошо вы себя скоординируете в стадии перехода из поворота в поворот, настолько удачным будет следующий вираж. Ранний вход в поворот делает дугу более плавной, что позволяет лыже проявить все свои динамические способности.

Что же нужно сделать, чтобы сынициировать ранний и активный вход в поворот?

— Заканчивая поворот, акцентируйте давление на той зоне лыжи, которая находится под пяткой крепления. При этом не забывайте о сохранении достаточно «закрытого» положения верхней части тела. Она должна как бы нависать над ногами.

— Делая активный конек в гору, выталкивайте лыжи из под себя в сторону и вперед. Сразу вслед за этим движением верхняя часть тела догоняет коньковую ногу. Этот маневр сопровождается фазой распрямления и переноса веса тела на другую лыжу. Перенос веса на коньковую лыжу происходит практически горизонтально склону, и нужно прочувствовать, как верхняя часть тела проходит над ногами.

Проще говоря, эта переходная стадия раннего поворота проходит по вектору, перпендикулярному линии спада склона.

— Как уже было отмечено, и не раз, в коротких резаных поворотах все фазы нужно выполнять очень активно. Не бойтесь позволить ногам



идти по большой амплитуде. Равновесие при этом можно сохранить, только принимая угловое положение тела по отношению к ногам.

### Типичные ошибки

— Начиная поворот, некоторые лыжники очень увлекаются рулением торсом. Фактически они сопровождают направление лыж плечами. При таком положении верхней части туловища исполнить полноценный резаный поворот практически невозможно.

Кроме того, могут возникнуть глобальные проблемы в переходе из поворота в поворот. Вполне может случиться, что вместо запланированной перекантовки у вас получится один длинный косой спуск.

— Резаный поворот сам по себе требует достаточно большой скорости. Кроме этого, он позволяет набрать очень приличный ход, поскольку трение лыжи о снег в таком повороте минимально. Некоторые оказываются неготовыми к такой скорости или попросту боятся ее. Набрав скорость, они начинают ее гасить, поворачивая

Неправильно



Правильно



«юзом», т.е. пуская лыжи не по дуге, а соскальзыванием. Гипотетически в этом нет особого криминала, но с технической точки зрения это очень серьезная ошибка.

Скорость наращивается в начальной стадии поворота и гасится в конце, поскольку в финале правильной дуги лыжи выстреливают в гору. Скорость гасится сама собой. Хотя еще раз скажу, что как радикальному приему, позволяющему «убить» скорость в экстремальных ситуациях, «юзу» нет равных.

— Неопытным горнолыжникам свойственно рулить стопами. То есть, сделав укол, они закручиваются плечами в сторону нового поворота, усугубляя это безбожным рулением стопами. Таким образом, нечего и мечтать, что лыжи пойдут по дуге. Лыжи становятся поперек склона и начинают дребезжать, поскольку кант то срывается, то вновь зацепляется за снег.

Исправляется это достаточно просто. Переложив вес на внешнюю лыжу, приподнимите внутреннюю и почувствуйте, как давление приходится на внутреннюю и переднюю часть стопы. Далее отклоните колени к склону и вперед поверните тело так, чтобы грудь смотрела в долину (называется — сделать контравращение телом). Таким образом, вы обеспечите четкую закантовку лыж и предотвратите закручивание плеч в поворот. Клинь клином вышибается.

— В резаном повороте большого радиуса на укатанном мягком снегу можно часто заметить, как лыжник заваливается на внутреннюю лыжу, теряет равновесие и падает. Чтобы этого не случилось, практикуйте более ярко выраженную закантовку внешней лыжи, приподнимая внутреннюю и держа ее в положении разножки (на полстопы впереди внешней). Разножка позволит сильнее отклонить колени к склону и, в свою очередь, наклонить к склону таз (ангуляция бедер).

Правильно





Неправильно ▲

— В конце слаломного поворота многие сильно отсаживаются на пятки и теряют равновесие. Бороться с этим очень трудно. Единственный метод борьбы с этим «недугом» — это накатывать и еще раз накатывать объемы, чтобы развить хорошее чувство лыж и свой собственный метод борьбы с экстремальной задней стойкой.

Хорошо развивает равновесие катание с ослабленными ботинками. Ослабьте или растегните совсем клипсы ботинок и отправляйтесь вниз. Вы почувствуете, насколько тяжелее сохранять равновесие и поворачивать, лишившись привычной опоры в лице «умных ботинок». Поездите на одной ноге, пробуя повернуть и внутренним, и наружным кантом. Помучившись подобным образом, в застегнутых ботинках вы будете чувствовать себя королями склона. Вообще, подобные развлечения, т.е. катание в ослабленных ботинках, без палок или на одной лыже очень помогает техническому росту горнолыжника. Он приобретает те ощущения, которые ему в обычных условиях нипочем не

организовать. Вам нужно взять за правило, что, как только вы теряете ощущение уверенности или в один прекрасный день вы чувствуете себя полностью раскоординированным, это означает, что пришла пора «впасть в детство». Это предполагает, что вы должны вернуться к базовым упражнениям, или упражнениям на координацию движений, т.е., к тому, чем занимаются на склоне дети: езде без палок, приседаниями с выпрыгиваниями вверх и т.д.

## *Езда на крутом склоне*

Если учитывать, что в слаломных поворотах все недочеты в технике видны как на ладони, поскольку они, как за хвост, тянут за собой более радикальные последствия, то на крутом, а то еще и ледяном склоне они высвечиваются с той же интенсивностью, как если бы вам ночью попал в глаз луч прожектора.

Исходя из этого, следует один-единственный вывод (и скорее всего не тот, который сделали вы).

Крутого склона не следует бояться. На нем нужно ездить, но ездить нужно правильно. Вообще, страх — фактор парализующий как мысленные, так и физиологические процессы в человеке. Наверняка вы уже имели шанс в этом убедиться, когда последний раз сдвали экзамены.

Учитывая все эти факторы, нужно морально подготовиться к выходу на крутой склон. На самом деле, «крутяк» можно и нужно воспринимать как некоторое подспорье. На крутом склоне лыжа имеет естественный угол закантовки, когда для того чтобы обеспечить такую же закантовку на пологом склоне, лыжнику пришлось бы приложить серьезные усилия.

Неважно, спускается ли лыжник длинными или короткими дугами, на крутом склоне более чем необходима активная работа, и статическая манера езды «смерти подобна».

Конечно, самый оптимальный метод преодоления крутых участков склона — это повороты минимального радиуса. Гигантские дуги требуют от лыжника серьезного опыта, а главное, недюжинной физической силы. Так что я настоятельно рекомендую новичкам по части «крутяков» не искушать судьбу в этом отношении, особенно если склон не идеально подготовлен. Дело в том, что даже хорошо раскатанные крутые склоны очень быстро разбиваются, поскольку у лыжника, попавшего на него, появляется вполне естественное желание начать часто и энергично поворачивать, дабы не набрать чрезмерной скорости. Поэтому во многих местах «крутяки» напоминают изощренную полосу препятствий, сунуться на которую решится не всякий профессионал (что вовсе не является предостерегающим аргументом, поскольку, по моим наблюдениям, обычные туристы сражаются с такими склонами с несравнимо большим удовольствием и азартом).

Посему, чтобы действительно комфортно себя чувствовать на любых крутых склонах, вам нужно быть практически подготовленными для встречи с бурами и льдом.

Прежде чем выйти на «крутяк», сделайте следующие упражнения. Встаньте на не очень крутом склоне и, оперевшись на палки, поставьте лыжи носками вниз. Теперь, так же сильно упираясь на палки, начните выпрыгивать, кидая пятки из стороны в сто-



рону. Ход вперед задавайте уколоподобными движениями палок. Весь ваш вес и, соответственно, максимальное давление сконцентрируются на палках и носках лыж. Сделав один-два десятка таких прыжков, приподнитесь и ослабьте давление на палки. Этим вы переместите вес на центральную часть лыжи. Теперь ваши прыжки вправо-влево станут более напоминать укороченные повороты с утрированной опорой на внешнюю лыжу. Я считаю это упражнение просто гениальным для того, чтобы «поставить» правильные для «крутяка» ощущения. Выпрыгивания из стороны в сторону помогают поймать акцентированные сгибательно-разгибательные движения, которые на таком склоне обеспечивают нужное давление на лыжу и препятствуют ее срыванию с дуги. Во-вторых, очень важно почувствовать, что на крутом склоне на палку приходится гораздо большее давление, чем на пологом. Из этого же вытекает, что фронтальная позиция рук принципиально важна, по-

скольку, как только рука опускается или вы не успели ее вытащить вперед после укола, срабатывает цепочка следствий: открылись плечи — вы откинулись в заднюю стойку — давление перешло на пятки лыж — лыжи пришли в неуправляемое состояние.

Итак, на крутом склоне все движения и фазы поворотов должны быть акцентированы и даже слегка утрированы. Чтобы удержать лыжу в дуге, с самого начала поворота лучше перенести вес на внешнюю лыжу, а внутреннюю приподнять. Для того чтобы сохранить скоординированный баланс, в поворот нужно входить с опережающей ангуляцией бедер. Все это «глобальное» контрвращение помогает сопротивляться центробежным силам, а также быстро и экономично переключаться из поворота в поворот. Отослав вас к началу этой главы, напомню, что на крутом склоне нельзя обойтись без дополнительной ангуляции бедер и верхней части тела, поскольку из-за дополнительного накло-

на лыжа может очень легко сорваться с канта на ее боковую поверхность, а единственным последствием этого является завал на бок и падение. И с этим ничего не поделаешь. Чтобы предотвратить это, на склоне не стоит красоваться со «склеенными» ногами. И в самом повороте, и особенно в стадии перехода из поворота в поворот, старайтесь удерживать стопы слегка разведенными. Положение ваших ног от коленей должно напоминать перевернутую V (на горнолыжном жаргоне это звучит как «ноги X-сом»). Это позволяет всегда держать внешнюю ногу закантованной, а внутреннюю — готовой к кантованию.

Как я уже сказала, укол палкой должен быть коротким, но очень агрессивным. Он позволяет быстро освободить сильно загруженную внешнюю лыжу и очень быстро переложить вес на другую лыжу. Никогда не разворачивайте наружу кисть при уколе. Рука должна стоять или четко перпендикулярно телу, или быть слегка отведена в сторону.





При этом кисть для укола движается вперед-назад. Что может случиться, если открыть кисть наружу? Случится то, что кончик палки не воткнется, а соскользнет со снега. При этом он может попасть под лыжи, но хуже всего, что может последовать за таким проскользнувшим уколом, — это полная потеря баланса и моментальная раскоординированность. Вступает в силу та неприятная цепочка следствий, о которой я говорила выше. Сорвавшаяся внешняя рука резко падает вниз и тащит за собой плечо. При этом верхняя часть тела резко разворачивается в сторону поворота, тогда как по логике все должно происходить с точностью до наоборот. В результате

лыжник не только не может безболезненно перейти в следующий поворот, но он напрочь теряет равновесие, что ставит под вопрос продолжение спуска. Выпутаться из этого положения под силу лишь очень опытному горнолыжнику, но опытом мудрее воспользоваться для того, чтобы не допускать причины, чем потом бороться со следствием.

Итак, вот ключевые моменты техники езды по крутому склону:

- акцентированная передняя стойка на одной лыже с сильно отклоненными к склону коленями;
- акцентированные ангуляция и контрвращение верхней части тела;

— акцентированное выпрямление с последующим переступанием-коньком при переходе в новый поворот;

— для поддержания агрессивного ритма поворотов считайте про себя, поворачивая на каждый счет.

## *Езда по ледяному склону*

Для меня крутой склон обычно ассоциируется со льдом. Объяснений этому два. Первое — это то, что на крутом склоне не особо искушенные лыжники пускают лыжи «юзом». При этом «юзом» активным, поскольку для того чтобы удержаться на крутом ледяном участке, недостаточно просто поставить лыжи на канты, их нужно кантовать очень интенсивно. Но тем не менее, если тысяча человек проедет боком по одному и тому же месту, от любого, даже самого замечательного склона, не останется ничего, кроме скользкого льда. Понаблюдав с часами за мытарством общей массы лыжников на ледяных участках, можно написать обширнейший труд о том, как не надо ездить! А поскольку в том, как надо, мы уже более или менее разобрались, то давайте поближе рассмотрим эту проблему.

## *Типичные ошибки на ледяном склоне*

- Лыжник явно не в состоянии задавить лыжи достаточно сильно, чтобы удержаться на льду. Его сносит. Он не может прописать дугу.

Решение. Основная проблема лыжника, только что начавшего осваивать такие склоны, — это страх. Страх появляется после первого неудачного поворота. Переориентироваться на лед

после мягкого снега очень тяжело. Поэтому вполне объяснимо, что тот несчастный, который впервые попал на ледяной крутяк, чувствует себя только что родившимся ягненком, которому тяжело собрать в кучу руки-ноги и выглядеть более или менее координированным существом.

Поэтому, встав в начале склона, скажите себе: «Я знаю, что это сложное место, которое потребует от меня уверенной и агрессивной езды. Я к ней готов!» Только после того как вы настроите свои мозги подобным образом, вы можете пускаться в это «плавание». Не позволяйте страху действовать на вас деморализующе. Между прочим, на склоне очень четко видно, кто и как владеет своей психикой. Многие катальщики, в обычных условиях очень неплохо владеющие лыжами, буквально расклеиваются на ледяных склонах. Их полной противоположностью являются рискованные новички, которые «на зубах» преодолевают такие сложные места, тем самым доказывая, что страх может свес-

ти на нет любые усилия и любые технические способности. Итак, кроме ментального настроя, я предлагаю вам повторить упражнение из предыдущей главы (прыжки с перекидыванием пятки из стороны в сторону и с упором на палки).

На ледяном крутом склоне вы непременно потерпите фиаско, если позволите себе поворачивать на обеих лыжах. Итак, правило номер раз: задавливая внешнюю лыжу, приподнимите переднюю часть внутренней.

- Лыжник, вроде бы агрессивно задавливающий внешнюю лыжу, все равно не может справиться с управлением, и пятки лыж срываются в «юз».

Решение. Как и в езде по обычному крутому склону, на льду чрезвычайно важно делать контрвращение туловища. Это придает вам дополнительную устойчивость, а также позволяет быстрее переключаться в новый поворот. Обычно же лыжники, сосредотачивая внимание на внешней лыже, напрочь забывают о всяких ангуляциях и контрвращениях и крутят плечами в сторону по-

ворота, а зря. Поворачиваясь и грудью и бедрами в долину, вы сообщаете внешней лыже дополнительное усилие, благодаря которому ее будет проще удержать на дуге.

- Лыжник старается изо всех сил задавить внешнюю лыжу, а она срывается с дуги и дребезжит.

Решение. Поскольку лед очень коварная субстанция, то всякие чрезмерности, как и недостаточности, здесь выходят буквально боком. Когда лыжа закантована сильнее, чем для того, чтобы просто удержаться на льду, ее пяточная и носочная зоны начинают вести себя непредсказуемо. Они цепляются за лед, срываются и снова цепляются. В итоге, лыжа начинает сильно вибрировать. Мне очень понравилось сравнение, которое я подсмотрела в одной книжке. Ваша внешняя лыжа будет держать значительно лучше, если в повороте вы будете ее вести, как будто режете ножом помидор, режущим движением вперед.

Если лыжа уже сорвалась с дуги, то попробуйте широким шагом быстро переложиться на внутреннюю лыжу и закантовать ее. Такой форсированный переход в новый поворот — маневр, причисленный к формажорным, но иногда он может спасти ситуацию.

## *Езда по буграм*

Бугры — еще одна ипостась крутых склонов, которая в нашем отечестве встречается, увы, значительно чаще, чем хорошо подготовленные, гладкие склоны. Поэтому, катание по бугристым склонам — это не экстремальное развлечение, а жизненная необходимость.

Езда по рельефному склону требует некоторых нововведений



в ваш технический базис. Первое, чему мы обучали в наших могульных лагерях, — это образование нового ощущения независимой работы верхней и нижней частей тела и понимание того, что на буграх сначала учатся ездить медленно. Это — необходимые условия как для специалистов могула (от. англ. MOGUL — бугор), так и для горнолыжников широкого профиля, для того чтобы маломальски комфортно чувствовать себя на буграх. Говоря «комфортно», я подразумеваю способность лыжника одолеть склон любой крутизны, с буграми любого размера и любой ритмичности.

Надо быть честным до конца и заметить, что езда по таким склонам не является любимейшим занятием горнолыжников-специалистов. Оно не было и моим любимым занятием, и будучи активной горнолыжницей я преодолевала подобные участки склона гордым «юзом», скрывая за ним свою несостоятельность по части бугров. Но, когда жизнь «прибила» меня настолько, что я была вынуждена профессионально заняться этим делом, меня обуял ужас при виде своей первой в жизни могульной трассы. Единственное, что мне позволило безболезненно переквалифицироваться, — это мой низкий порог страха и неплохие двигательные-аналитические способности. Помучившись на буграх сезон, я мало-помалу «догнала», что к чему. Поскольку к тому времени я была уже достаточно опытной горнолыжницей и обладала неплохой координацией, то первое, что мне пришлось уяснить, был следующий вывод. На буграх гораздо тяжелее ехать медленно, чем быстро.

Посему прежде чем лезть на реальные бугры, найдите себе относительно плоский кусочек склона с небольшими буграми и потренируйтесь на нем.

Для того чтобы научиться движению абсорбирования (или, проще, обработки бугров) сделайте прямой спуск по буграм, присаживаясь на макушке и распрямляясь в яме между буграми. На первый взгляд, упражнение несложное. Но есть одна деталь. Помимо сгибания в коленях и поясе, я хочу, чтобы, распрямляясь, вы скатывались, опустив носки в яму. Это возможно только тогда, когда есть акцентированное движение в голеностопное, провоцирующее опускание носков лыж. Для чего это важно? Дело в том, что первое, что приходит в голову новичку, попадающему на бугры, — это поехать между ними, используя обыкновенные короткие повороты. Но на практике это не работает.



К естественной крутизне склона прибавьте спад бугра, и получится весьма отвесный уклон. На фронтальной же поверхности бугра (та, что не видна снизу) уклон практически равен нулю.

Вот как трактует поворот на буграх классическая горнолыжная литература. Лыжник поворачивает в высокой стойке на скате, т.е. задней поверхности бугра (та, что видна снизу), а потом обрабатывает верхушку бугра низким приседанием. Дальше — укол, разгибание, перекантовка и новый поворот. С виду все просто, как грабли. Но что же происходит на самом деле? Да, лыжник делает замечательный первый поворот на скате, дальше приседает и абсорбирует бугор. Дальше он попадает с фронтальной поверхности бугра, которая почти в 2 раза положе естественного уклона склона, на скат, который почти в 2 раза круче естественного уклона, и со своим плановым разгибанием он все равно оказывается в глубокой задней стойке на следующем скате. Итак, задняя стойка плюс увеличивающиеся крутизна и скорость обеспечат вам отнюдь не мягкое приземление на копчик.

Но не все так плохо. Я затем вас и отправила тренироваться на маленькие и пологие бугры, чтобы вас не постигла такая участь.





Разгибаясь и одновременно усилием опуская носки в яму, мы одним выстрелом убиваем двух зайцев. Первое: мы сохраняем действительно фронтальную стойку, даже учитывая более крутой скат бугра. И второе: не побоявшись опустить носки лыж в яму (вкуче с обязательным распрямлением, конечно), мы при встрече со следующим бугром абсорбируем достаточное количество скорости за счет сгибания лыж (см. фото на с.68). Не нужно бояться, что таким образом вы воткнетесь во встречный бугор. Закругленные носки лыж выгашат вас на макушку, которую, естественно, нужно обработать глубоким приседанием. Дальше — все по новой.

Сделайте несколько таких прямых спусков на своем маленьком полигоне. Главное, отработать мягкие абсорбирующие движения вверх-вниз, и почувствовать, как гасится скорость посредством лыж.

Следующим шагом будет то же упражнение, но с добавлением укола палкой.

Укол в технике спуска на буграх носит основополагающее значение. Работа рук организует движения всей нижней части тела. Зависимость прямая.

Уколом в нужный момент и в нужное место — бугор проехался сам собой. Ошибся в уколе — потерял равновесие, а дальше, что Бог на душу положит. Поэтому в вашей голове должна стоять единственная ассоциация: чем дальше вытяну вперед руку для укола, тем лучше. Локально это располагается на задней поверхности, сразу за макушкой бугра. Конечно, фактически это будет не укол, а его обозначение, но такой маневр повлечет за собой целую цепочку движений, которая позволит легко преодолеть бугор.

Итак, сделайте еще несколько прямых спусков, абсорбируя бугры и пытаясь еще в распрямленном положении вытянуть вперед руку для укола. На верхушке бугра, когда вы находитесь в самой низкой стойке, укол уже полностью закончен, и рука находится четко перед вами. В этот момент вы начинаете вытягивать другую руку для укола. Это помогает сместить центр тяжести вперед и опустить носки в яму. Дальше все по плану. Распрямление, укол, приседание и т.д.

Теперь дело осталось за малым. Где и когда поворачивать? Как это ни странно звучит, но резаный поворот на бугристом склоне

— вещь самоубийственная. Поэтому, по сути, существует два реальных способа преодоления бугров. Первый — это постоянно скрестись по скату бугра на кантах лыж, развернутых перпендикулярно склону, и быстро перекантовываясь на фронтальной поверхности бугра. Это наиболее оптимальный метод контролирования скорости на буграх, и при некоторой практике вы будете выглядеть и чувствовать себя более чем комфортно. Другой же — тот, которым пользуются спортсмены-могулисты. По сути, это

прямая езда с некоторыми вкраплениями поворотообразных движений. Основывается она, в основном, на огромной амплитуде абсорбирования коленями и бедрами, а также используя динамику лыж, как гаситель скорости. Теоретически это очень простая и действенная система, но нужно пройти определенный психологический барьер, чтобы заставить свои лыжи ехать прямо по отвесной стенке ската бугра.

Но, как вы уже успели заметить, я щажу ваши чувства, и специально для вас я вывела гибрид, который вполне удобо-



варим для массового катальшика и даже несет в себе некоторые прогрессивные черты.

Вернемся-таки к нашим упражнениям. Ко всем разученным движениям прибавим так называемый поворот. Поворотом его можно назвать условно,



поскольку, по сути, это просто состояние закантованности лыж, которое только при встрече с фронтальной поверхностью бугра обеспечивает некоторое продвижение в сторону.

Итак, вы в высокой стойке кантуете лыжи на скате бугра, внешняя нога — правая. Одновременно вытягиваете вперед правую руку для укола. Как только носки лыж касаются фронтальной поверхности бугра, вы усиливаете давление на лыжи, ставя их практически поперек склона.

В этот момент вы «отметили» укол палкой и начинаете глубокую обработку бугра, проезжая через его верхушку. Здесь давление на обе лыжи примерно одинаковое. Вы вытягиваете левую руку для очередного укола, опускаете носки в следующую яму и, задавливая левую лыжу, распрямляетесь. Если вы все правильно делаете, то последняя фаза поворота, когда лыжи почти упираются боком в бугор, а вы при этом делаете абсорбирующее движение, повер-

нувшись торсом в долину, «съедает» всю нежелательную скорость.

Хорошенько отрепетировав все эти маневры на своем тренировочном склоне, можете отправляться на обычный бугристый склон. Единственное, на что, возможно, придется сделать корректировку, — это на больший уклон и жесткость снега. Первое можно снивелировать путем увеличения амплитуды абсорбирующих движений, второе — путем усиления кантования.

Итак, вот «вытяжка» из этой длинной, но полезной главы:

— Езда по буграм сопряженными поворотами невозможна без ярко выраженной фронтальной стойки. Все отклонения назад чреваты падением.

— Фронтальная стойка определяется опережающим уколом палкой в заднюю поверхность бугра.

— Для более мягкой и эффективной обработки бугра используйте механическую мягкость лыж. Для этого опускайте усилием носки лыж в яму между буграми.

— Чем жестче склон, тем сильнее кантуйтесь, не забывая при этом о контрвращении туловищем и обязательных абсорбирующих движениях.

— Не смотрите под лыжи. Направьте взгляд на следующий бугор, а еще того лучше, смотрите через два-три бугра.

### *Целинный свежий снег*

Если крутые, ледяные и бугристые склоны являются жестокой реальностью гор, с которой нужно смириться, то катание по целинному снегу является строго добровольным мероприятием. Склоны для массового катания обычно раскатываются каждый день, поэтому если вы не любитель глубокой «пудры», то вас никто не тянет на нее за уши.

Но попробовать всегда стоит.

Итак, с чем приходится сражаться на такого рода склонах? Глубокий и мягкий снег, который сильно увеличивает сопротивление — вот ваш оппонент. Исходя из этого, вам снова придется провести некоторые коррекции в технике.

Пудровый снег требует достаточно тонкого чутья, поэтому избежать ошибок и падений поначалу не удастся. Но это не страшно. Падать в таком снегу, если и не удовольствие, то и не так болезненно, как на ледянистом крутяке. Вот элементарные технические моменты, руководствуясь которыми, можно вполне успешно преодолеть склон, покрытый пудровым снегом.

Вам придется отойти от базовой фронтальной стойки и слегка сместить центр тяжести назад. Это позволит разгрузить носки лыж для того, чтобы они не утопали глубоко в снег.

Чтобы увеличить плоскость, давящую на снег, не стоит переносить вес на внутреннюю лыжу. Вообще, езда по рыхлому снегу требует очень компактной стойки. Вес должен распределяться равномерно на обеих лыжах. В противном случае, если излишне задавить одну лыжу, она уйдет глубоко под снег, что повлечет за собой неминуемое падение. Такая же развязка ожидает и тогда, когда у вас широкая постановка ног. Не пытайтесь «рулить» ступнями. Такой маневр повлечет за собой следственную цепочку, которая заканчивается закручиванием корпуса, которое в свою очередь будет причиной полной потери равновесия. Чтобы этого не случилось, старайтесь ориентировать корпус на какой-нибудь предмет на склоне (дерево или флажок, например). Это поможет всегда находиться в правильном положении лицом в долину. Сам же поворот определяется движениями коленей из стороны в сторону.



водит к разбалансировке и переднему падению. Укол должен просто обозначаться легким касанием палкой снега.

В том же случае, когда свежесвыпавший снег лег на жесткую или ледяную основу, то здесь самой оптимальной будет базовая стойка без каких-либо отклонений вперед и назад. Обычно такой слой снега не очень глубок, и фактически лыжник чаще попадает на жесткую основу, нежели бороздит мягкую подушку пудры. В этом случае лыжнику значительно труднее поймать баланс, поэтому оптимальной является универсальная центронаправленная стойка.

### ***Катание по мокрому и тяжелому снегу***

Скорее всего, эта глава будет выражать мои самые радикально-панковские взгляды. Определяются они следующим. Катание по мокрому и в особенности плохо раскатанному мокрому снегу является не самым приятным и полезным для вашего тела мероприятием.

Мой глобальный совет. Старайтесь избегать такого снега, поскольку получить настоящего удовольствия от такого катания вы все равно не сможете, каким бы асом вы ни были.

Что при этом следует учесть? Во-первых, конечно, не



И последняя деталь. При относительно задней стойке ею нельзя злоупотреблять. Запомните, что на любом склоне, жестком или мягком, пологом или крутом, балансом стойки в амплитуде вперед-назад можно регулировать скорость. Слишком сильно откидываясь назад, вы рискуете чрезмерно разгрузить носки, что в конце концов приводит к перебору скорости.

Еще один важный момент. Не стоит слишком акцентировать укол. Глубокий снег просто «проглотит» палку, что обычно при-



стоит кататься в дождь. Во-вторых, планируйте свой выезд в горы так, чтобы застать качественное снежное покрытие. В обычные среднестатистические зимы «хороший» снег можно застать до конца февраля — начала марта в западно-европейских курортах. Соответственно, в Скандинавии качественное катание продлется до середины апреля.

Если же теплое солнце вас застало врасплох, старайтесь начинать тренировку рано утром, когда склоны еще идеально готовы и подхвачены морозцем. Уверю вас, что катание по раскатанному насту доставляет несравнимо большее удовольствие, чем по раскисшей снежной «каше».

Но если, в конце концов, вам не удалось избежать катания на «оплывшем» склоне, то вот вам очередное упражнение.

Стоя на месте, из полуприседа выпрыгните вверх, развернув лыжи в сторону (как бы имитируя поворот). Приземлившись и снова подпрыгнув, поверните лыжи в другую сторону.

Для чего полезно это упражнение? Дело в том, что вам придется очень активно себя «вытаскивать» или вернее выталкивать из такой инертной субстанции, как мокрый снег.

Едва ли можно надеяться, что лыжи будут показывать свои самые замечательные динамические качества. Иногда даже закантованные лыжи в мокрой массе продолжают катиться прямо. Поэтому, чтобы пустить их в желаемом направлении, очень часто приходится прибегать к радикальным мерам, т.е. буквально выпрыгивать из мокрого сугроба и разворачивать в воздухе.

Конечно, сделать несколько сопряженных поворотов таким образом будет крайне затруднительно, но если более активно использовать укол палкой, то «перекантовываться» в несцепленном со снегом положении будет несколько легче. Замечу, что общая стойка должна быть как можно ближе к базовой, т.е. без каких-либо серьезных отклонений вперед и назад. Таким образом, вам будет легче контролировать равновесие, что в условиях «каши» очень трудно исполнить.

И еще пара советов.

— По раскисшему снегу проще ездить большими дугами и дугами среднего радиуса.

— Иногда бывает так, что консистенция снега резко меняется. Обычно это случается, когда лыжник выезжает с теневого участка склона на солнечный и уже подраскисший. Если при переходе с одного участка на другой стойку не менять, то можно упасть, «клюнув» носом вперед. Вязкость растопленного снега, а следовательно, его инертность, значительно выше, чем у наста. Поэтому, выезжая на солнечный и мягкий участок, быстренько загрузите пятки лыж. Это позволит освободить носки и снивелировать «засасывающий» эффект мокрого снега.

Пожалуй, в очень общих чертах это все, о чем следует знать и помнить.

Несомненно, я могла бы представить вашему суду более обширную и расширенную методологию, включающую в себя дошный разбор всех нюансов катания на горных лыжах в разнообразных условиях. Но я искренне верю, что любой человек, обладающий мало-мальским интеллектом, посредством определенной практики сам дойдет до понимания многих деталей техники. И это правильно. Базовую технику, в идеале, должны ставить



профессионалы, а дальше, образно выражаясь, выучив алфавит, читать можно и нужно самому.

По той же причине я считаю ненужным загружать юных горнолыжников лишней технической информацией. Что касается усовершенствования лыжных навыков, то здесь нет практически никаких поправок на юный возраст. Все точно так же, как у взрослых. Единственное, что кардинально отличается от «взрослой» системы тренировок, — это объемы нагрузок как на снегу, так и общефизических, а также очень неустойчивая и ранимая психика детей и подростков. Но подробнее об этом позже. А сейчас я предлагаю обратить ваше внимание на то...

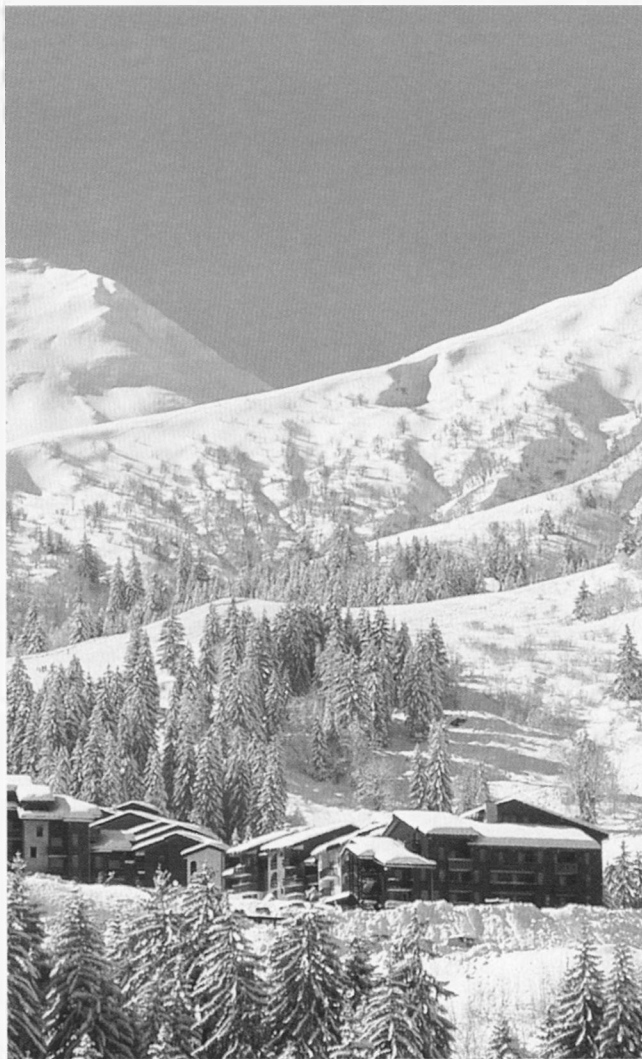
### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СОВРЕМЕННЫХ ГОРНОЛЫЖНЫХ КУРОРТАХ**

Сегодняшние горнолыжные курорты, по сути, являются очень самодостаточными хозяйствами со сложной инфраструктурой. Понятно, что те, кто впервые сталкивается с этими конгломератами, основанными на спорте, развлечениях и коммерции, испытывают состояние некоторой обескураженности.

Это мир, живущий по своим законам, которые для нас часто кажутся дикими и непонятными, но которые необходимо понять и принять, дабы соблюсти элементарные правила приличия по отношению к принимающей вас стороне и чтобы вернуться домой живым, здоровым и довольным проведенным в горах временем.

Но прежде информация общего порядка.

Как известно, все лыжные курорты имеют свой особый статус, определяемый массой факторов. Есть курорты дешевые, дорогие и очень дорогие. Prestижность курорта зависит от его локации (страна, горный массив), качества инфраструктуры для занятия спортом (склоны, канатные дороги, качество снега, продолжительность сезона), качество жилого фонда, системой



APRES-SKI (дословно развлечения «после лыж») и т.д. Огромное значение в зарабатывании «очков престижности» имеет факт, принимает ли курорт какие-либо крупные соревнования по горным лыжам. К примеру, как только Международная лыжная федерация решила проводить этапы Кубка мира в Краньска гора в Словении, этот курорт получил своеобразный «знак качества», который подразумевает, что качество скло-

**Каждую неделю прямой рейс  
Боинг-757, а/к "Трансаэро"  
в горнолыжный центр**

**Также другие горнолыжные курорты Турции: Улудаг и Картаккая - от 603\$**

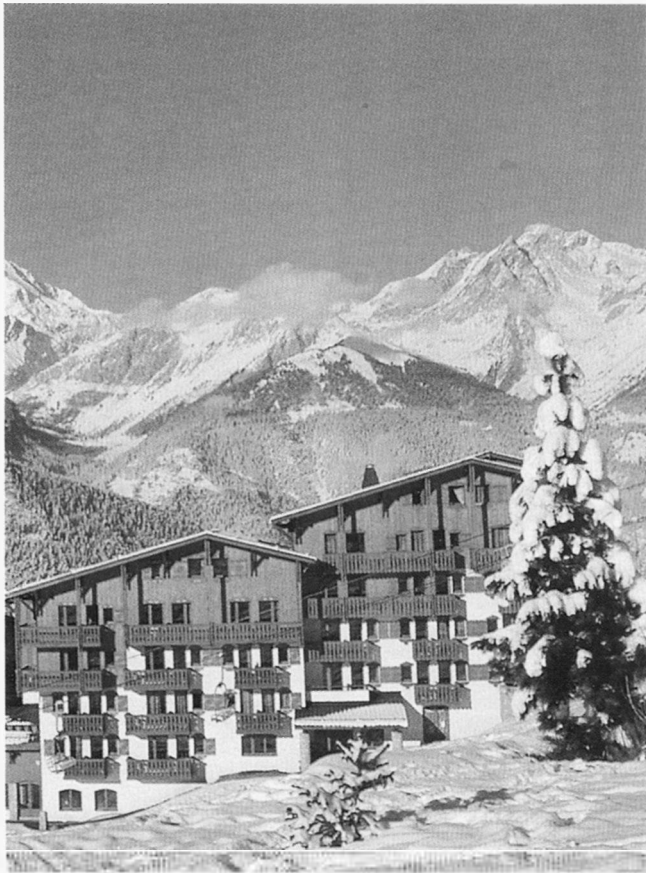
**АВИАБИЛЕТЫ** На все регулярные внутренние и международные  
рейсы АЭРОФЛОТА и ТРАНСАЭРО.

**ПАЛАНДОКЕН - от 498\$**

**В номере: 4-й чел. - бесплатно, 3-й - 50%.**

**mos TRAVEL**

Ленинградский пр-т, 8 (ст.м. "Белорусская"). Только для турагентств - 257-03-26, 257-15-23, 257-62-58, 251-63-78, 250-32-77. Только для частных лиц - 250-00-63, 250-26-05. Только для а/б - 250-16-15, 250-15-32. Факс: 251-52-13, e-mail: mostravl@redline.ru, http: www.mostravel.redline.ru.



нов, аккомодации (т.е. жилого фонда), канатных дорог и остальной инфраструктуры соответствует наивысшим стандартам этой организации, которая в горнолыжном мире, по сути, является последней инстанцией. Это частный пример, конечно. Но как следствие получения такого «знака качества» курорт зачисляется в список элитных, что, соответственно, отражается на его ценовом уровне.

Итак, вот структурный остов среднестатистического горнолыжного курорта.

### *Туристический центр*

Как уже было мной упомянуто, координирующим центром является туристический офис, который представляет всю информацию о жилом фонде, канатных дорогах, состоянии склонов, транспорте, погоде и т.д. Фактически в TOURIST OFFICE вы можете обратиться с любым вопросом касательно вашего пребывания на курорте, вплоть до жалоб на обслуживающий персонал и на то, что в вашем минибаре пиво недостаточно холодное.

В туристических офисах всегда можно найти разнообразные карты горнолыжных склонов, ка-

натных дорог, трасс для беговых лыж и т.д. В таком же исполнении вы сможете добыть схему летних прогулочных дорожек, альпинистских маршрутов, теннисных кортов, полей для гольфа и всякой подобной чепухи.

В любом случае такая карта — вещь необходимая, и я вам настоятельно рекомендую иметь ее всегда при себе во время катания зимой и горных вылазок летом. Лично я так поступаю всегда. В горах легче заблудиться, чем вы думаете.

### *Жилой фонд (аккомодация)*

Обычно, «лицом» любого курорта (SKI-RESORT) являются несколько старейших или, наоборот, ультрасовременных отелей, напичканных всей необходимой для респектабельного отдыха инфраструктурой. Обязательными принадлежностями таких гостиниц являются номера класса люкс и «президент», с соответствующей начинкой, ресторан, бар, фитнес-центр, сауна, плавательный бассейн, и еще Бог знает что. Все эти четырех- пяти-звездочные изыски предназначены для тех «несчастных», которым в силу своего социального статуса не дано наслаждаться простыми радостями деревенского шале.

А если серьезно, то, конечно, такого рода гостиницы несут на себе функции показателей престижности курорта. Основная же, львиная доля жилого фонда приходится на так называемые апартаменты, т.е. по сути квартиры, сдаваемые крупными агентствами недвижимости, работающими на этом курорте.

Это не только самое распространенное и доступное жилье, оно также и самое дешевое. Хотя и оно часто имеет «звездочное» обозначение. Фактически, апартаменты — это абсолютно готовое пространство для жилья: с кухней, посудой и веревочками для сушки носков. Самая замечательная особенность апартаментов заключается в том, что вы оплачиваете жилплощадь, а не «койко-места», и стало быть сколько вас туда фактически заселится — ваше сугубо личное дело. Это крайне удобный вариант для тех, кто отдыхает с детьми и лимитирован в средствах.

Нечто среднее между апартаментами (шале) и гостиницами представляют собой пансионы (в Швейцарии их еще называют отели-гарни HOTEL-GARNI). По сути, это и есть отели с включенным в счет завтраком. В Америке они так и называются — BED AND BREAKFAST (ночлег и завтрак).

Они могут быть совсем простенькими, типа мотелей, с кроватью и тумбочкой, бывают же

трех- и четырех-звездочными, со всеми соответствующими этому изысками.

Для истинных любителей путешествовать автостопом и отдыхать практически «на халяву» существуют молодежные общежития, что по большому счету является чистенькими ночлежками. На самом деле, в Западной Европе для огромного числа студенческой молодежи жилье подобного типа — это единственная возможность отдыхать в горах, не выбываясь из крайне лимитированного бюджета.

Всю информацию о жилом фонде курорта можно получить в туристическом офисе и центральном агентстве по недвижимости, прямо на месте. Но значительно удобнее, надежнее, а главное, дешевле, будет бронирование жилья заблаговременно, связавшись с курортным агентством по недвижимости самостоятельно или через домашнее турагентство.

Координаты информационных центров всех крупнейших мировых горнолыжных курортов можно добыть в обширных справочниках, выпускаемых сегодня в большом количестве, а также в сети Internet.

## *Ski-pass и склоны*

В вольном переводе SKI-PASS звучит как пропуск на канатную дорогу. Хотя в нашем менталитете слово «пропуск» ассоциируется с «халявой». В реальности это абонемент на канатные дороги, который, по сути, сильно облегчает финансовые расчеты при катании. Дело в том, что обычный курорт представляет собой довольно обширный простор для катания, а некоторые из них — так просто огромны. Вы можете начать свой лыжный день в одном конце долины и, накатавшись до изжоги, «закруглиться» в другом, при этом ни разу не спустившись по одному и

тому же склону. Сейчас любой горнолыжный курорт предлагает несколько десятков канатных дорог, и было бы безумием покупать отдельный билет для каждой (что, к сожалению, до сих пор практикуется в курортах СНГ).

При покупке SKI-PASS существует гибкий прейскурант, где цены изменяются в зависимости от сезона. Так же действует система скидок при покупке SKI-PASS на несколько дней или на весь срок целиком.

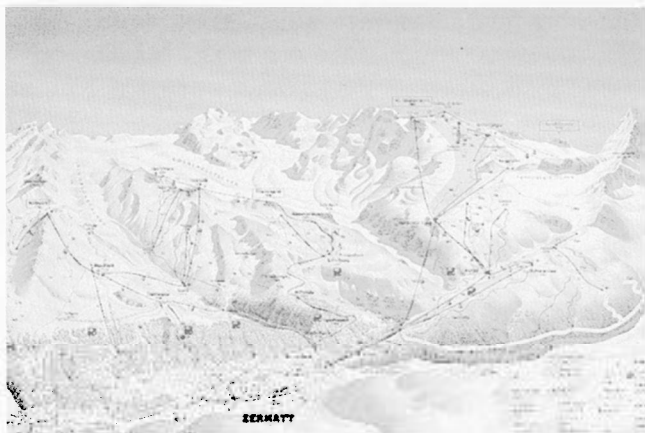
Но в реальности вы можете попасть в скользкую ситуацию. Заплатив за запланированное вами количество дней вы становитесь рабом своего SKI-PASS и лишаетесь свободы выбора, когда вам кататься, а когда отдыхать. Выступая на Кубках мира, нам частенько приходилось соревноваться в невероятно холодную погоду. Но одно дело мы, спортсмены, которых долг зовет. Другое дело, абсолютно обмороженные и одуревшие от январского ветра туристы, для которых вердикт «оплачено» является непререкаемым призывом к действию.

Сами понимаете, когда очки примерзают к физиономии, а пальцы распрямляются, только если их подержать на решетке гриля, удовольствия от такого катания мало. Кроме того, если по погодным условиям канатки и склоны закрыты, то деньги за этот день выброшены на ветер, поскольку в очень немногих местах в систему оплаты ADVANCE, т.е. «заранее оплачено» вносятся коррективы. Единственное, что остается, — это внимательно следить за долгосрочными прогнозами погоды и, ориентируясь на них, строить собственную систему оплаты катания.

Теперь о склонах.

Всякий курорт оборудован трассами разной сложности. Существует интернациональная система классификации трасс: зеленая — очень простая, голубая — простая, красная — средней сложности, черная — сложная и очень сложная.

Особым образом обозначаются спортивные трассы, т.е. трассы для официальных соревнований по альпийским дисциплинам (горные лыжи, фристайл, сноуборд, спидскинг и т.д.). Обычно они всегда огорожены и имеют специальные предупредительные таблички, которые вещают, что въезд на эти трассы строго запрещен (в ваших же интересах). Дело в том, что такие склоны начинают готовиться задолго до самих соревнований и требуют определенного режима ухода за ними. Вопрос усугубляется особенно, когда на спортивных трассах уже идут тренировки и соревнования. Нужно знать, что, въехав на огороженный участок, вы не только подвергаетесь





штрафным санкциям, но прежде всего ставите на карту здоровье и жизнь как свою, так и спортсмена.

Все разноцветье трасс тщательно отражено на карте (которая находится в кармане вашей куртки). Обычно они идут или под именами собственными, или номерами, и, сверившись с картой, вы всегда определите свое местонахождение.

В последнее десятилетие масса катальщиков облюбовала целинные склоны для экстремального катания. Что касается настоящих экстремистов, то для них закон не писан. Они знают, на что идут.

Законопослушным же любителям, чтобы прокатиться по свежему «целичку», стоит повнимательней изучить карту. Официально отмеченные трассы для (простите за каламбур) внетрассового катания обычно хорошо проверены и безопасны.

Склоны для обучения обычно располагаются в самих пологих местах, они также специально огорожены и имеют отдельный подъемник. Особое внимание хочу заострить на ледниковых трассах. Здесь катание в рамках отмеченных склонов имеет жизненно важное значение. Выехав за их пределы, вы получаете вовсе не надуманную возможность угодить в ледниковую трещину, из которых живыми достают в очень редких случаях.

### *Спасательные службы*

Если вы все-таки попали в форс-мажорную ситуацию, результатом которой явилась потеря мобильности, обратитесь за помощью к любому служащему на горе (будь то лыжный инструктор или оператор канатной дороги), их вы всегда узнаете по общей униформе.



Остальное — дело техники. Важная ремарка: если вы чувствуете, что травма не очень серьезная, не стоит соглашаться на перевозку вертолетом. Вас так же успешно смогут спустить вниз на специальных салазках. Конечно, это не так пафосно, но зато вы очень сильно сэкономите своих личных денег, поскольку эвакуация вертолетом обычно в страховку не входит.

Разумеется, обсуждение этого вопроса становится неуместным, когда речь идет о тяжелых переломах, травмах позвоночника и головы.

### *Лыжные школы*

Получить всю информацию о лыжных школах и записаться в них вы можете как в туристическом офисе, так и в офисе самой школы. Главное, дать как можно более обширную информацию о себе, включающую: цель обучения, физические кондиции, желаемый объем занятий, объем владения языком (если инструктор не принадлежит к русскоговорящей братии).

В том случае, если вы определяете в SKI-SCHOOL своего ребенка, то вам стоит поинтересоваться, на каком склоне проходят занятия, сколько они длятся, сколько человек в группе, как часто детям предоставляют отдых, и последний, сакраментальный вопрос. На сколько поднимется его технический уровень, и что фактически он будет в состоянии делать в конце курса.

### *Après-ski*

Это понятие (что дословно переводится «после лыж») имеет широчайший спектр значений. Кому-то нравится растопить камин и, сидя в кресле напротив, греть ноги. Кто-то идет в сауну, бассейн или тренажерный зал. Кто-то отогревает внутренности грогом и занимается чревоугодием. Другой — вообще кросс бежит. Короче, сколько людей, столько способов радоваться жизни, после того как остановится последняя канатная дорога.



Весь комплекс проведения досуга в горах, включая бары, рестораны, фитнесцентры, корты и т.д., можно окрестить системой APRES-SKI. И хороша эта система или плоха, имеет, наверное, не менее важное значение, чем хорошие условия катания.

### *Неписанный кодекс гостя*

Есть замечательная поговорка: «Если ты в Риме, будь как римлянин!» И все большие путешественники сделали ее своей первой заповедью. Мы привыкли думать, что, коль скоро нами заплачены деньги (и очень часто, немалые), перед нами должны расшиться в лепешку, для того чтобы нам было удобно, чисто и вкусно. Это правильно — требовать своего. Но мало кто задумывается о том, что вежливость гостя так же важна, как и гостеприимство хозяев. Я не требую от вас обязательного штудирования путеводителя по стране, куда вы едете (хотя это было бы идеально), но хотя бы выучить местные «здравствуйте» и «спасибо», я считаю обязательным.

Обычно лыжные курорты — это не что иное, как небольшие деревушки, и слух о вашей приветливости (или наоборот) в миг разлетится вокруг. На самом деле, для владельцев гостиниц, пансионов и всякого обслуживающего персонала очень важно, что с ними здороваются, их благодарят или попросту улыбаются. Именно таким нехитрым путем у одной нации складывается лестное или нелестное мнение о другой.

Приведу чудный пример из личной практики. На одном из сборов в Швейцарии наша команда жила в частном пансионе. Вели себя просто образцово-показательно (по меркам советского общежития). Чуть-чуть послушаем музыки, немножко посмотрим телевизор, капельку посмеемся, ближе к вечеру поточим и наплавим лыжи. В общем, «не к чему» придираться. Только в один прекрасный день мы получаем список просьб, точнее свод правил о том, как себя вести, чтобы хозяйка, жившая под нами, не пила «парацетамол» и не платила миллионные счета за электричество.

Просьба:

— Снимать горнолыжные ботинки прямо у входной двери.

— Не включать магнитофон и телевизор после 23 часов.

— Никогда не оставлять включенным свет, если никого нет в комнате.

— Никогда не включать отопление, если открыто окно. Сначала закройте его, если не потеплеет — наденьте свитер.

Если и так холодно, то уж тогда включите батарею.

— Не мойте посуду под струей воды. Наполните раковину.

- Здравойтесь.

И так далее. Пятнадцать пунктов.

Сначала мы оскорбились и решили, что сквалыжнее хозяйки — свет не видывал.

Потом же до нас дошло, что это часть менталитета нации, которая привыкла беречь то, что ей даровано Богом, для которых доброе отношение и проявление симпатии гораздо важнее, чем денежный расчет.

Честно признаюсь, это был не самый приятный урок в моей жизни, но, выучив его, я значительно облегчила себе жизнь.

Еще один вопрос из серии дисциплинарных.

На многих курортах сейчас действует «лыжная полиция». Это специальные отряды спасателей, уполномоченные налагать административные наказания на нарушивших общепринятые правила поведения на склоне. Лихачей, задири и в особенности тех, кто умудряется кататься, находясь в алкогольном или наркологическом угаре, лишают SKI-PASS, штрафуют, а в крайнем случае, объявляют персоной нон грата в этом курорте.

Сегодня мы живем в стране, подверженной развивающемуся туристическому буму.



К нам стали ездить, ну а мы ездим и того больше. Каждому из нас нужно сделать лишь минимальное усилие над собой, чтобы изменить, прямо скажем, не совсем лестное мнение о нас, как пользователей мировых курортов (не только горнолыжных).

## **ДОРОГА В БОЛЬШОЙ СПОРТ**

Исходя из тенденции к тотальному омоложению большого спорта, сегодняшним взрослым для удовлетворения своих амбиций остается так называемый клубный спорт. Очень часто бывает, что клуб как официально зарегистрированная компания единомышленников и не существует. Просто определенные люди с завидным постоянством и одержимостью катаются на горных лыжах каждый выходные. Что ими движет? Конечно, любовь к этому виду спорта и желание совершенствоваться, свойственное любому возрасту. На самом деле, если повнимательней присмотреться к катающемуся контингенту в подмосковных (и не только) «лыжных курортах», то можно без труда заметить, что каждое воскресенье вне зависимости от солнечной активности, атмосферного давления и ситуации на Балканах, на гору выходят одни и те же люди. Поэтому клубная атмосфера создается сама собой.

На самом деле клубное катание имеет массу достоинств. Во-первых, это физическая активность на свежем воздухе плюс общение с себе подобными. Второй позитивный фактор — это передача опыта более опытных катальщиков. В большинстве случаев лыжник копирует своего более опытного партнера, даже не задумываясь

о этом. Визуальные тренировки по значимости могут быть вполне приравнены к чистой практике.

И еще один, очень важный фактор. Тем, кто серьезно увлечен этим занятием, необходима соревновательная практика.

По сути, соревнования являются высшей психологической школой в любом виде спорта. Они требуют не только определенного уровня мастерства, но и учат лыжника концентрации и способности выступать в экстремальной ситуации. Поэтому очень важно участвовать во всех возможных стартах, поскольку такого рода опыта никаким другим путем не приобретешь.

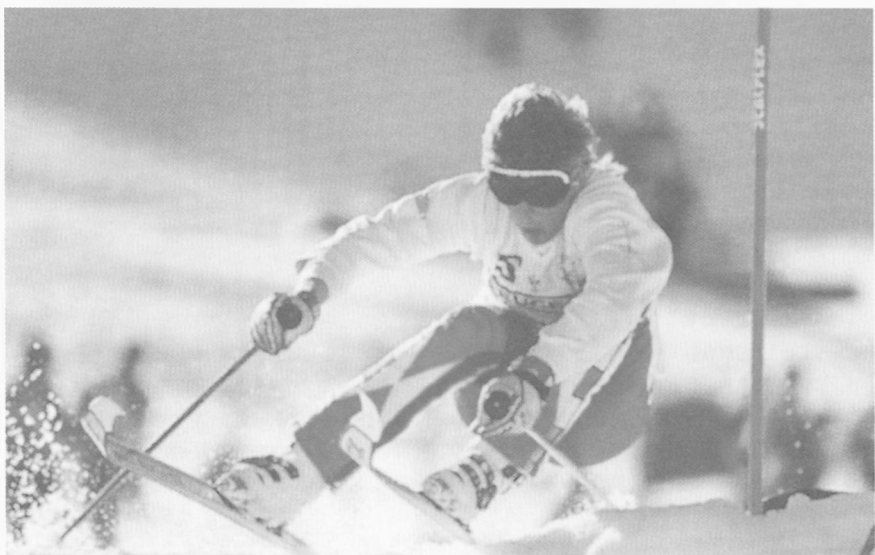
Для особо увлекающихся натур рекомендую принимать участие в экспертных семинарах-лагерях раз в один-два года. Такие лагеря обычно проводятся профессионалами-инструкторами или спортсменами экстра-класса. Для хорошо накатанных любителей такие сборы являются своего рода курсами повышения квалификации, поскольку постичь все тонкости техники едва ли возможно, изучая теорию. Для этого необходим наметанный взгляд профессионала, знающего, на чем нужно акцентировать внимание и как добиться лучших результатов за кратчайшее время. Принимая во внимание мой собственный опыт организации подобных лагерей, я могу смело утверждать, что при правильно построенной системе за одну-две недели наши ученики добивались более существенного прогресса, чем за все время их занятия лыжами.

Резюмируя все сказанное выше, я утверждаю, что на пути к вашему совершенству вы получите результат, прямо пропорциональный желанию его достичь и вложенным в него усилий.

## **МОЙ ВЗГЛЯД НА ДЕТСКИЙ СПОРТ**

Вышесказанное в той же самой степени относится и к самому юному поколению. С небольшой разницей, правда. На мой взгляд, дети находятся в более привилегированном положении, нежели их взрослые коллеги. Если ваш ребенок встал на горные лыжи в совсем





нежном возрасте, и вы чувствуете, что это занятие действительно приносит ему удовольствие, если ради него он может пожертвовать менее значимыми (компьютер, телевизор, наркотики и т.д.), то почему бы поближе не взглянуть на вопрос о том, что именно ваш отпрыск будет олицетворять горнолыжное будущее нашей страны.

Возможен и другой вариант. Вы, как решающая инстанция, указываете своим авторитетным перстом на предмет горных лыж как профилактическое средство от всех «зараз» цивилизованной молодежи. Если определить ребенка в серьезную горнолыжную школу, которые, к счастью, до сих пор функционируют на прежних местах, то можно надеяться на то, что ему едва ли будет хватать времени на такие обязательные мероприятия, как сон, еда, школа и уроки.

Горные лыжи, как и серьезное занятие любым другим видом спорта, в конце концов затягивают. Через два-три года постоянных тренировок все физиологические системы организма привыкают к регулярным нагрузкам, менталитет меняется в сторону ответственного отношения к делу, появляются маленькие амбиции. Вообще, в спорте ребенок как личность развивается значительно быстрее, чем в школе-оранжерее.

Если рассмотреть любую состоявшуюся спортивную карьеру по циклам, то можно сделать очень общие и образные, но похожие на некую схему выводы.

Спорт высших достижений, включая самые начальные этапы тренировок, требует регулярных и систематических занятий, кроме того, это очень времяпоглощающее мероприятие. Поэтому, чтобы перейти от перманентного дуракаваляния к системе жизни, подчиненной строгому режиму, требуется определенный адаптационный период. Его длительность зависит от увлеченности ребенка процессом. Для одних он может длиться месяц, для других год-два. Это так называемый макроадаптационный период. В противоположность ему можно привести микроадаптацию, когда организм начинает реагировать на реальную тренировочную нагрузку (например, болят мышцы ног после кросса). В этот период особенно четко прослеживаются последствия физиологической реакции организма на фактор нагрузок. Обычно это происходит, когда человек только начинает регулярные физические

занятия или возобновляет их после долгого перерыва.

По большому счету, это длительный процесс, протекающий на фоне стресса. Особенно, если ребенок учится в школе и имеет определенный круг интересов. Поэтому я подчеркиваю, что последовательность родителей необходима (неважно, кто был начинщиком этого мероприятия).

Если в одно прекрасное утро ваша левая нога решит, что все спортсмены — идиоты, и вашему сыну лучше было бы серьезно заняться этикетом и английским, то вы рискуете получить прямо противоположные результаты. Для ребенка, особенно подростка, прошедшего долгий путь адаптации к физическим нагрузкам, к спортивному коллективу, развившего определенные амбиции, ваше такое непоследовательное и легкомысленное отношение к его интересам может обернуться трагедией.

А английскому и этикету можно обучиться и серьезно занимаясь спортом. Спорт создает значительно более подходящую почву для развития полноценной личности, чем вам кажется. Главное, держать процесс под контролем и не попустительствовать. А концентрация идиотов в жизни вне спорта, на мой взгляд, значительно выше, чем среди людей, которые многие годы посвятили работе над собой и достижению конкретных целей.

Прежде чем записать меня в горнолыжную школу, родители особо не интересовались, хочу ли я этого. Зато все время, проведенное мною в спорте, меня поддерживали, вдохновляли и помогали всеми возможными и невозможными способами. В итоге я поняла, что неважно, чем ты занимаешься: горными

лыжами, балетом или музыкой; важно то, что детство и отрочество являются тем временем, когда закладываются ценности, развивается уважение к себе, а главное — способность ставить и достигать цели. Спорт является лишь более естественной средой для развития всех этих качеств, поскольку добежать «на зубах» до финишной черты значительно проще, чем стучать «через не могу» по клавишам фортепьяно.

Конечно, было бы глупо подстраивать под эту философию абсолютно все жизненные ситуации. Несомненно, существует огромное количество людей с доминирующим интеллектуальным началом. Но этот факт не означает, что интеллект и физическая активность полные антагонисты. Против природы не попрешь: голова значительно лучше работает при повышенном содержании кислорода в крови (что достигается двумя путями: физической нагрузкой на свежем воздухе или сидением в барокамерах). Так что даже при радикально негативном отношении к спорту нужно смотреть правде в глаза. Без элементарной физкультуры ни один, даже самый совершенный интеллект не сможет функционировать с полной отдачей.

Конечно, быть родителем маленького спортсмена доставляет больше хлопот, чем удовольствий. Это напоминает настоящее инвестирование в будущее, не ожидая от этого огромных дивидендов. В конце концов, сам процесс занятия намного важнее, чем результат. А результаты, поверьте, бывают самыми неожиданными. Я вряд ли когда-нибудь смогу забыть, с каким восторгом в глазах отец брал в руки мою первую олимпийскую медаль.

Ко всему прочему, взрослым приходится быть тонкими политиками, поскольку процесс контроля над тренировками ребенка необходим, но делать это нужно со всей возможной корректностью. При наличии тренера открыто вмешиваться в тренировочный процесс ребенка недопустимо.

Все, что вы можете сделать, — это хорошенько изучить две умных книжки: анатомию и физиологию. Знания, которые вы почерпнете из них, на многое откроют вам глаза. По крайней мере, вы всегда сможете адекватно оценить физическое состояние вашего ребенка и вовремя заметить симптомы перетренированности и микротравм (а они

могут впоследствии повлечь за собой серьезные проблемы). В том случае, если у вас возникли сомнения по поводу содержательной стороны тренировочного процесса в секции, где занимается ваш ребенок, то обсуждать этот вопрос следует исключительно тет-а-тет с тренером, не вплетая в дебаты вашего наследника. Даже если вы чем-то очень сильно недовольны, никогда не склочничайте с тренером на глазах у ребенка и всей группы. Любой вопрос касательно методологии или психологического климата в команде можно и нужно решать приватно и полюбовно. В противном случае вы рискуете, что ваш ребенок может оказаться под перекрестным огнем. Ну а брать бразды правления в свои руки необходимо лишь в том случае, когда вы уверены, что ребенок находится в критической ситуации, и без вас ему не справиться.

Возможно, мои взгляды на проблемы воспитания ребенка в спорте некоторым покажутся чрезмерно радикальными. Но в силу того, что я сама прошла через всю эту кухню, попытаюсь сделать некоторые обобщения.

Да, бесспорно, многое в достижении спортивного успеха вашего ребенка будет зависеть от него самого. Но и родители должны не подкачать. Вам надо постараться быть терпеливыми и сильными, заботливыми и чуткими, но отнюдь не потворствующими всем прихотям своего чада. Вы должны вдохновлять ребенка, но не давить на него и не требовать от него невозможного.

Спорт — задача со многими неизвестными. И как нельзя объять необъятное, так и невозможно предсказать все ситуации, которые могут возникнуть при постижении вашим ребенком спортивного мастерства. Единственное, в чем я убеждена абсолютно, что лишь найдя золотую середину между нагрузками в спорте и в учебе, можно рассчитывать на достижение высоких результатов как в спорте, так и на интеллектуальном поприще.

Как это сложно, доказывает тот факт, что действительно крупных личностей в спорте немного, но в большинстве своем элитные спортсмены весьма неглупые люди. Конечно, до конца разобраться «кто» есть «кто» в большом спорте, напрямую не столкнувшись с ним, невозможно. Может быть, вам будет несколько легче определиться со всеми «за» и «против», если узнаете...

---

**На фото:** Валерий Розов, победитель X-Games-98 по классу sky-surf, исполняет прыжок с парашютом на лыжах над вершинами Эльбруса (5642 м).

Скоро выходит Мультимедийный CD-ROM *«Все горы бывшего Союза на CD»*. А также Альпы, Гималаи, Каракорум, Килиманджаро, Патагония, Аконкагуа, Эль-Капитан, Мак-Кинли...

**НАЙДИ СВОЮ ВЕРШИНУ.**

Обращайтесь: E-mail: [kopylov@mail.fact400.ru](mailto:kopylov@mail.fact400.ru) • <http://www.sft.fact400.ru/kopylov>





## ЧТО ТАКОЕ ЭЛИТАРНЫЕ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Соревнования на Кубок мира — это там, где сконцентрировались все сливки горнолыжного общества. Но чтобы взойти на этот Олимп, нужно пройти через многослойное сито отбора! Тысячи талантов по всему миру отшлифовывают свое мастерство для того, чтобы когда-нибудь войти в число сотни счастливчиков — законодателей горнолыжной моды. Случайных людей на соревнованиях такого ранга не бывает. Для того чтобы попасть в «белый цирк», спортсмену необходимо набрать определенное количество классификационных очков ФИС (международной лыжной федерации).

ФИС является законодательской организацией, курирующей все дисциплины, так или иначе связанные с лыжами. Это горные лыжи, фристайл, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. Вся селекция к мировому Кубку проходит на Кубках континентов и официальных классификационных стартах ФИС. Соответственно, чтобы отобраться на эти соревнования, нужно отличиться на более низкой ступени иерархии — в национальных первенствах. Очки зарабатываются в пяти дисциплинах: слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск и комбинация (слалом + скоростной спуск). Как я и говорила, путь вверх действительно долг и тяжел.

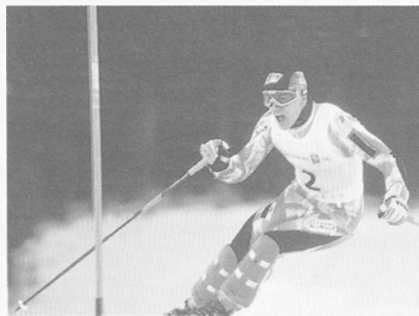
Большинство горнолыжников выступают или в скоростных, или в технических дисциплинах, и лишь немногие универсалы пытаются счастья во всех пяти видах программы.

Кубок мира — многоэтапное соревнование, и из-за своей сложной структуры организации он раскололся на женский и мужской Кубки. Тройка победителей определяется в каждой дисциплине на каждом этапе, но конечная цель, к которой стремится целая когорта асов со всего мира, — это Большой Хрустальный глобус — приз за победу в гран-при. В конце сезона определяются также победители в отдельных дисциплинах.



Пернилла Виберг

Чтобы выдержать этот пятимесячный марафон, необходимо должным образом готовиться. А это означает без малого 300 тренировочных дней в году, по две-три тренировки в день, от 4 до 8 часов. Все это включа-



Слалом

ет и лыжные, и «сухопутные» тренировки. При этом нужно учитывать, что и летом необходимо проводить на лыжах не менее двух месяцев.

Сколько времени требуется, чтобы достичь уровня национальной команды? Трудно сказать. Например Херман Майер попал в сборную Австрии лишь в 24 года, что вовсе не помешало ему выиграть две золотые Олимпийские медали двумя годами позже. Для сравнения, австралийка Зали Стегал, выигравшая «бронзу» в Нагано, стала членом национальной сборной в 16 лет, немка Хильда Герг — в 17, а шведская звезда Пернилла Виберг — в 19 лет. Все зависит от массы обстоятельств.

Поскольку горные лыжи по праву можно считать техниче-

Слалом-гигант





Скоростной спуск

ким видом спорта, то огромную роль в результате играет экипировка и, соответственно, люди, которые с ней работают. Как и в Формуле-1, практически все топ-спортсмены представляют фирменные «конюшни». И каждая выигранная медаль является равноправным достижением обеих сторон.

Самые крупные лыжные компании ведут очень мудрую стратегическую политику, рассчитанную на перспективу. Они делают долгосрочные инвестиции в совсем еще юных горнолыжников, обеспечивая их экипировкой, опытными тренерами и всем необходимым. Конечно, филантропией это трудно назвать. Поскольку, достигнув элитного уровня, спортсмен несет определенные обязательства перед компанией, вложившей в его подготовку свои средства. Эта система, видимо, совсем неплохо рабо-

тает, поскольку многие из нынешних чемпионов набирались опыта именно в «фирменных» командах.

Однако таких счастливицов немного. Само собой разумеется, что желающих пробиться в элиту значительно больше, чем тех, кто в конце концов в нее попадает. Драгоценный же опыт, приобретенный в этом бесконечном отборочном марафоне, многие используют весьма своеобразно. Для них неудача в классических горных лыжах является причиной, чтобы опробовать себя в более экстремальном амплуа.

### **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

Вероятно, не только несбывшиеся надежды побуждают некоторых ортодоксальных горнолыжников круто менять свою специализацию. Теперь,

если сложить воедино все ответвления и мало-мальски родственные виды спорта, связанные с горами и лыжами, то количество увлекающихся ими будет значительно больше, чем поклонников классических горных лыж.

В конце концов в свое время кому-то надоело просто поворачивать влево-вправо, стоя на двух лыжах и держа палки в руках. На склонах появились «пританцовывающие» лыжники, а особые «радикалы» стали сбрасываться со снежных трамплинов, исполняя в воздухе сальто и пируэты. Безумную картину дополняли яркие поклонники рельефных склонов, устраивавшие себе на бугристых трассах настоящие «гонки на выживание». Все это в конце концов выпестовалось в современный фристайл (FREESTYLE — свободный стиль). Спорт в наши дни профессиональный и давно получивший Олимпийский статус (могул — с 1992 г. — Альбертвилль, лыжная акробатика — с 1994 г. — Лиллехаммер).

Как только не издевались за последние пару десятилетий над лыжами! Их обрезали и получали коротышки SKI-FOOT. Для управления ими нужно обладать поистине мартышечьей ловкостью и стойкостью неваляшки. Их расширили до ширины двух в одной, и катались на таких «кораблях» со «склеенными» ногами. Это занятие было особо модным в середине 80-х, но и сейчас на склоне можно встретить особо ностальгирующие элементы, бороздящие на своих досках снежные пространства.

Карвинговая лыжа







Акробатика

Но пытливые умы рационализаторов на этом не остановились. Идея с доской слишком понравилась, чтобы оставить ее без должного развития.

Крепления были переставлены наискосок, и получился сноуборд в первом приближении. Что такое сноуборд (SNOWBOARD — дословно снежная доска) сегодня, наверное, никому объяснять не надо. Это гиперпопулярный вид спорта, имеющий свою собственную международную федерацию и получивший Олимпийскую прописку в 1998 г.

Но желающих погоняться на двух лыжах осталось более чем достаточно. Если рассматривать слово «гоняться» буквально, то самым близким по духу к этому термину будет SPEED-SKIING (гонки на скорость), где абсолютно все сосредоточено на развитии максимальной скорости. Лыжники, а точнее, пилоты соревнуются на идеально гладком, крутом склоне, с площадками для разгона и торможения и небольшим отрезком для замера скорости. Спид-скинг чуть было не стал олимпийским спортом и даже фигурировал в Альбертвилле как демонстрационный вид. Но несчастный случай, произошедший во время тренировочных олимпийских заездов, приведший к фатальному исходу, резко увеличил количество скептиков по поводу его массового развития.

Настоящими экстремалами по духу можно считать фрирайдеров (FREE RIDE — свободный спуск); совместные мероприятия этой специфичной когорты горнолыжников очень сильно смахивают на оргию самоубийц.

Философия одна: первым оставить свой след на самом сложном склоне. Скалы, лед, снежные надувы — все не в счет, ведь это же FREE RIDE.

Причем, фрирайдером может считаться и горнолыжник, и сноубордист, и даже тот, кто рискнет спуститься с любого экстремального склона хоть на санках. Фрирайдеры умудряются находить «трассы вне трасс» абсолютно везде, и чем они хуже, тем лучше для лыжников. Угадайте с трех раз, кто спустился с Эвереста, Килиманджаро, Маттерхорна и подобных славных вершин? Правильно, они самые, фрирайдеры.

В некотором роде синонимом к фрирайду является POWDER-SKIING (катание по целине). Это занятие даже приобрело официальный статус, поскольку «целинщики» теперь соревнуются за титул чемпионов мира, Европы и т.д. Процесс судейства весьма сложен, но в конце концов выигрывает тот, кто оставляет на снежном пухе самую симметричную цепочку дуг и

Паудерскинг

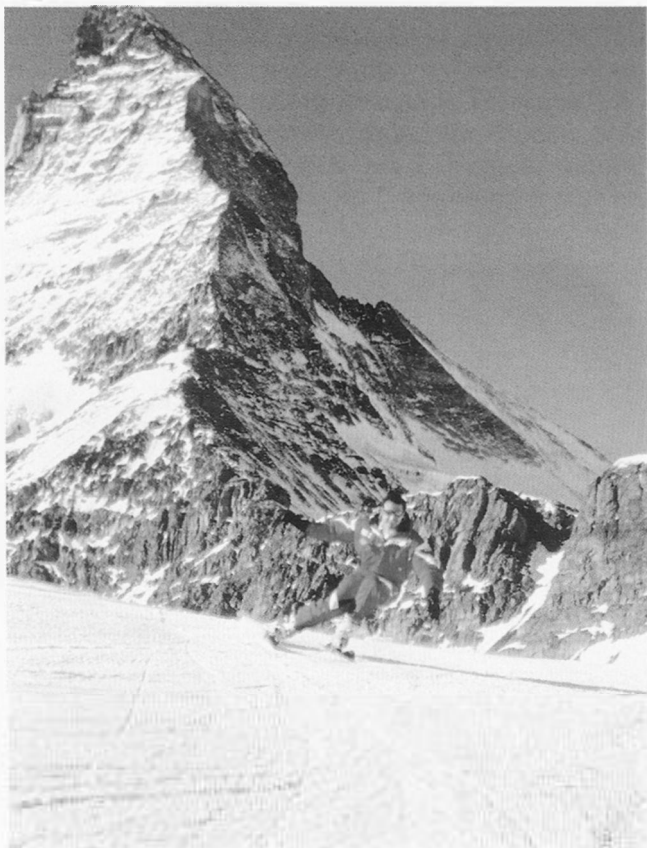




«восьмерок». Понятно, что без вертолетов и видеооператоров здесь не обойтись, поскольку найти качественный целинный склон в наши дни так же сложно, как и организовать демонстрацию в тундре. Судьям же помогает видеозапись спуска. Другое альпийское развлечение, скорее, является анахронизмом, нежели нововведением. Это телемарк — изобретение норвежцев, нации, патологически болеющей лыжами. Оно докатилось до нас из тех дней, когда никто и не помышляя делить лыжи на горные и гоночные. Были просто ЛЫЖИ, а кататься на них по горам или по равнине — это дело техники. И техники, надо сказать, очень неординарной. Ведь спускаться по наклонной плоскости с незакрепленной пяткой, да еще и без металлических кантов, вряд ли можно назвать простым занятием. Правда, сегодня экипмент для телемарка сильно усложнился. Лыжи обрели канты, да и в начинке прибавилось. Гоночные ботинки и крепления трансформировались в специализированные, с учетом специфики техники телемарка.

Ну а следующий вид экстремальным можно назвать с большой натяжкой, поскольку карвинг, а именно о нем идет речь, чуть было не

Карвинг



Сноуборд

положил конец классической конструкции горных лыж. Суть в том, что карвинговые (от слова CARVE — резать) лыжи имеют дополнительную маневренность и поворачивают практически сами. Все дело в их особом силуэте, где носок и пятка значительно шире, чем «талия». Поэтому радиус карвингов ощутимо меньше, чем у классических горных лыж. Достаточно лишь маленького усилия, переложенного на кант, как лыжа «улетит» в поворот и унесет вас за собой. К лыжам прилагаются и карвинговые ботинки с несколько измененной конструкцией (что, впрочем, не означает, что использование классических ботинок невозможно). Они лишь немногим более «чувствительные» в силу того, что связь ботинок — лыжа не должна иметь никаких люфтов. Несколько специфичны и крепления для карвингов. Они имеют необычайно толстую пластину-платформу. Предусмотрено это для того, чтобы при исполнении поворота маленького радиуса ботинок не цеплялся за снег. На соревнованиях по карвингу устанавливаются более крутые трассы (в плане постановки ворот, а не крутизны склона).

Кроме этого карвинги просто незаменимы для фрирайдеров.



Могул

Возможно, горнолыжная элита тоже не побрезговала бы этими «вездеходами», но выяснилось, что на экстремальных скоростях карвинги ведут себя, прямо скажем, непредсказуемо. Поэтому сейчас участники Кубка мира подвергаются на старте тщательному обмеру на предмет соотношения параметров лыжи. В том случае, если они не соответствуют стандартам FIS, участник дисквалифицируется.

Многие утверждают, что и учиться горнолыжным азам проще на карвингах. Но лично я — ретроград и до сих пор считаю, что, научившись управлять лыжами классической конструкции и адекватной длины, катальщик получает отличный базисный навык, который впоследствии никогда вас не подведет, на чем бы вы ни катались.

Полагаю, что вы уже получили достаточно полезной информации касательно вашего приобщения к горным лыжам. Мудрый человек сказал, что слишком много знания так же вредно, как слишком мало. Поэтому я постараюсь быть по возможности умеренной и закончить на том свое систематическое изложение.

Но на вашем месте я бы полюбопытствовала, что это еще за...

## КОРЗИНКА С ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ

1. Иногда, купив ботинки и откатав на них пару недель, вы обнаруживаете в них несколько персональных недостатков. Например, если у вас очень специфическая задняя посадка и флексн (ход вперед — назад) ботинка всячески этому способствует, то с этим можно и нужно бороться. Прежде всего, проверьте шкалу FLEXION. Отрегулирована ли она до максимально фронтальной позиции? Если вам и этого недостаточно, то выньте внутренний «валенок» и подложите под пятку клиновидную прокладку толщиной от 0,5 до 1 см. Если есть возможность, то в SKI-RENTAL SHOP вам смогут подобрать специальные резиновые прокладки, которые еще будут выполнять шоко-абсорбирующую функцию. Если подобные изыски вам недоступны, то плотно сложенная в несколько слоев газета будет вполне достойной заменой.

Подобным образом можно очень сильно скорректировать стойку; кроме того, лыжник сэкономит массу энергии, которую он тратил раньше на борьбу с задней стойкой.

Бывает и так, что в слегка разносившемся лайнере стопа начинает свободно двигаться вперед-назад, а пятку невозможно зафиксировать, и она все время поднимается вверх. Особенно эта проблема близка узким женским ножкам, но и она решается довольно быстро. Из полиуретана или любого плотного губчатого материала толщиной около 0,5 см, вырезать полосы длиной 5–7 см и шириной 2 см. Наклеить их с двух сто-

Фрирайдинг



рон на лайнер спереди на изгибной точке голеностопа и/или сзади с двух сторон прямо над пяткой. Кстати, материал для подобной самостоятельной «кройки» сейчас идет в комплекте со многими ботинками.

**2.** Что делать, если мерзнут ноги? Проблема для зимнего спорта чрезвычайно актуальная. Кардинально решить ее можно, купив специальные электрические обогревательные стельки с маленьким блоком питания, устанавливаемым на пластиковой оболочке ботинка. Вся проблема в том, что купить эти «грелки» можно (по крайней мере до сих пор) только за рубежом, а устанавливать только в лыжных мастерских.

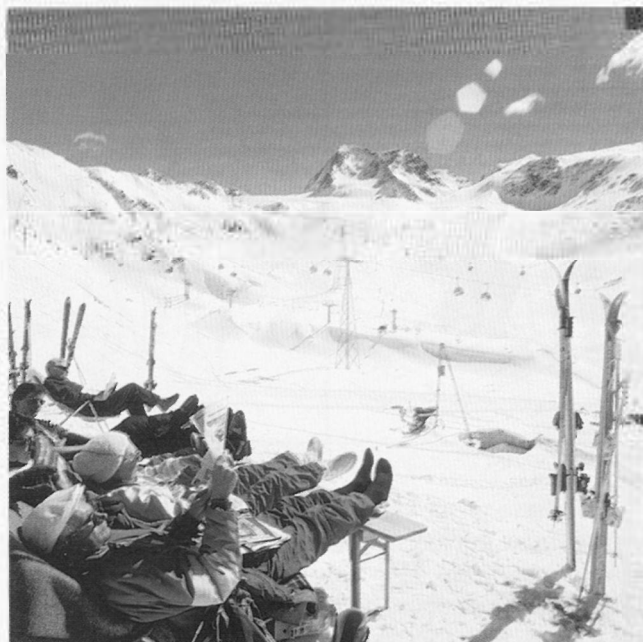
Есть другой, народный способ держать ноги в тепле. Просто слегка намажьте пальцы и стопы разогревающей мазью никофлекс, только не забудьте после вымыть руки. Метод исключительно хорош только в экстремально холодные дни.



**3.** В главе о горнолыжной экипировке я уже упоминала о ботинках с лайнерами со специальной «формовой» заливкой. Здесь мне бы хотелось представить более специфичную информацию для пользователей этой продукции.

В зарубежных лыжных магазинах очень часто на глаза попадает скромный значок CONFORMABLE. Эта французская фирма специализируется на производстве целого спектра ортопедической продукции для спорта. Ее девиз: «Исходим из индивидуальности» говорит сам за себя. Философия зиждется на новейших технологиях в области медицины, новых материалов и спорта. Есть масса людей, для которых нестандартная анатомия или патология ног — суровая правда жизни. Именно это и сдерживает их от активного занятия спортом. Для них conformable является последним и часто единственным способом решить эту проблему. CONFORMABLE — это тончайший тюнинг начинки вашего ботинка. Здесь вас прежде всего протестируют на предмет каких либо ортопедических особенностей и патологий. Снимут рельефный отпечаток ног и, исходя из этого, прямо у вас на глазах начнется процесс преобразования полуфабрикатов в строго индивидуальный продукт.

Что это такое? Прежде всего, вам могут сделать специальные поддерживающие стельки, точно повторяющие форму ступни, выполненную из шоко-поглощающего материала. К ним добавляются разного рода супинаторы, которые имеют две це-



ли: поддерживать уже имеющуюся в наличии «конструкцию» и изменять некоторые анатомические недостатки стопы (например, плоскостопие). При желании вам «зальют» отдельно лайнер и отдельно его язык. При этом учитываются конструкция и марка вашего ботинка, условия, в которых вы собираетесь их эксплуатировать, локация болевых точек (если таковые имеются) и т.д.

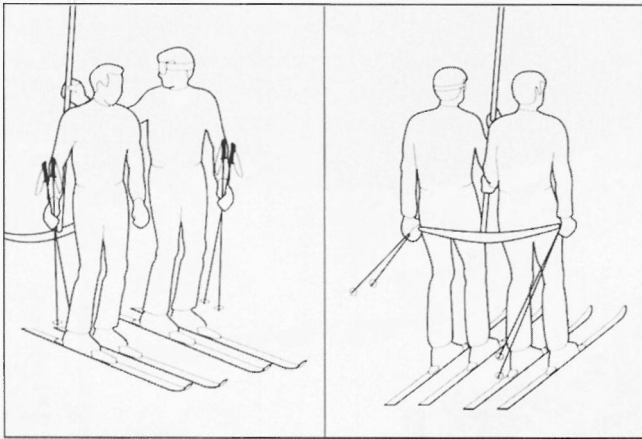
Для этого используются составы различной плотности и консистенции.

Здесь же вам устроят и более грубый тюнинг внешнего ботинка: сделают «горячую» переформовку проблемных мест, приклеят нужные прокладки и спойлеры, отрегулируют жесткость и т.д.

Сразу скажу, что услуги эти недешевы, и в основном главными их потребителями являются те, кто проводит на склоне больше времени, чем дома (т.е. спортсмены, инструкторы и тренеры), и вышеупомянутая группа несчастливцев, для которых купить горнолыжную обувь, подходящую «индивидуальности» их ног, — задача непосильная. Но, на мой взгляд, знать о том, что в безвыходном положении вам за дорого, но помогут, просто необходимо.

**4.** Для мерзлячных рук, кроме карманов и варежек, существует еще одно антифризовое средство. В тех же заграничных SKI-SHOP можно купить маленькие подушечки с углеподобным порошком. Если ее как следует потрясти и положить в варежку, то она сохраняет тепло на 2–6 часов. К сожалению, эта замечательная штука — вещь одноразовая.





На подъемнике

5. Выходя на склон в туманную, а тем более солнечную погоду, возьмите себе за правило наносить на лицо UV-защитный крем от солнца. Чем больше цифровой фактор защиты, тем лучше. Если раньше мы могли кататься на летнем леднике, не затрудняя себя подобными процедурами, то сейчас за время тренировки нам придется использовать крем 2–3 раза. Что поделаешь — солнечная активность. Если с вами катается ребенок, то против активного горного солнца для нежной детской кожи лучше всего подойдет SUN-BLOCK, т.е. крем, полностью блокирующий проникновение UV-излучения.

6. Мне часто приходилось видеть, как новичкам не удается сразу укротить такого страшного монстра, как бугельная канатная дорога. Несчастные хватают бугель, путаются в палках, падают и, не отпуская, волочатся за бугелем полдороги вверх.

Первое, что можно посоветовать, — это то, что не нужно бояться подъемника. Организуйте свой инвентарь. Встав в сторону от движения бугеля, снимите палки с рук и переложите их в дальнюю от бугеля руку. Свободной рукой поймите бугель и, пока он будет вытягиваться, слегка оттолкнитесь палками, чтобы избежать резкого рывка, когда бугель разматается до конца.

Если вы так и не удержались на ногах, то не старайтесь спасти положение. Просто отцепитесь от бугеля и сразу же удалитесь в сторону, не мешая движению остальных лыжников.

7. Иногда вы замечаете, что при всех стараниях ваши лыжи не «работают». Точнее, категорически отказываются работать носки лыж. Это бывает тогда, когда стойка имеет явно «задний» акцент. Это можно обнаружить по снежным брызгам, вырывающимся из-под лыж. Если они

вырываются вдоль всей длины лыжи — значит, давление поступает равномерно на всю лыжу; если он, фонтанчик, появляется только из-под крепежной или пяточной зоны — значит, вам стоит сместить крепеж на 1–1,5 см вперед.

8. У многих людей от специфической лыжной нагрузки начинают болеть коленные суставы. Но это не повод насовсем отказываться от занятия горными лыжами. Эти боли могут означать очень многое: начиная от элементарной физической неподготовленности, заканчивая ревматозным фактором. В любом случае вам придется более ответственно относиться к разминке перед катанием и делать растяжку несколько раз в день. Кроме этого, перед тем как отправиться на склон, используйте для любых больных суставов разогревающие кремы и мази. Это прежде всего радикальные мази аписартрон, финалгон, более мягкий спортивный крем никофлекс. И все, что вы сможете найти на аптечной полке с рядом средств, обладающих профилактическим разогревающим эффектом — остохонт, мобилат.

Если вы получили травму (ушиб, вывих), при которой вы остаетесь в мобильном состоянии, то первое, что я могу откомендовать, — это, конечно, обратиться к врачу. Если по какой-то причине это невозможно, то вот порядок действий. Поместите травмированную конечность так, чтобы она оказалась выше уровня сердца. Взгромоздите ее на гору подушек, к примеру.

Чтобы избежать отека и внутренних кровоизлияний (и избавиться от них, если таковые уже имеются), вам необходимо соблюдать «ледяной» режим двое суток. 30 мин держать пакетик со льдом, обернутый в полотенце, 30 мин отдых и т.д. Вместо льда можно использовать специальный гель, предназначенный для термотерапии. Его можно смело отправлять как в морозильник, так и в микроволновку.

Если вы испытываете необходимость в противовоспалительных и болеутоляющих препаратах, то лучше принимать те, которые совмещают в себе качества и тех и других. Это: ибупрофен, эдвил, троксевазин и т.д.

Конечно, при любом повреждении суставно-связочного аппарата потребление спиртосодержащих средств как «внутреннее» — строго противопоказано! Может обостриться воспалительный процесс.

Вообще, в сумке любого катальщика, отправляющегося в отпуск в горы, должен быть плотный эластичный наколенник. Случается, что по-



лучив серьезную травму, оперироваться на месте нет никакой возможности, поэтому благополучно добраться до дома вы сможете, обладая элементарными знаниями и некоторыми предметами первой необходимости и лекарствами. Пластырь, антибиотики и болеутоляющие должны быть всегда при вас.

Но даже после очень серьезных травм не надо сдаваться. Мне часто приходилось слышать послеоперационный вердикт «нельзя» на всю оставшуюся жизнь. Но если все когда-либо травмированные спортсмены следовали бы этому вердикту, то выступать было бы некому.

Слава Богу, сейчас доступна продвинутая система реабилитации, а так же всевозможные, блокирующие нежелательную амплитуду движений наколенники, наплечники, налокотники и т.д. Все эти причиндалы позволяют заниматься спортом, да и просто, уверенно себя чувствовать в посттравматическом периоде. На всякий случай оговорюсь, что все эти KNEE-BRACE подбираются исключительно индивидуально и после консультаций с оперировавшим врачом.

**9.** В горах очень разреженный и сухой воздух, поэтому кожа начинает быстро сохнуть и шелушиться. Все это усугубляется контрастом холодного воздуха на склоне и сильно нагретого помещения. Чтобы избежать чрезмерного высыхания кожи, старайтесь пить больше жидкости и по возможности избегайте соленой пищи.

**10.** Несмотря на влагоизоляцию горнолыжных ботинок, к концу тренировки внутренник все-таки становится сырым. Это конденсируется влага от вспотевшей ноги. Сушить ботинки ежедневно — процедура обязательная. Идеальным для этого приспособлением являются электрические обувные сушилки. Если таковых приобрести не удалось, то можно прислонить ботинки к батарее подошвами и оставить их на ночь. Только убедитесь, что батарея греется не очень сильно, иначе с утра вы обнаружите пластиковый «обмылок» вместо ботинка. Старайтесь не «беспокоить» лайнер очень часто. Кардинальную просушку сапожка нужно устраивать не чаще одного раза в неделю. Для этого просто выньте

лайнер из «ракушки» и положите его в теплое место. Обязательно просушить как следует ботинки после последнего тренировочного дня перед отъездом домой. Устройте глобальную сушку всех частей ботинка, перед тем как положить ботинки на летнее хранение.

**11.** Перед тем как положить лыжи на сезонное хранение, к ним тоже следует отнестись с усиленным вниманием. Прежде всего наплавьте лыжи любым парафином или мазью. Канты тоже должны быть покрыты мазью, иначе они окислятся. Чтобы наплавить лыжи, найдите какой-нибудь старый утюг или купите специальный. Возьмите любую парафинообразную субстанцию и, расплавив ее на утюге, позвольте капелькой упасть на тефлон. Нанеся мазь по всей длине, пройдитесь утюгом по лыже так, чтобы, расплавившись, мазь равномерно распределилась по тефлону и кантам. Наплавив, оставьте лыжи остыть и «отдохнуть» на полчаса. Чтобы поставить лыжи на долгое хранение, не сцепляйте их друг с другом стоперами от креплений и вообще не делайте ничего, что может деформировать естественные изгибы лыжи.

**12.** Если вам в силу каких-либо причин приходится много падать, то, вероятно, вам пришлось столкнуться с проблемой постоянно мокрых перчаток и других частей экипировки (если они не обладают достоинством ткани GORE-TEX). В этом случае вам поможет водоотталкивающий аэрозоль, который можно наносить на любые материалы (кожу, ткань и т.д.). Самые доступные из них выпускает фирма SALAMANDER.

**13.** Тем, кто планирует серьезно «подсесть» на тренировки, советую начать вести дневник. Записывайте все свои нагрузки — как лыжные, так и ОФП. Отмечайте количество спусков, рельеф, по которому катаетесь, ваши ощущения. Начинайте анализировать свои ошибки. Письменный анализ очень организует мысль, к тому же существует определенная связь между теоретическим разбором ошибок и их фактической коррекцией на склоне. Кроме того, дневник поможет проследить ваш прогресс. \*

**В** этом разделе мне хотелось показать читателю, что за легендарными именами, которые за давностью лет мы привыкли воспринимать только как имена, скрывалась или скрывается реальная личность. Человек со своими успехами и неудачами, своей психологией и жизненной философией.

Я до сих пор твердо уверена, что чемпионами, великими чемпионами, не становятся просто так. Ими никогда не становятся случайные люди. У всех знаменитых спортсменов есть, на мой взгляд, одна замечательная черта: они видят реальный мир через фильтр собственных желаний и амбиций. Иметь цель или мечту, саму по себе — очень просто. Сложно делать все то, что потребуется для ее осуществления, невзирая ни на какие обстоятельства и препятствия.

Именно поэтому спорт считается одним из самых ярких проявлений человеческой сущности. Многие скажут, что чемпионами становятся только избранные, особо талантливые люди. Но что такое талант сам по себе? Талантливый подросток никогда не сможет стать лучшим без долгих лет тренировок, соревнований, взлетов и падений, конфликтов с тренером, сверстниками и самим собой.

Прописная истина: талант без черновой работы ровным счетом ничего не значит. Великий талант состоит в умении превратить эту черновую работу в удовольствие. Только при таком условии возможно сохранить верность мечте и постепенно, шаг за шагом двигаться к своей цели.

Но есть и обратная сторона медали. Иногда люди теряют способность вообще чего-либо желать. Они живут под девизом «Надо!», и жизнь эта похожа на заколдованный круг.

Поэтому, ознакомившись с самыми яркими спортивными биографиями, можно проследить некоторую закономерность достижения успеха. Вероятно, если философию победителя переложить на внеспортивную жизнь, то возможно вывести алгоритм успешной карьеры.



# ЗАМЕТКИ О ЗВЕЗДАХ





## Тони Зайлер

Я не знаю, что значит это имя для сегодняшних горнолыжных «звездочек», имеют ли они вообще представление о его существовании. Но когда я была зеленым новичком, оно ассоциировалось у меня с чем-то великим и невероятно далеким, ну как, к примеру, Эверест или черные дыры в космосе.

Я никогда в жизни не видела его на трассе в лучшие для него годы, как и никто другой из моего поколения горнолыжников. Но все знали, что есть Тони Зайлер — трехкратный олимпийский чемпион 1956 года. А если такой феномен существует, значит нет в этой жизни ничего невозможного.

О том, что такое выиграть три «золота» на одной Олимпиаде, я по-настоящему задумалась только после того, как сама выиграла олимпийскую медаль. Это

значит: ты должен верить в себя настолько, что даже не допускаешь мысли о том, что в каком-то месте, в какой-то момент ты дашь слабину и кто-то другой будет лучше тебя. Но такая уверенность не приходит в один день. Как это было для Тони Зайлера?

В своих постолимпийских мемуарах Зайлер пишет, что самой первой и самой большой удачей в его жизни, был факт его рождения в той семье, в которой он родился. Вторым Божьим благословением было то, что его семья жила в австрийской деревушке Китцбюэль.

Имея гору Ханненкам за окном, маленький Тони не мог не стать горнолыжником. Тем более что все члены семьи Зайлеров отлично катались. Тони Зайлер-старший до рождения сына был профессиональным горнолыжником, позже переквалифицировался в

тренеры и стал председателем горнолыжного клуба Китцбюэля. Две старшие сестры Хильда и Розл в составе сборной Австрии выступали на Олимпийских играх в Осло. Мама, как и все остальные в семье, всю свою юность провела на горных склонах. В общем, лучшей наследственности, для того чтобы быть горнолыжником, невозможно вообразить.

Первые лыжи маленький Тони получил в подарок на свой второй день рождения. Когда ему исполнилось шесть, его отец пришел к печальному заключению, что более бездарного ученика ему еще не приходилось видеть. Тогда он махнул рукой и пустил дело на самотек.

Каждодневные развлечения на трассе «Штрайф» в компании друзей сделали свое дело. К тринадцати годам Тони уже уверенно стоял на лыжах и мог составить отцу серьезную



конкуренцию. В те годы мальчик отличался особой, «неакадемичной» техникой, все достоинства которой проявились несколько позже.

Сам Зайлер признает, что всеми своими достижениями обязан постоянному экспериментированию и практике. Не было ни одних соревнований в Китцбюэле и его округе, которые бы он пропустил в то время. И в этом весь Зайлер.

Из-за того, что техника Зайлера не подходила к тогдашним классическим стандартам, его долгое время считали бесперспективным спортсменом. Но именно творческое отношение к процессу тренировок и сделало его уникальным горнолыжником. Тони очень рано понял, что слепое копирование своих кумиров, если куда и приводит, то в тупик.

История с Зайлером как нельзя лучше иллюстрирует утверждение о том, что физически неодаренные дети имеют столько же шансов на глобальный успех, что и здоровые и сильные дети (если не больше).

Тони был очень болезненным мальчиком, и регулярные проблемы со здоровьем постоянно нарушали его амбициозные планы. Но решимость никогда не покидала его.

В 1951 году Зайлер попал в сборную Австрии, в 1952-м — неудачное падение и перелом обеих ног. В тот год дом Зайлеров больше походил на лазарет.

В то время как семнадцатилетний Тони лежал обездвиженный, «закатанный» по колено в гипс, с соревнований привезли старшую сестру Хильду с порванным коленом и переломанной ногой. Та же участь через несколько недель постигает и среднюю Розл.

Дальше — полтора года лечения и восстановления, и лишь к концу зимы 1954 года Зайлер снова встает на лыжи.

Но лыжи лыжами, а семью ими не прокормишь. Проработав у отца последние 10 лет подмастерьем — жестянщиком, у Тони не было большой альтернативы в выборе профессии. Поэтому весь 1955-й год был проведен вдали от дома в овладении мастерством. Кататься приходилось лишь урывками. А ведь это всего за год до Олимпийских игр.

Сам Зайлер признавался: единственное, что ему оставалось, — это мысленные тренировки. Вероятно, сам того не осознавая, Зайлер пришел к открытию, научное обоснование которого попало в спорт лишь десятилетия спустя. Ментальные, визуализационные тренировки так же важны, как и физические.

Сдав в самом конце 1955-го выпускную работу на «отлично», Зайлер вплотную приступил к преолимпийским тренировкам. В сборной Австрии, отправившейся покорять Кортино Д'Ампеццо, Тони был самым молодым.

«Массовое» покорение австрийцами олимпийских трасс началось с первого же вида. Они оккупировали весь пьедестал слалома-гиганта. Самым счастливым среди них был Зайлер, занявший высшую ступень.

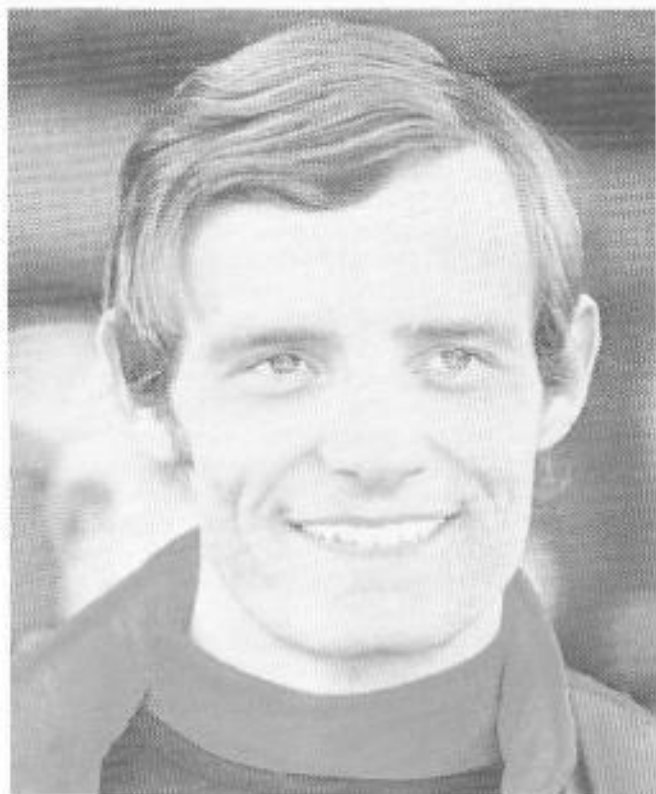
Следующий, слаломный день начался с досадного инцидента. Вся австрийская команда явилась на старт без номеров. Весь настрой — коту под хвост. Как результат — трое из четверых выступавших австрийцев не осилили ледяной затуманенной трассы. Но только не Зайлер. В тот день он доказал, что может соревноваться и побеждать в обстановке полной деморализованности.

Примерно то же самое случилось и на скоростном спуске. Перед стартом на морозе сломались крепления, и хоть к соревнованиям Тони готовился самым тщательным образом, сохранить спокойствие при таком форс-мажоре было крайне трудно. Трудно, но не невозможно. Может быть, поэтому свою третью золотую медаль Зайлер считает самой дорогой. Было ли это беспрецедентным везением или Зайлер действительно был сильнейшим спортсменом той эпохи?

Вероятно, и то и другое, ведь истину о том, что везет только сильным, — никто не отменял.

Тони был достойным сыном своих родителей хотя бы потому, что две из трех Олимпийских медалей он посвятил, соответственно, маме и отцу. Но это стало возможным только потому, что когда-то в детстве маленький Тони хорошенько запомнил мамины слова: «Нельзя ждать, пока твоя удача придет сама, нужно идти ей навстречу». Правда, он к ней не шел, а катился на лыжах. \*





## Жан Клод Килли

Первое, с чем ассоциируется это имя у горнолыжной публики, — это знаменитый «старт Килли» — резкий прыжковый маневр, буквально катапультирующий лыжника со старта.

У меня же есть своя собственная ассоциация касательно этого великого горнолыжника. Когда-то отец подарил мне автобиографическую книжку Килли, написанную им после Олимпиады в Гренобле. В тексте была аккуратно подчеркнута одна фраза, которая, как позже выяснилось, была спортивным девизом Килли: «начинать тренировку первым и заканчивать ее последним». Тогда мне было 12 лет, и для меня эта фраза стала жизненным посылом реально существующего человека, а не легендарного идола.

Хотя я следовала этому девизу не совсем буквально, но абсолютно точно то, что он пробудил во мне еще неведомое доселе чувство ответственности перед самой собой. А оно, в свою очередь, стало инициатором всего

замечательного, чего я только достигла в жизни. Поэтому прямо или косвенно, но Килли стал для меня своего рода наставником.

А кто был наставником для самого великого гонщика? Прежде всего — это отец, Робер, чья страсть к горам и лыжам привела семью Килли в 1946 году в савойское захолустье — деревушку Валь Д'Изер. Этот известнейший сегодня курорт тогда делал только первые шаги. В подарок от отца Жан-Клод получил свои первые лыжи. Как признается сам Килли, никто его тогда и не думал учить кататься. Он просто встал и поехал. А когда в Валь Д'Изере построили первый подъемник на плато Солез, то дело попросту пошло на самотек. Компания юных шалопаев: Жан-Клод, Мариэль и Кристина Гойчель, Патриция дю Руа (все они впоследствии станут знаменитыми чемпионами), была похожа на маленькую шайку, берушую на абордаж подъемник.

Катаясь для удовольствия, Килли очень рано обнаружил в

себе способность к подражанию. В то время кумиром для всех французских юнцов был Олимпийский чемпион 1948 года Анри Орейте. Благо, у Килли хватило ума не злоупотреблять этим своим талантом. Из всего увиденного он выбирал и оставлял в своем техническом арсенале только самое лучшее. Таким образом, постепенно, год за годом, складывалась уникальная, самобытная техника, которая только через много лет вознесет Килли к Олимпийским вершинам.

А пока это тощий, болезненный мальчик, до безумия любящий лыжи. Его отправляют то в один, то в другой пансион, но учеба не идет. Много болеет. С катанием тоже все не слава богу. Пришлось пропустить больше двух лет из-за острого воспаления легких.

В конце концов, к четырнадцати годам Жан-Клод определяется с карьерой окончательно. Это лыжи. Ради очередного старта брошен колледж. Но результатом стала не победа, а переломанная нога.

Вообще, чем больше я вникаю в историю Килли, тем больше она мне напоминает аналогичную с Тони Зайлером. Их вообще очень часто сравнивали. И тот и другой — неоспоримо талантливы. И тот и другой своим творческим подходом к делу продвинули технический уровень горных лыж на несколько лет вперед. Оба были чрезвычайно уязвимы в плане здоровья. Этот список сходностей в их карьерах можно еще долго продолжать. В конце концов, эти два спортсмена стали единственными в истории горных лыж, кому удалось стать трехкратными олимпийскими чемпионами. Но об этом позже.

В 1961 году семнадцатилетний Жан-Клод попадает в сборную Франции. Это великая честь, поскольку не прошло и года, как команда триумфатором вернулась с Олимпийских игр в Скво-Вэлли.

Это время буйных надежд и приобретения бесценного опыта. Но перед самым чемпионатом мира 1962 года снова перелом ноги и потерянный год. Дальше — служба в армии и очередная напасть — гепатит. Его последствия пришлось расхлебывать аж до самой Олимпиады в Инсбруке. На ней — провал по всем четырем дисциплинам.

В 1964 году французская сборная подвергается жесточайшей критике. Кроме того, старший тренер Оноре Бонне публично признается в несостоятельности и бесперспективности команды. Килли чувствует себя преданным.

Но предаваться унынию он не желает. Следующее четырехлетие он решил посвятить исправлению технических недочетов и конструированию нового инвентаря. В последнем ему активно помогает преданный «Санчо Панса» — сервисмен и персональный тренер Мишель Арпен, бывший дружок Килли по сборной. Со времен скандала в команде Жан-Клод лишь изредка обращается к услугам тренеров. Что касается технической

стороны, то он до всего доходит сам. Иногда ему помогает Мишель. Так, работая в идеальном тандеме, вместе преодолевая успехи и неудачи, Килли и Арпен прибыли на чемпионат мира в Портилло, Чили. Теперь он совсем по-другому смотрит на трассе. Он не стремится пройти по кратчайшей траектории. Для него главное — пустить лыжи по идеальной дуге. Тем самым сэкономить время на уменьшение трения со снегом. И этот метод принес успех в виде двух чемпионских титулов.

К 1967 году имя Килли не сходит со страниц мировой спортивной прессы. Все прочат ему будущность Зайлера на грядущей Олимпиаде. А он, зная себе, тихонько к ней готовится: первый — на трассу, последний — с трассы. Кроме этой системы, в подготовке никакой другой он не руководствовался. У Килли был чрезвычайно тонко настроенный «автопилот», контролировавший его психическое и физическое состояние. Так, например, перед Играми в Гренобле он устроил себе двухнедельный отпуск — неслыханное доселе дело.

Выступление на самих Играх описывать нет особой нужды. Иногда случается, что пространственно-временная сетка

каким-то удивительным образом искривляется, и одно событие точной копией накладывается на другое. Соревнования горнолыжников в окрестностях олимпийского Гренобля зимой 1968-го проходили по тому же сценарию, что и 12 лет назад в Кортино Д'Ампеццо. Разве что триумфаторы носили разные имена.

Те же опоздания и проблемы с инвентарем перед стартом. Та же скверная погода. Даже если сравнить описание психологического состояния обоих до старта — все сходится.

В результате — вершина взята: три «золота» на одной Олимпиаде. Но если Зайлер посвятил свои медали родителям, то Килли не задумываясь «поделится» медалькой с преданным другом и помощником Мишелем Арпенем, на чьей «совести» лежит добрая половина побед Килли.

Чем же все кончилось? Жан-Клод принял мудрейшее решение уйти из спорта под фанфары. Сейчас это преуспевающий бизнесмен, имеющий во владении огромный горнолыжный регион. Он был вдохновителем и одним из главных организаторов Олимпиады в Альбертвилле, которая прошла в 1992 году. А ее несомненный успех он считает своей заслуженной четвертой олимпийской медалью. ❄



Г.Хубер, К.Шранц, Ж.-К. Килли



## Альберто Томба

Есть личности, чьи амбиции переходят всякие разумные рамки. И это, с общечеловеческой точки зрения, сомнительное качество в спорте помогает добиваться поистине невероятных результатов. Но сделаем одну оговорку. В большинстве случаев этим качеством обладают спортсмены, одаренные редкостным талантом. И весь их великий апломб является показателем чрезвычайной уверенности в себе.

Обычно эти атлеты даже не представляют лицо спорта — нет, они его «делают». Их неординарность заставляет о них говорить и ими интересоваться. Короче, таких спортсменов знают даже те, кто к спорту не имеет ни малейшего отношения.

И это всё о нем. Об итальянской «звезде» Альберто Томба. Правда, слово «звезда» — несколько неподходящее по калибру. Это «звездище», со всеми ее атрибутами.

Альберто Томба — первостатейный, «концентрированный» итальянец, а настоящего итальянца всегда много, в нем всего «слишком».

Он слишком хорошо катается на лыжах, слишком самоуверен и амбициозен, слишком любит внимание вообще, и женщин в частности. Он захлебывается собственной энергией, и поэтому кажется, что все в этой жизни ему дается чересчур просто.

И, похоже, что так оно и есть на самом деле.

Когда в 1988 г. молодой Томба «без стука» ворвался в безраздельную гегемонию Пирмина Цурбригена, ни у кого не возникло сомнений, что это начало царствования нового короля. Две золотые медали на Олимпиаде только упрочили эту уверенность. Тогда в Калгари 21-летний Томба просто эпатировал всех своей самоуверенностью, публично заявив, что с удовольствием подарил бы свое второе «золото» знаменитой немецкой фигуристке Катарине Витт, ведь у него еще будет много таких.

У этого спортсмена поистине наполеоновская самонадеянность. Через 4 года в Альбертвилле он действительно пополнил свой



«золотой запас», разбавив его для разнообразия серебряной медалью.

Как и Стенмарк, Альберто Томба — чистый «технар», а значит, что скоростной спуск и супергигант — сфера, лежащая вне его компетенции. Но в противовес великому шведу, Томба — отнюдь не аскетичный педант. Бог одарил его по всем статьям. Специалисты разных стран разбирают «по косточкам» технику Томбы, пытаясь понять, в чем же ее феноменальность. У него, действительно, очень специфическая манера езды: низкая посадка, резкий и активный переход из поворота в поворот, позволяющий постоянно наращивать скорость. Но, чтобы реализовать подобную манеру, требуются такие же недюжинные атлетические данные. Все это наличествует у Томбы в полном объеме, и он черпает из этого источника, нисколько не беспокоясь, что источник этот когда-нибудь, да пересохнет.

О склонности Томбы жить широко и громко, слагаются легенды. Словосочетание «спортивный режим» имеет для Альберто такое же значение, что и понятия «корректность» и «пунктуальность». Последнее качество вообще не является характерным для итальянцев. Кураторы трансферов Кубка мира рассказали мне историю о том, как итальянская звезда не соизволила вовремя явиться к специальному чартеру, перевозившему горнолыжный «караван». В результате, триста спортсменов были вынуждены прождать полтора часа, сидя в самолете, в то время как Томба затеял оргию со своими болельщиками в ресторане аэропорта.

Именно подобного рода похождения занесли имя Альберто Томба в один список с особами королевских кровей и голливудскими кинозвездами — короче, всех тех, за кем неустанно следует ватага папарацци.

Тем не менее, даже несмотря на свою склонность к разгульной

жизни, на трассе Томба сосредоточен и целеустремлен. И чтобы о нем ни говорили и ни писали, на лыжах он — Бог, а соревнования с его участием превращаются в яркое шоу. Его фан-клуб не представлен разве что в Африке и Антарктиде. Но особо преданные поклонники следуют за Альберто по всему миру, устраивая своему кумиру бурю поддержки на каждом старте. Ну а если Кубок мира «забрел» в Италию, то страсти, кипящие вокруг горнолыжных трасс, сравнимы разве что с футбольными.

Успех в Альбертвилле вдохновил Томбу на очередную браваду: «У меня в активе еще как минимум 8 лет, в течение которых я намерен выиграть еще не одну медаль».

Олимпийские успехи итальянца все сравнивают с карьерами Зайлера и Килли. Но как австриец, так и француз оставили спорт в момент наивысшей славы. Что до Томбы, то он громкогласно уверил всех, что прекратит выступать задолго до того, как неудачи станут закономерностью.

Но, похоже, именно в своей привязанности к горным лыжам Альберто и просчитался.

На Олимпиаду 1994 года Томба прибыл, исполненный радужных надежд, которым лишь частично суждено было сбыться, и то, не иначе как благодаря Божьему провидению.

Первый вид — гигантский слалом — он заporол напрочь. Поэтому перед последней дисциплиной Олимпийской программы — слаломом, ажиотажа не было предела.

На первой попытке Томба показывает лишь двенадцатое время. Казалось бы, что при таких соперниках, какие противостояли итальянцу в тот день, о медали и нечего мечтать. Но Альберто Томба не был бы самим собой, если бы не боролся до самого конца. И Бог ему всячески в этом помогал. На второй попытке слалома Томба

превосходно прошел трассу и наблюдал за выступлением своих оппонентов с финишной зоны. А на склоне в это время творился «полтергейст». Восемь вслед идущих лыжников начисто проигрывают ему вторую попытку. Один из соперников Томбы сходит на середине дистанции, а двое следующих — неслыханное дело! — сходят на вторых же воротах. Такого история олимпийских турниров еще не видела. Австриец Томас Штангассингер чуть было сам не лишился «золота», поскольку допустил несколько грубых ошибок, но благодаря огромному преимуществу после первой попытки ему-таки удалось сохранить лидерство.

В тот день Альберто Томба плакал, как ребенок, не в силах поверить, что судьба все-таки подарила ему олимпийскую медаль. Но многие журналисты, почуяв слабину, охарактеризовали случившееся, как начало конца великой «звезды». Возможно тогда Альберто Томба впервые осознал, что жизнь не может раздавать авансы бесконечно. Осознал — и испугался. После 1994 года Томба «поумнел» и остепенился. Как результат — выигранные Гран-при 1995 г. и двойной чемпионский титул на мировом первенстве 1996 г. Но на чемпионате мира в родном Сестриере в 1997 г., даже при оглушающей поддержке болельщиков-тиффози, большее, на что он был способен, — это «серебро» в слаломе.

Его карьера действительно пошла на спад. И это было ясно не только другим, но и ему самому. Он понял, что претензия на суперменство была плодом юношеских иллюзий. Он устал тренироваться и мотаться по миру. Единственное, что не давало ему уйти, — это подписанные до конца четырехлетия контракты.

Но, слава Богу, и оно завершилось, вместе с бесславным выступлением в Нагано. Теперь пути разорваны, а впереди широкая дорога в Голливуд. \*



## Ингемар Стенмарк

Именно это имя я всегда писала в графе «Ваши кумиры». Старыми «звездами» можно восхищаться, их можно почитать, но настоящее вдохновение получаешь только при условии собственнического участия в событии, прямого или косвенного. Как ни странно, но во времена, когда хорошие фильмы можно было посмотреть только в ночь на Пасху, широкую аудиторию баловали регулярными репортажами с Кубка мира. Правда, шли они очень поздно, и до их начала я успевала вздремнуть часок-другой после тренировок. В час ночи меня будила мама, и я отправлялась к телевизору. Пропустить хотя бы один из этапов — было просто невыносимо. И хотя все знали, чем кончится дело (а кончалось оно обычно победами Стенмарка), мы все равно жадно впились в экраны и следили за каждым его движением.

Это было действительно восхитительным зрелищем. Ингемар Стенмарк выступал только в технических видах: слаломе и слаломе-гиганте. А это те дисциплины, где волнение или неопытность лыжника видны невооруженным глазом, поскольку они тотчас же отражались на его технике.

Но, когда Стенмарк выходил на старт, ситуация менялась. Абсолютно все, начиная со спокойного выражения его лица и заканчивая неторопливым выставлением палок за калитку «Омеги», все свидетельствовало о том, что на старте человек, полностью уверенный в своих силах.

А как он шел трассу! Вешки падали с ритмичностью метронома. Все под контролем, никакой суеты. Даже скорости как таковой не чувствовалось. Но когда на финише загоралось время, то все становилось на свои места. Он опять первый.

Если резюмировать все известное и все, когда-либо сказанное о Стенмарке, то получается очень немного, но очень емко. Качество номер один: достоинство. Достоинство во всем: от манеры общаться с журналистами до особого стиля езды, каким-то удивительным образом это достоинство отражавшее. Качество номер два: педантизм. И как его производное — чрезвычайно высокий технический уровень. Он и спуск-то не хотел ездить только потому, что знал: лучшим в скоростных видах ему все равно не стать.

Хотя, конечно, этих двух характеристик недостаточно, чтобы стать олицетворением целой эпохи в спорте. Но ведь никто и не говорит, что на них заканчиваются все достоинства Стенмарка.

Когда 13-летний Ингемар попал в школу повышенного мастерства, он был аттестован

как «редкостно способный и подающий чрезвычайные надежды». Это как раз тот уникальный случай, когда природа наградила ребенка исключительными физическими данными и сбалансированной психикой, позволившей ему все эти данные реализовать.

Это, действительно, очень редкий прецедент, когда осознание своей силы и таланта не расхолаживает, а заставляет добиваться большего. И Стенмарк добивался, аккуратно пользуясь своим талантом и воспитывая в себе волю и упорство.

И эта обстоятельность в конце концов привела его туда, куда он стремился. Начиная с 1975 года по 1981 год Стенмарк был лучшим во всех технических дисциплинах. В этот же промежуток времени попали два «золота» с мировых чемпионатов и столько же с Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде. А в 1983—1984 годах его имя возглавляло мировой табель о рангах соответственно в слаломе и гиганте.

Сложив все это в одну корзинку, у нас получится, что Стенмарк — самый именитый и стабильный горнолыжник в истории горных лыж. Слыханное ли дело, выступать почти десятилетие и каждый год выигрывать по одному, а то и несколько Хрустальных глобусов. Ведь еще нужно помнить, что в сезоне проводится от 10 до 13 этапов. Умножьте все на два (слалом и гигант), и становится ясно, что факт «великости» и «эпохальности» этого спортсмена — вещь не преувеличенная.

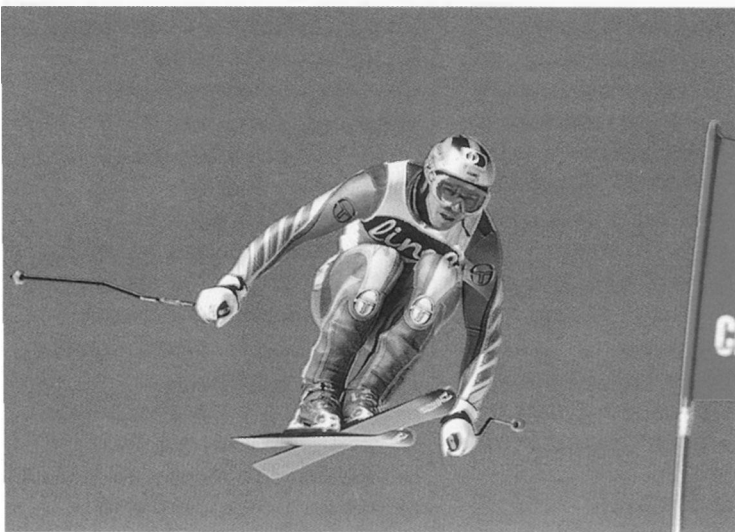
Единственное, кем он не стал, — это лыжником-универсалом. Хотя таковые попытки были. В конце зимы 1979 года Стенмарк пришел к выводу, что, для того чтобы вернуть себе победу в Гран-При, нужно тренировать скоростной спуск.

Чем он активно и занимался все лето. Но из этой затеи ничего не вышло. В скоростном спуске он выступал эпизодично и показывал очень посредственные результаты.

Сам он объясняет этот факт полным отсутствием правильного ощущения скорости. Слаломная гениальность в этом смысле вышла ему боком.

Еще одна ипостась блестящей карьеры великого шведа — это самое преданное сотрудничество с лыжной фирмой ELAN. Именно оттого, что Стенмарк пользовался у нас любовью поистине национального масштаба, эта марка лыж стала самой популярной у нас в стране. А о всех самых громких его победах можно было узнать не только из газет, но и прочитав на любимых лыжах. Производители скрупулезно помещали все титулы шведа на центральную часть лыжи. В конце концов их стало так много, что начало этого списка скрывалось под головкой, а конец — под пяткой креплений. Но к тому времени, выиграв свой последний глобус, под всеобщие аплодисменты Ингемар Стенмарк отошел от дел. \*





# Жирарделли

Марк

Спросите меня, кто самый универсальный и «долгоиграющий» горнолыжник последних двух десятилетий? Его имя было постоянно на слуху еще с тех пор, когда я свободно захаживала под стол, не нагибая головы. Да, это Марк Жирарделли. Тот самый, чье имя уже, наверное, набило оскомину у всех, кто хоть каким-то боком относится к горным лыжам.

Так чем же он берет? В чем его уникальность? В австрийских Альпах, а именно оттуда вышел родом Жирарделли, дети встают на лыжи в детсадовском возрасте, и причем в обязательном порядке.

То, что маленький Марк станет серьезным горнолыжником, не вызывало сомнений ни у его родителей, ни у кого-либо еще. Хотя родители, вернее родитель, принял особое участие в карьере Марка.

Все, чего мы добиваемся в жизни, закладывается в детстве. Таким «строителем» жизненных принципов для юного горнолыжника стал его отец — Хельмут Жирарделли, первый и единственный тренер Марка.

Когда ему стукнуло двенадцать, суперорганизованная и почти узурпаторская горнолыжная система австрийских локальных клубов решила сделать очередное выгодное приобретение в лице

юного таланта, но как отец, так и сын воспротивились какому-либо проявлению диктата.

Обреченные на гордое одиночество, но независимые, Жирарделли покинули родную деревушку Люстенау и отправились по направлению к Люксембургской границе.

От чего же отказался Марк Жирарделли, приняв решение покинуть родину? Любая система в спорте — вещь великая, в особенности столь хорошо отлаженная, как система горных лыж в Австрии. Дело в том, что такие «машины по производству чемпионов» хороши для организации высочайшего профессионального уровня, если можно так выразиться, «в массе». Спортсменам же с психологией чемпиона в них всегда плохо живется. Причин много, и прецедент Жирарделли не единственный в истории современных горных лыж. Ведь все знают, что горе обычно бывает от ума.

Решившись на такое кардинальное изменение в жизни, Марк Жирарделли брал более чем серьезное обязательство. Теперь единственное, что для него существует в этом мире, — это лыжи, лыжи и еще раз лыжи. И еще все то, что с ними связано. Бесчисленные тренировки, подготовка инвентаря, переезды и

снова тренировки. И так из года в год. А тренироваться приходилось действительно много.

Сам Жирарделли определил свои таланты очень лаконично: «У меня талант работать». Так же лаконично объясняется и его успех. Он не хватает звезд с неба и полностью отдает себе отчет в том, что Бог не наградил его таким уникальным даром, как Альберто Томба или Аамодта. Но что же делать, если лыжи — все, что у него есть, а победа — часть этой жизни?

Единственный выход для удовлетворения собственного тщеславия — это стать самым универсальным и самым стабильным горнолыжником мира.

Итак, вместо того чтобы специализироваться или в скоростных или в технических видах, как это делает большинство участников Кубка мира, Жирарделли решил стать специалистом «широкого профиля». А это значит, что «пахать» придется в кратных объемах. То, что работает для одних, не срабатывает для него. Большинство оканчивает свою тренировку, откатав тот объем, которого ему достаточно только для разминки.

Объяснение одно: иначе не победить!

Теперь, чтобы завоевать абсолютное первенство в «белом



цирке», нужно охотиться за каждым разыгрываемым очком. А это предполагает, что к своим доминирующим слаломным способностям придется «накатать» еще и обширный спусковой опыт.

На это Марк положил целых три года, выслушивая провокационные: «А зачем тебе это все?» Он же уверен: если решил, значит решил! Хотя едва ли можно утверждать, что уверенность ни разу не покидала его. В 1984 г. Международная лыжная федерация сделала все, чтобы Жирарделли отчаялся. Ему отказывают в официальном праве выступать на Олимпийских играх в Сараево, мотивируя это тем, что спортсмену запрещено представлять на Играх страну, гражданином которой он не является.

Слава Богу, что горнолыжники топ-класса слишком ценят стабильный результат на Кубке мира, чтобы убиваться из-за Олимпийских игр. Хотя, когда Олимпийские неудачи становятся системой — это уже наводит на мрачные мысли.

В Альбертвилле снова провал: падение на трассе скоростного спуска. Через два года, в Лиллехаммере, опять неудача. Прямо напасть какая-то! Но ведь Олимпиада — мероприятие эпизодическое. Настоящим мерилом профессионализма и класса горнолыжника является результат в «белом цирке».

Быть лучшим в свободное от Олимпийских игр время стало его профессией. Его имя стало синонимом несгибаемости и респектабельности, если этот эпитет употребим в спортивном смысле.

Что же скрыто за личиной вечно серьезного аса? Умение ставить правильные цели и умение их добиваться. Когда Марк решил начать выступать в скоростном спуске, он действительно отдался этой идее без остатка. Так, если в 1984 г. Жирарделли выиграл слаломный Кубок Мира, то в 1989 и 1994 гг. он получил Хрустальные глобусы за скоростной спуск. Для

многих один вид отличается от другого, так же как вышивание крестом отличается от боев без правил. А если присовокупить к этому пять выигранных Гран-При (1985, 1986, 1989, 1991, 1993), то становится ясно, почему Жирарделли заполучил звание горнолыжного патриарха.

После инцидента с Олимпиадой 1984 г. стало очевидно, что патриотизм, сантименты и подобные штучки не имеют к Марку никакого отношения.

Он махровый прагматик, и все, что ему нужно, — это работа. Подъем в 5.30 каждый день и миллионы километров трасс, пройденных за все эти годы. Микро- и макро-травмы, ради которых Жирарделли не считает нужным прекращать выступления.

В 1991 году он умудрился выиграть Большой Хрустальный глобус с почти несгибающимся коленом. Правда, прямо с пьедестала отправился на операционный стол.

Вообще-то, подробности его, не побоюсь сказать, героической лыжной карьеры вызывают значительно больше эмоций у окружающих, чем у него самого. Все, что он имеет в этой жизни, — все его, и никому не позволено заглядывать за эту ширму.

Журналисты повесили на него бирочку с надписью «Одинокий волк». Коллеги же, при всем своем уважении, обходят его пьедестал стороной. «Зануда, что с него взять! Кроме лыж его ничего не интересует». Однако, они сильно ошибались. Если фасад покрыт мрачной штукатуркой, это не значит, что и интерьер также безынтересен.

Мой личный опыт общения с Марком Жирарделли стал для меня очередной приятной неожиданностью. Одной из тех, которые нам периодически подбрасывает жизнь, чтобы мы не до конца в ней разочаровывались.

В один прекрасный день жизнь преподнесла мне сюрприз в лице очень изящного и

обходительного господина, говорящего на четырех языках, и от которого, если не сильно напирать, можно было узнать, что спорт — не единственное, на чем свет клином сошелся. Он владеет всеми навыками, которых требует жизнь от цивилизованного человека, но с той лишь оговоркой, что из всего, что он делает, выуживает максимум удовольствия. Удовольствие он также получает от чтения умных исторических книжек, что, согласитесь, не является привычным развлечением для среднестатистического спортсмена. Единственное, что «цепляет» глаз в этом облике благополучного во всех отношениях буржуа, — это странная грустинка во взгляде.

Все, чего он достиг за свою почти тридцатилетнюю карьеру, он сделал сам, не желая перекладывать ответственность на других и точно осознавая, что только его ум достаточно хорош, для того чтобы удовлетворить собственное тщеславие.

Это гипертрофированное чувство ответственности перед делом, которое он делал долго и хорошо, стало разделительным барьером между существованием спортсмена-аскета и жизнью, в которой есть место любимой женщине, семье и прочим радостям простых смертных.

Десять лет непрерывных побед в Кубке Мира для человека, не обладающего, по собственным словам, ни намеком на гениальность, не слишком ли? Не придумать лучшей иллюстрации к бухгалтерскому утверждению о процентном соотношении успеха: на 10% таланта приходится 90% пота и крови. Но Жирарделли был настолько увлечен вырабатыванием этого процентного соотношения, что я не смогла не украсть фразочку из интернатовского досье, являющуюся идеальным эпиграфом к этой нечеловеческой одержимости. «Если его застрелят на старте, то раньше финиша этого никто не заметит». \*



# Майер

## Херман

Если повнимательнее изучить протоколы этапов Кубка мира за сезон 1997–1998 гг., то можно заметить, что лишь одно имя с завидным постоянством удерживается на первых строчках. И имя это — Херман Майер.

В самом начале олимпийского сезона его воспринимали просто как одного из членов великой австрийской команды. Но уже к Рождеству специалисты заговорили в один голос о том, что на наших глазах рождается очередное горнолыжное «чудо». И это было действительно похоже на правду.

Никому неизвестный дебютант Кубка мира с такой ретивостью бросился оппонировать маститым асам, что ни у кого не возникло ни малейших сомнений в реальном потенциале этого гонщика.

Майер выигрывал старт за стартом, загребая очки Гран-При «совковой лопатой».

После очередного успешного выступления спортивные журналисты не жалели восхищенных эпитетов

в адрес австрийской команды и самого Майера. Уже к началу Олимпиады в Нагано сборная приобрела статус «Непробиваемой Армады», Хермана Майера все уже знают под кодовым псевдонимом «Херминатор» (по аналогии с Терминатором). И если наблюдать за его спусками, убеждаешься, что аналогия прослеживается самая прямая.

Майер мчится по трассе со скоростью выпущенного снаряда. Он даже внешне напоминает снаряд. Очень низкая и очень компактная стойка. Все движения чрезвычайно емки и одновременно экономичны. Энергия его спуска передается каждому, за ним наблюдающему. Но трасса закончена и разнесена «в шепки». Лыжник тормозит на финишном выкате. Кажется, что под «забралом» скрывается вовсе не человеческое лицо, а металлическая гримаса робота.

Но вот он снимает очки и шлем, и восторженной толпе открывается улыбающаяся физиономия простого и славного парня. Публика покорена.

Так случилось, что Херман Майер — не только самородок, но еще и самоучка. У его родителей, лыжных инструкторов, своя горнолыжная школа, которой, впрочем, уделялось значительно больше времени, чем лыжному образованию сына. Старший из Майеров, Хельмут, прокомментировал это так: «Когда Херман был ребенком, я решил предоставить его самому себе. Если он действительно хочет стать горнолыжником — он им станет и без посторонней помощи. Ну, а если бы такого желания не было, то тут уж как ни учи — ничего не получится». Что ни говори, у Хермана мудрый папа.

Ну а дальше — все по классическому сценарию. Все детство маленький Херман провел на лыжах, грезя о великих гонках. Но к 12-ти годам обнаружилось, что у него сердечная патология и в большой спорт дверь для него закрыта.

Отправился учиться ремеслу как складывать кирпичи в дома. В 16 лет уже серьезно работал на стройке и

зарабатывал деньги нелегким трудом, а втихушку продолжал тренироваться. Но не оставил голубой мечты стать классным горнолыжником.

Однако, чтобы пробиться в ряды сильнейших, ему пришлось основательно потрудиться. В 1993 году на молодежном чемпионате Австрии он 6-й в гигантском слаломе. С боем «отобрался» для участия во взрослом первенстве. Тогда, в марте 1995 года, произошло первое чудо. Стартовавший последним, 141-м, финишировал с 17-м результатом. Но даже такой прогресс не стал ни для кого очевидным знаком, что этот парень — лыжник с большим будущим. Херман до сих пор «точит зуб» на лыжную федерацию Австрии.

Теперь, находясь в роли примы, у него собственный тренер и очень четкое мнение о тренерстве в сборной: «Уверен, что тренер должен давать конкретные советы, как улучшить технику спуска, а не твердить постоянно о твоих ошибках и слабостях. Лучше всего, когда тренеры предоставляют тебе как можно больше свободы».

Да, эта претензия на самостоятельность полностью оправдана отличными результатами.

Но вернемся на поле брани. Пока весь спортивный мир восторгался Майером, руководство австрийской сборной всячески демонстрировало свою непосредственную причастность к успехам «Херминатора».

К февралю 1998 года Майер уже обладал несколькими победами во всех дисциплинах, кроме слалома и, конечно, считался фаворитом номер один на Олимпийских играх.

Первый вид мужской горнолыжной программы в Нагано — скоростной спуск.

Первый вопрос на повестке дня: способен ли Майер доказать свою неординарность на крупнейших стартах четырехлетия, или он хорош только в циклических кубковых соревнованиях.

К моменту старта «Херминатора» напряжение нарастало, как снежный ком. И вот, финальное «бип» — и он на сложнейшей трассе Хаккуба. Полтрассы пройдено быстрее всех. На огромной скорости Майер вылетает с коварного трамплина и ...

Все, что случилось дальше, вряд ли подлежит каким-либо комментариям. Был длиннейший полет в падении, и был многоголосый вздох отчаяния всех тех, кто видел это вживую и наблюдал с экранов по всему миру. Но вот полет прекратился и... о чудо! Майер встает, поднимает правую руку (сигнал о том, что все в порядке) и автоматом идет собирать разбросанный по склону инвентарь.

Вот его собственные впечатления на этот счет. «Помню, что слишком долго летел. Даже успел усомниться, а будет ли приземление вообще. Но, слава Богу, это случилось. У меня определенно есть очень славный ангел-хранитель. Ведь после таких падений живым и без серьезных увечий еще никто не выбирался».

Самое изумительное случилось позже, когда через три дня Майер вышел на старт супер-гиганта. С болью от ушибов и травмированного колена пришлось бороться с помощью заморозки. И как вы думаете, кто был лучшим в тот день? Конечно, Херман Майер. Лучшим он был и на трассе слалом-гиганта.

Время покажет, можно ли назвать Майера легендарным горнолыжником. Но о его выступлении в Нагано легенды слагают уже сейчас.

Майер подкупает тем, что для него не имеет значение калибр

соревнования. Будь Олимпийские игры или «веселые старты» в родном Флахау, он всегда психологически готов к победе, что является первой характеристикой классного лыжника.

По итогам сезона 1998 года Херман Майер стал обладателем Гран-При и получил свой «хрусталь» за победы в скоростном спуске, супер-гиганте и гигантском слаломе из рук последнего австрийского обладателя всех этих кубков — Карла Шранца. Между двумя этими событиями уместилось 28 лет, за которые успели смениться несколько поколений горнолыжников, зажечься и погаснуть не одна «звезда». И может быть, нам посчастливилось наблюдать за восхождением новой «Звезды», рождением новой легенды. \*





## Зайцингер Катя

Ее имя постоянно на слуху вот уже несколько лет подряд, начиная с 1992 года. Тогда 19-летняя немецкая гонщица стала планомерно приучать мир к своему перманентному присутствию в верхних строчках горнолыжных чартов. Как это ни парадоксально, но каким-то непонятным образом, Зайцингер всегда удавалось избегать эпитетов типа: «сенсационная», «неожиданная», «случайная». Она никогда не производила фурора. Даже в самом начале карьеры профи. Она просто работала на трассе так, как следует, а на финише обнаруживалось, что Катя — победительница. И почти никаких эмоций, кроме скромной улыбки, выражавшей удовлетворенность от качественно выполненной работы.

И так от выступления к выступлению, вот уже который год. Мощнейший старт, низкая и «широкая» стойка и дерзкая, если не

сказать нахальная, манера прохождения спуска. Единственное, что отличало ее от мужчин на трассе, — это торчащий из-под шлема белобрый хвостик.

Путь от первого победного старта до первого выигранного спускового Гран-При у Кати занял всего год. И даже такой результат специалисты восприняли более чем спокойно, как будто все так и должно быть. Когда же в 1993 году к концу сезона Катя «примчалась» уже к двум Кубкам (за спуск и супер-гигант), все спокойно вздохнули и решили, что она пришла в большой спорт уже точно всерьез и надолго.

Правда, несмотря на убийственную, нереальную стабильность в таких, отнюдь «нестабильных» дисциплинах, как скоростной спуск и супер-гигант, ей всего лишь дважды удавалось получить Большой Хрустальный глобус. Всегда находился кто-то, более универсальный и более

удачливый, чем она. В 1993-м это была знаменитая австрийка Анита Вахтер, в 1994-1995-м — столь же знаменитая Френи Шнайдер. В 1997-м самой универсальной лыжницей года стала шведка Пернилла Вибберг. А Катя, виртуозно выполнявшая свою роль в течение всего сезона, всегда оставалась второй. Объяснение — слишком узкая специализация.

В 1994-м, после победы в Олимпийском спуске, Катя вернулась домой в Германию признанной героиней. Наконец-то сердца немецких болельщиков оттаяли, и Зайцингер удалось-таки заполучить кусочек национальной любви и признания, до тех пор безраздельно принадлежавшим легендарной Розы Миттермайер.

Говорить о факторе слабого пола в контексте горных лыж бессмысленно. Наблюдая за тем, как девчонки «гоняются» на



самых опасных трассах мира, вряд ли у кого-то язык повернется назвать их слабыми. Но тем не менее, практически всех «звезд» женского спорта отличает то нечто, что в обычной среде называется «шармом».

Пернила Виберг — улыбчивая очаровашка, Анита Вахтер — просто красавица. Дебора Компаньёни и Френи Шнайдер славятся своей интеллигентностью и тактом. Пикабо Стрит — хохотушка и для всех «в доску своя». Одна лишь Зайцингер выбивается из этого стройного ряда «звездных» характеров. Она — всегда одна, всегда себе на уме. У нее своя жизнь за бортом спорта, которая ее интересует ничуть не меньше, чем горные лыжи. Она достаточно умна, чтобы не позволять спорту завладеть слишком большой частью ее души. Поэтому на публике она никогда не упускает возможность заявить о второстепенной роли большого спорта. Горные лыжи для нее — это удовольствие, но придет время и она займется настоящим делом.

Может быть, именно поэтому она так безрассудно смела на спусковой трассе, потому что знает: чтобы ни случилось, у нее крепкие тылы (обеспеченные родители, серьезное образование), что гарантирует грядущую карьеру предпринимательницы. Ее не мучает мысль о том, что с «разорванным» коленом она потеряет все. Ведь главным ее достоянием все равно является голова.

Из этого вовсе не следует, что к спорту Катя относится без должной доли ответственности. Более того, все, что она делает, носит на себе отпечаток высочайшего профессионализма, и именно

Хильда Герг и Катя Зайцингер



поэтому стабильность является своеобразным «знаком качества Зайцингер». Все знают, что только экстраординарная ситуация может заставить Катю сойти с трассы.

Самым «убойным» и урожайным на медали стал для Зайцингер 1998 год. Катя пришла к очевидному выводу: обидно проигрывать кому-то Хрустальный Глобус только из-за того, что она зажата в рамках скоростных видов.

Будучи человеком явно двигательно одаренным и ментально незакрепощенным, Катя решила эти рамки раздвинуть. В итоге, на Кубке мира 1998 года Зайцингер выступает во всех пяти дисциплинах, включая комбинацию. И выступает, надо сказать, более чем успешно.

Например, в гигантском слаломе на отдельных этапах, она даже добивается результатов призовой тройки.

Кульминацией этой победной серии стала Олимпиада в Нагано, где Зайцингер получила свое «законное» золото в скоростном спуске и вдобавок обыграла всех соперниц, традиционно выступающих в многоборье. К концу сезона 1998 года Зайцингер получила реальное подтверждение своего превосходства и своей универсальности — Большой Хрустальный глобус.

Это была бы идеальная точка, точнее даже восклицательный знак. Тем более что и сама Катя не раз отмечала, что в 1999 году она собирается решительно пересмотреть свой жизненный график. Хватит уже «играть в бирюльки», пора заняться серьезной карьерой и начать делать настоящие деньги.

Но вместо того чтобы поставить лыжи к печке, Катя отправилась вместе с командой на тренировочный сбор в Шналстал. Пройдя семилетний путь в Кубке мира без серьезных травм, она пополатила за риск. Поплатилась сразу двумя коленями.

Вероятно, самые удачливые люди удачливы в основном потому, что им дана удивительная способность слышать свой внутренний голос. Но иные из нас, добиваясь всего, к чему стремятся, считают, что эти правила игры больше не для них. В результате — услышанное игнорируется, и тогда случается несчастье.

Сможет и захочет ли Катя вновь выйти на старт — покажет время. Вполне вероятно, что у нее появится более очевидная мотивация для завершения своей спортивной карьеры. И тогда тихий шепот здравого смысла продиктует свое последнее слово. \*



## Пикабо Стрит

С чем у вас ассоциируется Америка? Лично для меня это гамбургеры, белозубая улыбка, по поводу и без повода, и неперенные хеппи-эндс.

Стремление к успеху стало здесь национальной философией, а слово «неудачник» самым оскорбительным ругательством.

Большинство американцев уверены, что сказка про Золушку является детищем национального фольклора, а Шарль Перро — просто-напросто жалкий плагиатор. Не нужно говорить, что за время существования «фабрики грез», сказка эта была интерпретирована и переложена на действительность тысячи раз.

Может быть, именно поэтому горнолыжная

карьера Пикабо Стрит вызывает слезы умиления спортивной общественности. Хотя, конечно, провести прямую аналогию с Золушкой в истории Пикабо Стрит, значит, некоторым образом, погрешить против истины.

Нет, она не была в детстве бездомной бродяжкой, и полицейский инспектор не определял ее в горнолыжную школу для перевоспитания. Вообще, трудно себе представить, что кого-либо наказывали бы горными лыжами.

На самом деле у Пикабо вполне уважаемая и обеспеченная семья, которая могла себе позволить определить дочь в дорогую горнолыжную школу.

Инвестиции оказались очень удачными, поскольку талант не преминул проявить себя. Хотя Айдахо считается относительно высокогорным штатом, американской Швейцарией его, конечно, не назовешь. Выращивание картошки там проходило значительно успешнее, чем воспитание горнолыжных звезд мирового класса.

То ли юную «Пик» этот порядок вещей не устраивал, то ли картофель в рационе так благотворно сказывается на тренировочном процессе, так или иначе, но вскорости горнолыжный мир услышал название городка Сан-Валей, как место резиденции новой чемпионки мира среди юниоров. На спусковой трассе в итальянском

местечке Мадонна ди Кампильо, 16-летняя Стрит не нашла себе достойного оппонента.

Впервые я познакомилась с Пикабо в сентябре 1994 г. в Париже, где проходил славный горнолыжный междусобойчик, на котором чествовали всех отличившихся в Лиллехаммере.

На той Олимпиаде американцы, обычно очень скромно выступающие на Кубке мира, заарканили аж четыре медали. Стрит досталось «серебро» в скоростном спуске.

Несмотря на громкую и безапелляционную манеру разговаривать, что, впрочем, свойственно многим американцам, она произвела на меня необычное, но приятное впечатление.

Потом я долго пыталась осознать, что мне в ней показалось странным. В конце концов я поняла, что в свои 23 «Пик» оставалась абсолютно неискушенным ребенком, своим невероятным оптимизмом заставлявшая людей сомневаться в ее умственных способностях. Все, что я, по своей мнительности, так тщательно скрывала от журналистов и публики, она буйно афишировала. Она была уверена в себе и открытым текстом выдавала свои наполеоновские планы.

Той же зимой я увидела, что это отнюдь не было бравадой. В сезоне 1994–1995 гг. признанному асу в скоростных видах Кате Зайцингер пришлось отдать Пикабо один из двух стульев (скоростной спуск и супер-гигант), на которых она сидела к тому времени уже два года.

То же случилось и в следующем (1995/1996) сезоне, когда Стрит выиграла почти все старты Кубка мира в скоростном спуске.

Горнолыжные бюрократы злорадно потирали руки и широко раскрыли кошельки. Гегемония Зайцингер прошла, и теперь публика будет валить валом, чтобы увидеть дуэль немки и американки.

И публика валила, она жаждала «крови». К сожалению, скоростной спуск предоставляет обширнейшее поле для ситуаций, где эта «кровь» может пролиться.

Выиграв первый этап сезона 1997 г, на втором Стрит получила серьезнейшую травму колена.

Вот здесь и начинается самое интересное. Стрит оперируют на следующий же день в спортивной клинике в Вейле, Колорадо. Операция транслируется по национальному спортивному каналу. Каждую неделю в прессе печатаются сводки о состоянии здоровья. Пикабо получает мешки писем с сожалениями и поддержкой от своих поклонников по всему миру.

Естественно, сезон безнадежно потерян, но ведь следующий — Олимпийский. Для полноценного восстановления после подобной травмы самые

оптимистически настроенные врачи требуют год.

Пессимисты же (а таких было большинство) констатируют, что спорт высоких достижений и такая травма не совместимы. Послав к черту вторых, Стрит начинает работать, а это, по сути, означает, что нужно снова учиться стоять, ходить, сгибать колено. По собственному опыту знаю, что физическое восстановление, при всех его тягостях, не так сложно, как восстановление моральное. Днем работаешь, стиснув зубы, а ночью рыдаешь в подушку. Страх не выкарабкаться, страх не стать такой, как прежде, у нее тоже был. Были и слезы. И кровь, сочившаяся из шва, когда физиотерапевт силой сгибал колено. Но, в конце концов, этот страх перебило желание. Желание стать Олимпийской чемпионкой.

Ровно за год до начала игр в Нагано, Пикабо осматривает олимпийскую трассу «Хакуба», сидя на плечах у своего тренера. Осматривает с той же тщательностью, как если бы сегодня выступать. В глазах восторг выпущенного на волю щенка.



«Я так соскучилась по горам, ветру и снегу. Я не могу дожидаться той минуты, когда снова придется паковать сумки и переезжать с места на место каждую неделю. Я представляю, как тренируюсь, обливаясь потом, чувствую, как мне тяжело и как мне это нравится. Если я стану Олимпийской чемпионкой, вернее, когда я ей стану, буду стоять на пьедестале, слушать гимн и плакать».

У меня до сих пор встает ком в горле, когда я пытаюсь себе объяснить то, как может человек, безбожно хромя, быть так безоговорочно уверенным в том, что через год у него на шее будет золотая Олимпийская медаль? Ведь точно такую же мечту лелеют два десятка абсолютно здоровых соперниц. Что должно случиться, чтобы именно ее мечта сбылась? Не иначе, как провидению вмешаться.

«Я очень верю в карму и в то, что с нами случается только то, что должно случиться. Поэтому я уверена в себе, и мне не страшно публично заявлять о том, в чем я так уверена».

Карма имеет массу ипостасей для объяснения, но так или иначе для Пикабо это стало маячком, который светил в сторону гор и лыж.

Она вновь встала на лыжи в ноябре 1997 года. А в конце декабря снова появляется на трассах Кубка мира и несколько раз попадает в призовую «тройку». Но за пару недель до Олимпиады снова сильнейшее падение.

Ее вновь эвакуировали со склона, а у болельщиков, наблюдавших за всем этим по телевизору, оборвалось сердце. Правда, на следующий день поступило сообщение о том, что серьезных увечий удалось избежать. Врачи выпустили Стрит из госпиталя с диагнозом — легкое сотрясение мозга, под расписку о том, что две недели она близко к лыжам не подойдет. Чем она занималась все это время, нетрудно догадаться. Уж точно, не в потолок плевала. После целого года вынужденного затворничества, было бы дико предположить, что она пролежит оставшиеся до Олимпийского спуска две недели в гостиничном номере.

В Нагано все складывалось, как по голливудскому сценарию. Полнедели горнолыжники «курили бамбук», наблюдая за тем, как снег упорно засыпал соревновательные трассы. В день женского спуска облака буквально дуло ветром, и на склон выкатилось совсем весеннее солнышко.

Не нужно быть гением, чтобы догадаться, кто пришел первым к финишу, руководствуясь законом жанра.

Пикабо Стрит стояла на верхней ступеньке пьедестала, слушала гимн... и не плакала. Зато плакали все вокруг, кто знал, через что ей пришлось пройти на пути к этому золоту. Я тоже плакала. Не нужно говорить о том, что в это время

творилось в Штатах. Если бы существовала премия за распространение национальных приоритетов на мировом уровне, то, несомненно, Пикабо была бы самой заслуженной ее обладательницей. Что может лучше проиллюстрировать главный принцип, на котором зиждется идеология Северо-американского общества: «Мечтайте, и вам воздастся!» Но не забывайте работать при этом.

Эта история, как бы хороша она ни была, не будет полной, если я не расскажу, чем она закончилась. Исходя из кармической концепции жизни ее героини, видимо, каждое великое событие имеет и обратную сторону. За все в этой жизни приходится платить. Но некоторым платить приходится дважды.

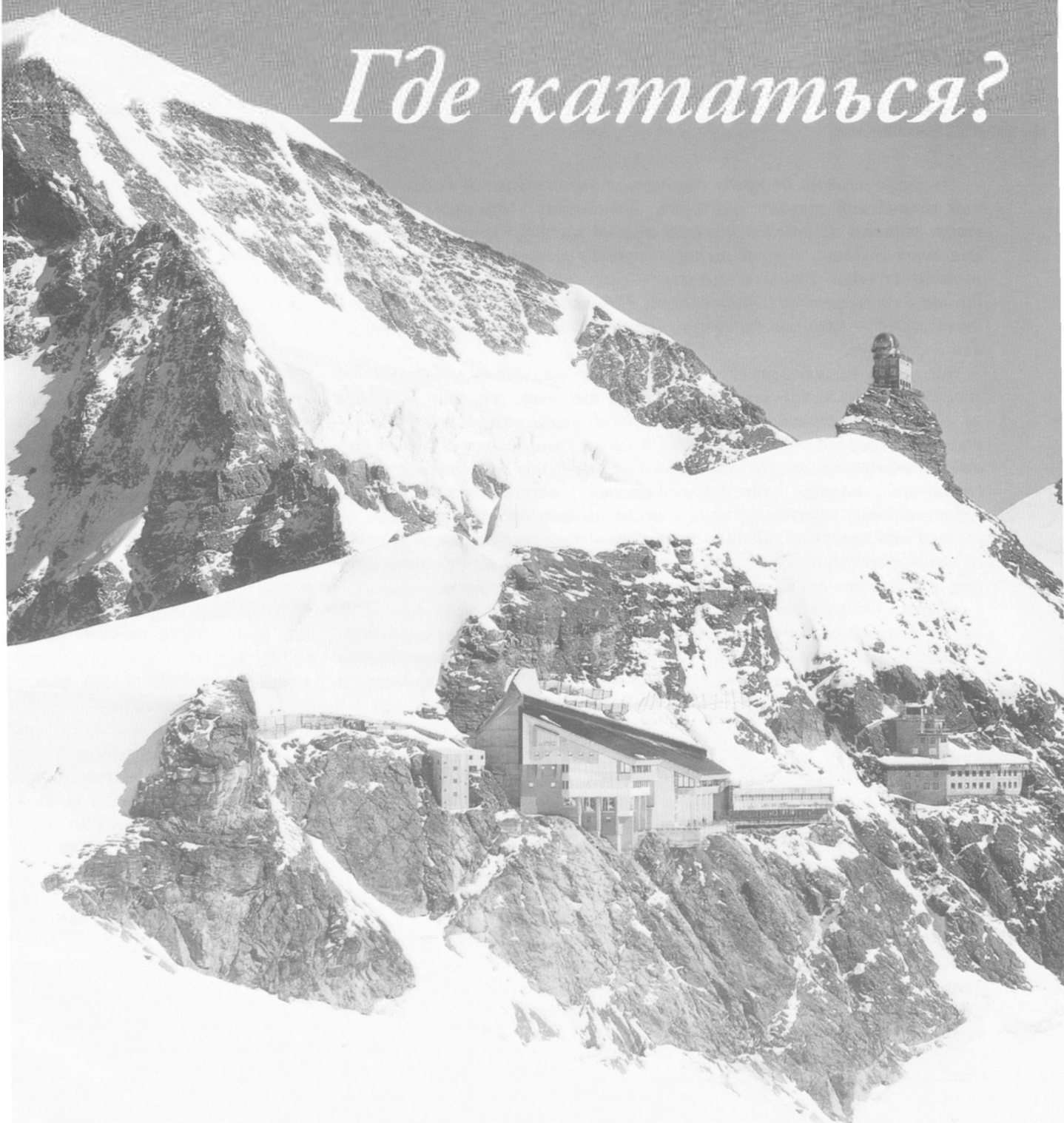
Уже в конце сезона 1998 года Стрит постигает трагическое стечение обстоятельств. Снова страшное падение на спусковой трассе. Снова эвакуация вертолетом. На сей раз утешительного вердикта медицины не последовало. Разорванное вдреизг колено, на фоне переломанной в двух местах ноги. Такого и врагу не пожелаешь.

Честно признаться, в каких взаимоотношениях находится Пикабо Стрит и ее карма, не знаю. Лично я была бы очень зла. Но для некоторых начинать все сначала становится смыслом жизни. ✽





# Где кататься?



*Первоначально я планировала посвятить разбору этого вопроса целый большой раздел. Но потом пришла к выводу, что не стоит перегружать вас излишней информацией. К тому же подобные гиды уже существуют, и в них дано порядочно информации по каждому конкретному горнолыжному курорту.*

*Поэтому я решила промчаться «галопом по Европе» (и не только по ней), остановиться подробнее на некоторых особо знаменательных местах и сделать некоторые обобщения.*

*Итак, все по порядку. Что у нас там из доступного на «А»?*



# Австрия

*Австрия может по праву считаться «центральным конем» великой альпийской тройки: Австрия, Швейцария, Франция. И этот факт зависит не только от чрезвычайно удачного месторасположения этой страны. Горные лыжи являются национальным приоритетом номер один. Туризм в Австрии — это самая стабильная статья дохода в государственном бюджете. Понятно, что горные лыжи для австрийцев — это то же самое, что для канадцев хоккей, и футбол для бразильцев.*

*Система «выращивания» горнолыжных талантов работает без сбоев на протяжении почти 50 лет. И понятно: все, что выиграно на Кубках, чемпионатах мира и Олимпийских играх, является национальной гордостью и достоянием. К спорту относятся здесь без шуток и панибратства. На нем буквально зиждется материальное благополучие нации. На производство спортивных товаров сориентирован огромный сектор промышленности. Но, конечно, не только это является главным предметом экспорта Австрии. Намного больше котируются увезенные с собой здоровье и позитивные эмоции, полученные от отпуска, проведенного в этой стране.*

*Ладно, хватит дифирамбов (а то можно подумать, что я — агент национального туристического анклава). Теперь по существу. Самое большое количество лыжных курортов сконцентрировано прежде всего в Тироле, Земле Зальцбург, Форарльберге, Каринтии и Штирии. Летать можно в Вену, Мюнхен и Инсбрук.*

## Китцбюэль

Многие австрийские курорты могут до хрипоты спорить, кто из них самый-самый. Самый обширный, самый высокогорный, самый красивый. Но никто не станет оспаривать, что Китцбюэль — жемчужина Тироля, является самым знаме-



нитым горнолыжным городом страны. Он входит в десятку престижнейших курортов мира. Конечно, величайшая концентрация горнолыжной (и не только) элиты достигается к концу января, когда здесь проходит традиционный этап Кубка мира. Каждый год мировые «сорвиголовы» соревнуются на склонах горы Ханненкам, и самый большой ажиотаж вызывают соревнования по скоростному спуску на знаменитой трассе «Штрайф». Завоеванное в этом старте «золото» для большинства горнолыжников котируется так же, как и Олимпийское.

Престижность курорта всегда отражается на его ценовом уровне. Так что, Китцбюэль — город не дешевый. Но съездить

посмотреть на этот «сливочник» стоит, особенно в дни «Ханненкамовской горячки». Это одно из очень немногих мест на земле, где вам «посчастливится» увидеть катающихся светских «львиц», затмевающих альпийское солнце всеми своими каратами.

Калибру курорта соответствует и сектор развлечений. Развлекаться там можно, проигрывая в казино свои фамильные бриллианты, или попроще, как я например. Каждый год я специально приезжала в Китцбюэль из соседнего курортного городка Кирхберг, где проходит этап Кубка мира, специально для того, чтобы выпить чашку кофе с местным speciality — яблочным штруделем. Ни такого кофе и уж, конечно, такого штруделя нигде в Европе вы больше не найдете. Это я вам заявляю с полной ответственностью эксперта в этих вещах.

Жилье в Китцбюэле возможно самое разнообразное. От частных вилл до скромных, но очень славных пансионов.

Ценовая планка заметно снижается в упомянутом мною Кирхберге. Это соседний курорт, расположенный в 15 км, но сообщающийся с Китцем общими склонами. На этом катательном пространстве действует единый SKI-PASS, который позволит вам опробовать склоны разной сложности и рельефа. Экстремальные трассы и трассы для новичков имеются как в Китцбюэле, так и в Кирхберге. Единственная оговорка, касающаяся этих курортов, — это нестабильная снежная ситуация. Но при наличии снежных

пушек катание возможно до конца марта — начала апреля на «верхних» трассах курорта. Перепад высот лыжной зоны Китцбюэль-Кирхберг градируется от 800 до 2000 м, так что катание там обычно очень и очень неплохое (если вы, конечно, не планируете приурочить свой отпуск к майским праздникам). Поэтому я бы посоветовала тем, кто планирует поездку в Китц, справиться о глобальной снежной ситуации заранее. Но, на самом деле, если вы попадете вприсак со снегом, я вас уверяю, вы все равно замечательно проведете время в Китцбюэле и Кирхберге.

**От аэропортов:**  
**Вена 4 ч 30 мин**  
**Инсбрук 2 ч**  
**Высота: 800–2000 м**  
**Сезон: середина декабря —**  
**начало апреля**  
**Длина трасс: 160 км**  
**Количество подъемников: 65**

## *Сант-Антон, Сант-Кристоф*

Еще один образчик Тирольского качества — Сант-Антон уже давно приобрел репутацию супердорогого и исключительно элитного курорта. Хотя на поверку оказывается, что в реальной жизни ценовая амплитуда очень широка, так что отдохнуть и покататься здесь могут все: от студента до миллионера. Вышеупомянутым «грешком» же страдает соседний городок Сант-Кристоф. Он расположен совсем рядом, практически в одной долине с Сант-Антоном. Горнолыжная школа в Сант-Антоне является самой старой в стране, да и, наверное, в мире. Именно сюда



приезжают лыжные инструкторы со всей Австрии, чтобы, пройдя массу тестов, получить «знак качества» ассоциации горнолыжных школ Австрии. Стать инструктором в этой стране так же сложно, как и почетно.

Система их подготовки является делом государственного престижа, и контролируется она, естественно, государством. Так что, если вы возгоритесь желанием получить «официальное» лыжное образование, то именно в Австрии лучше всех знают, как это делать.

Сант-Антон и Сант-Кристоф вкупе с Штубеном и Сант-Якобом составляют единое лыжное пространство. Это самый большой лыжный регион в провинции Арльберг.

Не нужно говорить, что после лыж вам будет куда податься. Помимо грандиозного шопинга, баров и ночных дискотек, вы сможете воочию проследить эволюцию горнолыжной экипировки в местном лыжном музее.

**От аэропортов:**  
**Вена 3 ч 40 мин**  
**Инсбрук 1 ч 40 мин**  
**Высота: 1304–2811 м**  
**Сезон: декабрь — апрель**  
**Длина трасс: 260 км**  
**Количество подъемников: 89**

## *Лех, Цюрс*

Долина, в которой расположены курорты Лех (1445 м) и Цюрс (1720 м), находится практически на границе со Швейцарией. И долина эта, надо сказать, огромна. Уж где-где, а здесь вы накатаетесь вволю. Причем уникальное положение Леха открывает массу перспектив не только для фрирайдеров, но и для новичков и детей. Любителям равнинных лыж также обеспечено шикарное катание с пониженным уровнем кислорода в воздухе. Потренировавшись здесь, вы смело можете отправляться на Олимпиаду.

А если серьезно, то здешние склоны как будто специально выдуманы для чинного и несуетного катания. Долина Лех-Обер Лех-Цюрс представляет из себя огромную вытянутую чашу с высокими, некрутыми краями. Пространство настолько обширно, а снега так много, что даже самые ретивые любители ката-



ния вне трасс не успевают освоить все целиком. В особо снежные зимы здесь выпадает до 6 м снега, а исходя из того, что Лех и Цюрс расположены достаточно высоко в горах, сезон здесь длится до первых чисел мая.

Сам Лех прельщает абсолютным очаровательным симбиозом лошеного курорта и самобытного провинциального городка. Именно по этой причине сюда, как магнитом, тянет знаменитостей со всего мира.

Летом здесь так же интересно, как и зимой. Лыжам найдется вполне адекватная замена в виде гольфа, тенниса, прочих развлечений.

**От аэропортов:**  
**Вена 5 ч 20 мин**  
**Инсбрук 2 ч**  
**Высота: 1445–2450 м**  
**Сезон: декабрь — конец апреля**  
**Длина трасс: 110 км**  
**Количество подъемников: 35**

## *Зельден*

Курорт Зельден расположен на юге Тироля, в долине реки Инн. Примечателен он прежде всего своей всесезонностью. Помимо 70 км шикарных трасс, предназначенных для катальщиков самой разной квалификации, главным достоинством курорта являются два ледника: Реттенбах и Тифенбах. 30 км трасс привлекают к этим глетчерам спортсменов со всей Европы для летней подготовки.

Еще одной спортивной гордостью Зельдена является Европейский тестовый центр, где все желающие могут «собственноножно» апробировать все новейшие модели горных лыж и сноуборда.

К сноуборду здесь, как и к классическим горным лыжам, относятся с уважением. Для экстремалов построена трасса хафпайпа, а для «гигантистов» на глетчерах подготавливаются специальные склоны.

Перевалочным пунктом по пути от Зельдена до глетчеров является маленькая деревушка Хохзельден. Если вам надоела всегдашняя суэта туристического центра, то можно поселиться в горах, в вышеупомянутой деревне. Благо концентрация отелей на квад-



ратный метр там такая же, как и внизу. Но народа заметно меньше. До Хохзельдена можно добраться или локальным автобусом, или канатной дорогой.

Как и многие другие курорты, местное лыжное пространство определяется склонами, прилегающими к нескольким деревушкам: Цвизельштайн, Вент, Хохзельден.

Тот факт, что в регионе Зельден проходят этапы Кубка мира по горным лыжам, является исчерпывающим доказательством качества склонов, жилого фонда и инфраструктуры.

**От аэропортов:**  
**Вена 3 ч 30 мин**  
**Инсбрук 1 ч 20 мин**  
**Высота: 1377–3250 м**  
**Сезон: октябрь — апрель**  
**На глетчере — круглогодично**  
**Длина трасс: 100 км**  
**Количество подъемников: 32**

## *Целль ам Зее, Капрун*

Этот курорт по праву называется лыжным центром Европы. И не только лыжным. Когда сходит снег, отпускной сезон не заканчивается. Для отдыхающих здесь разворачи-

вается глобальное поле для деятельности. Дорожки для байкинга и роликов, поля для гольфа, корты для тенниса, бассейны для плавания, солнце для загара и горный воздух для дыхания. Все для вас. Только приезжайте.

Обширный регион Целль ам Зее расположен на берегу большого горного озера. Капрун — второй по величине город региона — является центром летнего катания.

Глетчеры Мауэр и Шмидингер обеспечивают катальщиков снегом 365 дней в году. Посему сюда стекаются «косяки» горнолыжников, фристайлистов и сноубордистов для межсезонной подготовки.

Капрун — курорт очень недорогой, и поэтому привлекателен для молодежи. Из-за своей демократичности сюда можно приехать с очень скромным бюджетом.

В этом курорте как зимой, так и летом постоянно действуют тренировочные лагеря по сноуборду, горным лыжам и могулу. Целль ам Зее явно не подходит под характеристику деревушки. Скорее, это город с развитой инфраструктурой. И развлекаются там с размахом. Различные «сходки», альпийские фестивали и карнавалы. Достаточно молодой возрастной ценз публики



определяет и конъюнктуру развлечений. Конечно, это бесчисленное количество ресторанов, баров и дискотек.

От аэропортов:

Вена 4 ч

Инсбрук 2 ч 20 мин

Высота: 960–3200 м

Сезон: декабрь — конец марта

На глетчере — круглогодично

Длина трасс: 130 км

Количество подъемников: 58

## *Заальбах- Хинтерглемм*

Это один из самых лучших горнолыжных регионов Австрии. Заальбах и соседний Хин-

терглемм расположены в узкой долине и окружены длинной цепочкой склонов. Причем северная гряда состоит из крутых, требовательных трасс с жестким фирном. На южной гряде склоны идеальные для «новоиспеченных» лыжников и тех, кто активному катанию предпочитает блаженный релаксинг на солнышке.

С разнообразными склонами с дифференцирующимся рельефом и уклоном соседствуют трассы для лыж равнинных. Причем их здесь готовят с той же тщательностью, что и горнолыжные.

«Семейные» склоны напичканы маленькими ресторанчиками и кабачками, в которых крайне удобно проводить ланч-брейк.

Настоящей достопримечательностью курорта является спусковая трасса в Хинтерглемме, на которой каждый год проходит розыгрыш этапа Кубка мира. В свободное от соревнований время трасса открыта для всех тех, у кого повышенная потребность в адреналине. Здесь будет все по-настоящему: электронный хронометраж, установленные ворота трассы, опытные наставники, сервисмены и т.д.

От аэропорта:

Мюнхен 2,5 ч

Высота: 1000–2100 м

Сезон: середина декабря —

середина апреля

Длина трасс: 200 м

Количество подъемников: 57

# Это Вам близко!

**ФРАНЦИЯ -  
бескрайние  
"дикие" склоны.**

**ШВЕЙЦАРИЯ -  
один из лучших  
горнолыжных  
центров в мире.**

**АВСТРИЯ -  
Целль ам Зее, Китцбюэль,  
Бадгаштайн, Абтенау.**

**РОССИЯ -  
"Красная Поляна"  
40 км от Адлера.**

## ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОРПОРАЦИЯ АКАДЕМСЕРВИС

Россия, 117335, Москва, ул. Архитектора Власова, д.49  
Тел.: (095) 120-9005, 120-9006; Факс: (095) 913-9657

E-mail: [acs@acase.ru](mailto:acs@acase.ru)  
Internet: \www.acase.ru



# Швейцария

Благодаря своему местонахождению, Швейцарию еще называют альпийской Республикой. Именно из-за того, что страну с запада на восток разрезает высочайшая горная гряда, что является естественной защитой, Швейцарии удавалось почти 200 лет сохранять нейтралитет во всех глобальных войнах этого периода. Поэтому, пока остальные страны решали свои принципиальные разногласия с помощью оружия, Швейцария богата и хорошела. Но стабильная банковская система, притягивающая капитал со всего мира, является не единственным благом этой страны. Швейцарцы очень давно поняли, что, получив в дар уникальный ландшафт, вместе с ним они получили Божье благословение на его эксплуатацию.

Надо заметить, что слово «эксплуатация» не очень подходит. Скорее, они мирно сосуществуют с ним, бережно ухаживая и непрестанно напоминая визитерам, что от них ожидают того же.

Пасторальный образ этой страны с коровами на изумрудных лугах, с шале и чистейшими озерами, является результатом непрерывной тщательной заботы и соответствующего образа жизни

швейцарцев. Они с невероятным старанием культивируют имидж «земного рая», потому что знают, что именно это является главной валютой этой страны.

И надо сказать, у них это очень неплохо получается, поскольку реальность нисколько не уступает созданному поэтическому образу альпийской республики. Для русского здесь все кажется игрушечным, стерильно чистым и нереально красивым. Единственное, что нашему соотечественнику кажется странным, — это та педантичность и рьяность, с которыми местное население «выскабливает» свою, и без того чистую, страну. Поэтому, на первый взгляд, нашему человеку с широкой душой, швейцарцы кажутся занудами и сквалыгами.

Но если поближе присмотреться к национальной философии, то становится понятным ее главный постулат — «Мы взяли страну взаймы у наших потомков».

Если бы мы руководствовались подобным принципом, то, возможно, и у нас были бы самые чистые озера, самое жирное молоко и самый вкусный в мире шоколад.



## Церматт

Церматт — один из самых престижных и фешенебельных курортов Швейцарии, и он входит в пресловутую десятку лучших Альпийских курортов. Это очаровательнейшее место, в котором мне когда-либо приходилось бывать.

Он находится в одном из 23 кантонов, — Валлис, известного своими и «раритетными» замками, и самым хорошим в Швейцарии вином.

Первая, но не единственная достопримечательность Церматта — это Маттерхорн (4478 м). Именно он притягивает тысячи «толстосумов» со всего мира. Чтобы лицезреть этот символ Альп, не нужно лезть далеко в горы. Он виден отовсюду как на ладони из любого южного окна гостиницы.

История города относительно недолгая. Еще полторы сотни лет назад Церматт был захолустной деревней, расположившейся «на краю света» — на самой границе с Италией. Для мира ее открыли английские альпинисты. Сто лет назад был построен первый отель, и с тех пор все старейшие гостиницы принадлежат только двум семействам «аборигенов».

Надо сказать, что в Церматте очень сильна местная община. Именно она решила не допускать в курорт автомобильный транспорт. Теперь вам придется расстаться со своей машиной на специальной стоянке, и последние 10 км преодолеть на поезде.

Та же коммуна регулирует специфику застройки курорта. Все новостройки здесь должны быть выдержаны в местном стиле, а это значит, что здесь вы не увидите ни одного «модернового» здания.

Тем не менее, большинство гостиниц, снаружи напоминающих деревенские дома, внутри имеют ультрасовременную начинку. Вообще-то, жилья здесь много, и на любой вкус и кошелек.

Церматт — курорт всесезонный, и летом здесь так желюдно, как и зимой. Обуславливается это прежде всего наличием ледника (3290 м), на котором летом и осенью тренируются сборные Швейцарии, Франции и других стран. Кроме традиционных тенниса, минигольфа, фитнеса и пр. здесь раскинулась прекрасная сеть дорожек для хайкинга (прогулок в горы пешком), т.е. можно дойти на своих двоих до любой вершины и любого озера в регионе и получить от этого несказанное удовольствие.

Шоппинг здесь дорогое, но очень обширный. С питанием — можно бы лучше, да нельзя. Побывать в Швейцарии и не попробовать фондю или роклет — это считается криминалом. Так что не будьте преступниками. Бары и дискотеки — опять же к вашим услугам.

Лыжная зона здесь разбита на три несообщающихся друг с другом района. Но выбор склонов чрезвычайно богат: от самых сложных «черных» трасс до простейших «зеленых». От-



правляясь в Церматт, не забудьте фотоаппарат и теплую одежду. Зимы на высокогорье обычно суровые.

От аэропортов:

Цюрих 4 ч

Женева 4 ч

Высота: 1620–3885 м

Сезон: начало декабря —  
конец марта

На глетчере — круглогодично

Длина трасс: 147 км

Количество подъемников: 41

*Мы благодарим hotel «Biner»  
за оказанную помощь в съемке  
фотоматериала*

**HOTEL BINER**  
POSTF. 426

3920 Zermatt, Switzerland

Information: 41 (27) — 966-5666

Fax: 41 (27) — 966-5667

E-mail:

[juerg.biner@zermatt.ch/hotel.biner](mailto:juerg.biner@zermatt.ch/hotel.biner)



## Саас-Фе

Этот высокогорный курорт находится в соседней с Церматтом долине. И, надо сказать, рачительные хозяева этого лыжного района переняли все лучшие особенности своего фешенебельного соседа. Так же решительно избавились от автомобильного транспорта, по той же, что и в Церматте, схеме построили информационную систему курорта.

Сам городок расположен у подножья высочайшей вершины Швейцарии горы Монте-Роза. К нему и к соседствующим городкам Саас-Альмагель и Саас-Грюнд спускаются фантастические «языки» глетчеров. Это драматическое соседство с ледниками использовано в Саас-Фе на все сто. На безопасных его участках проложены трассы (как сложные, так и «зеленые»). Со средней станции фуникулера ALPIN EXPRESS и до верхней станции MITTELALLALIN, под медником проложен туннель, по которому курсирует «Альпийское метро». На самой станции расположился ресторан с вращающейся панорамой, а под ним построена необыкновенная галерея, в которой во всех подробностях можно рассмотреть «внутренности» ледника.

Саас-Фе, Саас-Альмагель и Саас-Грюнд определяют лыжный регион, в котором действует единый ски-пасс (ski-pass).

**От аэропорта:**

**Женева 3,5 ч**

**Высота: 1800–3500 м**

**Сезон: декабрь — март**

**На глетчере — круглогодично**

**Длина трасс: 145 км**

**Количество подъемников: 43**

## Вербье

Вербье — самый большой лыжный регион Швейцарии. Он объединяет четыре долины Валлиса со своими центрами: Вейзона, Тион и Нанда.

Он расположен на длинной террасе, очень удачно сконнектированной с административным центром кантона — Сионом.

Вербье — курорт достаточно юный, но его застройку стараются выдерживать в традиционной для Швейцарии манере.

«Камерным» его назвать трудно. Скорее, это очень недорогое и демократичное место, идеально подходящее для семейного и молодежного отдыха. Большую часть его жилого фонда составляют пансионы.



Помимо относительно низкой ценовой планки молодежь здесь прельщает стадион для сноуборда и огромное количество сложнейших трасс. Если вам не интересно сидеть на одном месте, то вы можете отправиться в долгое лыжное путешествие в Церматт или во французский регион, примыкающий к знаменитой вершине Монблан. При общей направленности трасс на опытного лыжника, для неискушенных катальщиков также найдется предостаточно мест для практики. В основном это нижние склоны, вплотную подходящие ко всем четырем деревушкам. В окрестностях Тиона и Ля Цома практически все склоны имеют «зеленый» оттенок.

## ГОРОД У ПОДНОЖЬЯ

Маттерхорна это:

- 113 отелей (от одной «звезды» до пяти) и 1500 апартаментов;
- 110 баров и ресторанов;
- 30 горных ресторанов;
- юношеский хостель;
- кемпинг;
- 388 км горных дорожек;
- 60 сертифицированных гидов;
- взрослые и детские горнолыжные школы;
- школа альпинизма и параглайдинга;
- разнообразные экскурсии к горным озерам и ледникам;
- 28 четырехтысячников в округе;
- хелискинг и вертолетные экскурсии;
- 9 км склонов для летнего катания и 230 км зимних склонов;
- маршруты для горного велосипеда;
- 17 теннисных кортов (2 крытых);
- 15 крытых бассейнов, 20 саун;
- альпийская галерея;
- 5 детских площадок;
- 1 детский центр;
- 4 дискотеки.

ЦЕРМАТТ — одна из десяти альпийских столиц. Ваш отдых в городе Маттерхорна станет самым незабываемым событием в Вашей жизни.

**Туристический офис Церматта:**

Zermatt tourist office Bahnhofplatz

Ch-3920 Zermatt, Switzerland

Information: 41(27) 967-0181

Telefax: 41 (27) 967-0185

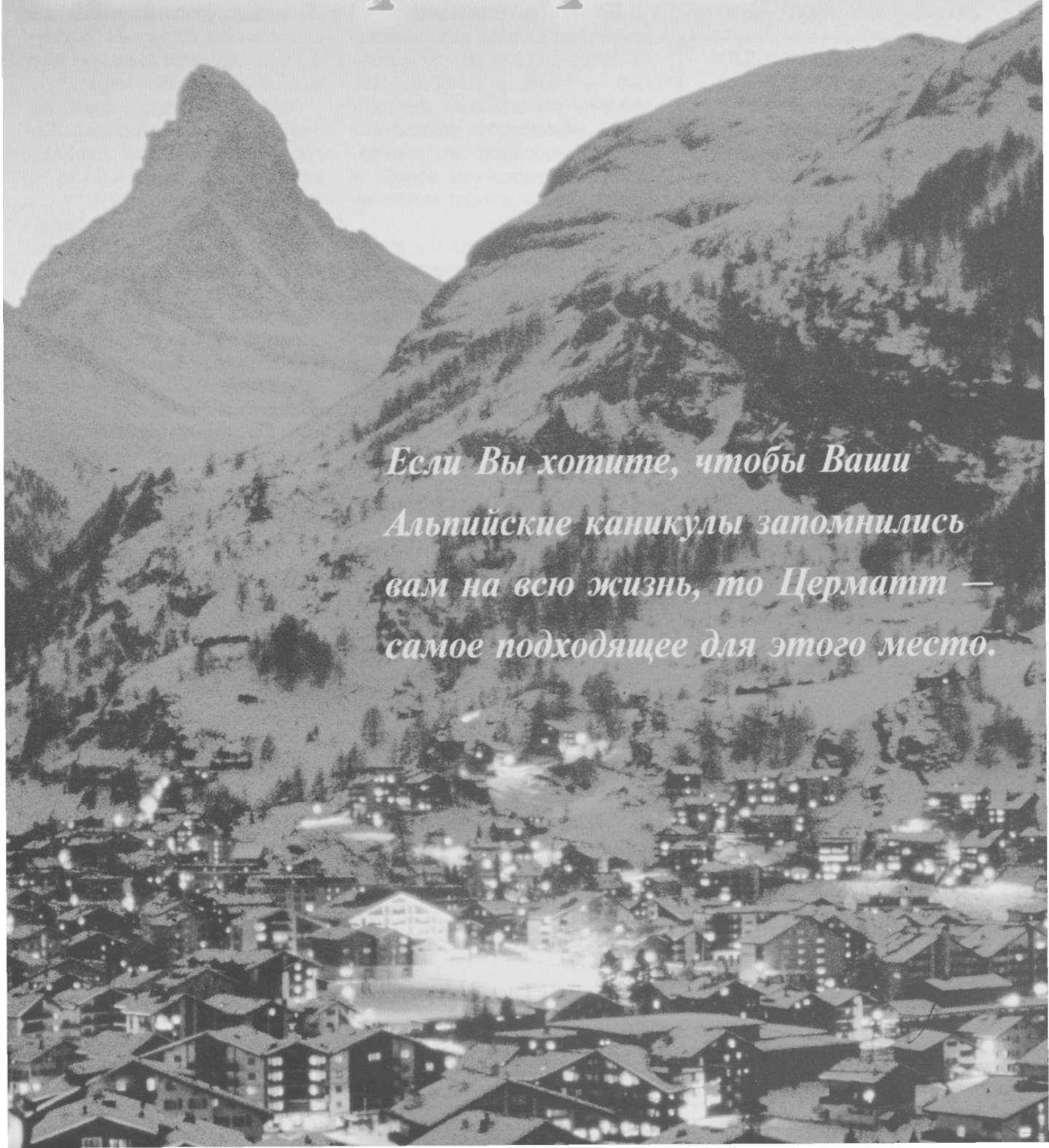
E-mail: zermatt @ wallis. ch

internet: www. zermatt. ch



# ГОРОД Маттерхорна

*Если Вы хотите, чтобы Ваши  
Альпийские каникулы запомнились  
вам на всю жизнь, то Церматт —  
самое подходящее для этого место.*



«Экстремисты» здесь обнаружат массу нетронутых мест для фри-райда, а также смогут побаловать себя «вертолетным» катанием.

Самым высокопробным развлечением в Вейзона, несомненно, является проходящий ежегодно этап Кубка мира.

**От аэропорта: Женева 2,5 ч**

**Высота: 820–3330 м**

**Сезон: начало декабря —  
конец марта**

**На глетчере — круглогодично**

**Длина трасс: 400 м**

**Количество подъемников: 100**

## *Венген, Мюррен, Гриндельвальд*

Этот регион является жемужиной Бернского Оберланда, административным центром которого является средневековый Тюн. Он расположился на

западном берегу одноименного озера, в свою очередь сообщающегося с Бриенцским озером. Между этими двумя озерами расположен очаровательный город Интрлакен. От него в горы поднимаются две долины, имеющие форму рогатки.

В правом ответвлении на восточном склоне расположился Венген (1274 м), на западном — Мюррен (1634 м). Эти курорты соединяются фуникулером. Венгенское ущелье является свободной от автомобильного транспорта зоной, и доступ туда возможен только на поезде.

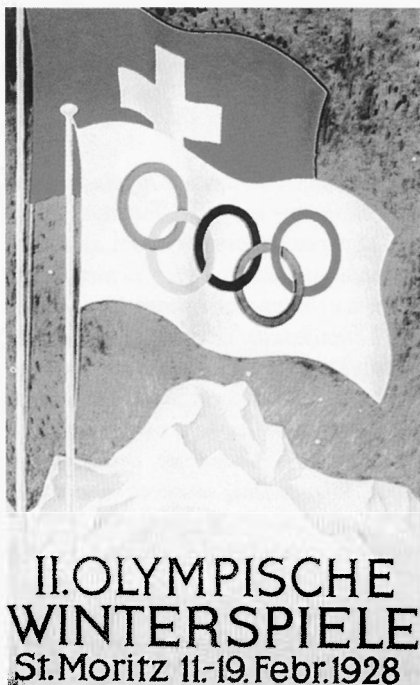
Как в Венгене, так и в Мюррене катание непростое, и «черных» склонов значительно больше, чем простых. Самой длинной считается 16-километровая трасса от Шильтхорна до Лаутербрюннена. На верхнюю станцию вершины Шильтхорна (2971 м) подняться можно по специальной железной дороге.

Левое ответвление «вилки» представляет собой долины, на западном отроге которой расположился Гриндельвальд (1393 м). Это единая с Венгенской горная область, пересекающаяся скалистыми хребтами.

В Венгене расположена одна из самых сложных трасс для скоростного спуска — Лауберхорн, на которой проходит ежегодный этап Кубка мира.

Все три курорта старые, поэтому достаточно дорогие. Жилой фонд в основном составляют традиционные шале и «пожилые» гостиницы. Но это компенсируется другим фактором. Этот регион очень «компактен» и в нем сконцентрированы абсолютно разные природные зоны. При наличии машины можно отправиться в Интрлакен, Тюн или Берн. Всего через 40 минут езды вы попадете в иной мир зеленых пастбищ и игрушечных домиков с черепичными крышами.





Советую навестить соседний с Инерлакеном Бриенц, расположенный вдоль одноименного озера, и Майринген, где, по преданию, Шерлок Холмс победил профессора Мориарти. Кстати, это тоже отличный лыжный курорт.

От аэропорта: Женева 3 ч

Высота: 820–3330 м

Сезон: декабрь — март

На глетчере — круглогодично

Длина трасс: 400 км

Количество подъемников: 100

## Сент-Мориц

Этот курорт получил репутацию самого снобистского места в Альпах. И не зря. Из-за своего необычного микроклимата, в конце прошлого — начале нынешнего века он стал необычайно популярен среди европейской знати. Также сюда на излечение приезжали больные туберкулезом, поскольку сочетание целебных свойств местных источников и сухого горного воздуха давало удивительный эффект.

Курорт расположен в самом большом кантоне Граубюнден, что на юго-востоке Швейцарии, на высоте 1850 м в Ретийских Альпах, захватывающих территорию Швейцарии, Австрии и Италии.

Понятно, что ни о какой демократичности речи идти не может. Но если вы обеспеченный человек, то почему бы не разделить этот чудный альпийский уголок с сильными мира сего?

В 1928 и 1948 годах Сент-Мориц был ареной «белых» Олимпийских игр, и этот факт обуславливает наличие условий для занятия всеми возможными зимними видами спорта. Горнолыжные склоны изобилуют трассами разной конфигурации, сложности и рельефа. Катание с пика Наир (3057 м) прибавит адреналина опытным лыжникам. От промежуточной станции Корвиля (2486 м) и ниже — трассы, вполне подходящие для детей и светских «чайников».

С наступлением лета цены ни в коем случае не опускаются. Сент-Мориц остается таким же рафинированным курортом. К услугам туристов все виды активного отдыха от сквоша до выездки. Кроме того, необычайной популярностью пользуются два высокогорных железнодорожных маршрута: «Глетчер-Экспресс», который за несколько часов провезет вас вдоль всей южной границы до Церматта; и «Бернина-Экспресс». Его маршрут пролегает через горный хребет Бернина, разделяющий Швейцарию и Италию.

От аэропорта: Цюрих 4 ч

Высота: 1850–3303 м

Сезон: ноябрь — май

На глетчере — круглогодично

Длина склонов: 350 км

Количество подъемников: 59



**Ремарка:** Швейцария — очень компактная страна, и в ней соседствуют разнообразные климатические зоны. Поэтому, если вы не «привязаны» путевкой к одному месту, располагаете свободным временем и бюджетом, то рекомендуем арендовать автомобиль и навестить самые интересные места.

Швейцария — это 350 км с востока на запад и 180 км с севера на юг. И на этом маленьком клочке земли нашли себе место и заснеженные альпийские пики, и цветущие луга и даже курортный район швейцарской ривьеры.





# Франция

До всех крупнейших лыжных регионов Франции значительно ближе добираться из Женевы, нежели из Парижа. Это говорит о том, что Альпийский район Франции, как бы велик он ни был (300 км с севера на юг), все-таки является далекой провинцией. И развиваться она стала относительно недавно. Более или менее целенаправленные работы по обустройству горных деревушек, на предмет превращения их в туристические центры, начали в конце 40-х. До этого же провинция Савойя (где в основном сосредоточились все современные курорты) представляла из себя дремучую глушь, и все, чем она была известна, — это виноградарство и сыроделие.

Но принятый государственный план по развитию туризма вообще, и горнолыжного в частности, круто изменил ситуацию. К тому моменту мало-мальски развит был только регион Монблана (что на границе с Италией и Швейцарией). Регионы же Верхней и Центральной Савойи с Альбервиллем в центре активно начали застраиваться только в конце 60-х.

Главной стратегией этого глобального строительства была идея создания этаких горнолыжных мегаполисов с многоэтажными гостиницами, пугающими своим инопланетным видом. Вероятно, тогда это выглядело интересно и современно, но теперь специ-

ально сбежавший от городского пейзажа турист в горах натывается на такой же точно. Львиную долю жилья во французских курортах составляют апартаменты-квартиры, принадлежащие агентствам по недвижимости. При этом теряется тот шарм, который характерен для маленьких семейных гостиничек и пансионов в Австрии и Швейцарии, где постоянно ощущаешь заботливую хозяйскую руку. По части сервиса Франция также явно отстает от своих альпийских соседей. Французам больше по душе работать с «конвейерным» туризмом, нежели «расстилаться ковриком» перед каждым индивидуально. Поэтому не удивляйтесь, если вдруг нарветесь на беспричинную грубость персонала.

Зато во Франции абсолютно уникальное катание. Таких снежных полей, причем идеально подготовленных, вы больше нигде в мире не найдете. Длина трасс в отдельных регионах доходит до 700 (!) км. При этом катание, как правило, относительно недорогое. Поэтому, выбирая страну для горнолыжного отдыха, определитесь с приоритетами. Что для вас важнее: проникнуться альпийской патриархальной атмосферой или «вусмерть» укататься? А может быть, и то и другое? В любом случае, подобрать идеальный вариант при таком богатстве выбора очень даже возможно.





## Тинь, Валь Д'Изер

Эти два курорта объединяет одно название L'ESPACE KILLY — пространство Килли. Название это — не метафора. Просто знаменитый французский горнолыжник Жан-Клод Килли родом именно из Валь Д'Изера, а сейчас, по сути, владеет этими курортами.

Дойдя до водохранилища Лак де Шервиль, осажденного монументальной плотиной, дорога из нижнего городка Бург-Сант-Морис раскалывается надвое. Свернув направо, вы попадете в долину Тинь. По сути, курорт состоит из трех обособленных районов: Ла-Ваше, Тинь Ле-Лак и Валь-Кларе. Именно здесь проходили соревнования по фристайлу в рамках Олимпийских игр 1992 г. Здесь регулярно проходят декабрьские этапы кубков мира по горным лыжам, фристайлу и сноуборду.

Это практически единственное место в Европе, где к началу декабря устанавливается стабильный снежный покров. В противном случае, в ход идут снежные пушки. Долина Тинь представляет из себя огромную высокогорную (2100 м) чашу с озером в центре. Поэтому вы можете кататься целый день, при этом ни разу не спустившись по одной и той же трассе.

К леднику Гран-Мотт, на котором трассы готовы 365 дней в году, ведет горное метро. В регионе культивируется массовый горнолыжный отдых. Местные инструкторы и массовики-затейники делают так, что вы устанете развлекаться. Зимой вы можете стать участником горнолыжного суточного марафона,



разнообразных лыжных фестивалей и конкурсов. По выходным на окрестных склонах экспонируется грандиозное лазерное шоу. Опять-таки по выходным в городок приезжают местные фермеры, предлагая по сходной цене знаменитые савойские сыры, окорока, вина и мед.

Летом здесь так же оживленно. Непретенциозное жилье в виде недорогих апартаментов привлекает сюда как французов, так и толпы иностранцев. Здесь шикарные поля для гольфа, масса теннисных кортов. Возможен даже яхтинг на озере. В летнем Тинь мне всегда делается печально оттого, что я больше не ребенок, поскольку детям здесь посвящен огромный сектор развлечений.

Валь Д'Изер — курорт более дорогой и камерный. Старый центр деревушки абсолютно очарователен, хотя полностью сохранить стильность застройки не удалось. Валь Д'Изер стал олимпийской ареной для горных лыж в 1992 году, и таких сложных трасс, как спусковая «Беллевар», стоит еще поискать. Новички также найдут достаточное количество склонов для своей квалификации. Из самых ярких событий можно отметить

традиционный декабрьский этап Кубка мира и летнее высокогорное ралли.

От аэропорта: Женева 3,5 ч

Высота: 1840–3650 м

Сезон: середина ноября —  
конец апреля

На глетчере — круглогодично

Длина трасс: 300 км

Количество подъемников: 100

## Ла Плань

Яркий образчик альпийской гигантомании. Курорт состоит из нескольких деревень: Плань-Центр (1970 м), Плань-Виллаж (2100 м), Плань-Беллкот (1930), Плань (1800 м), Белле-Плань (2050). Каждая такая деревня представляет из себя по сути одну огромную гостиницу с прилегающими к ней обязательными ресторанами и барами.

Что тут сказать? В Ла Плань абсолютно уникальное катание. Забравшись на самую высокую точку ледника Беллкот (3250 м), вы увидите просто сногшибательную панораму восточных Альп. В Ла Плань все удобно и близко. Так что из гостиницы можно выходить, фигурально выражаясь, с лыжами на ногах. Короче, если вы из тех, кто уважает классное катание, даже если

оно идет вкупе с удобствами без изысков, то этот курорт именно для вас.

Ла Плань — курорт многоярусный, поэтому, увлекшись катанием, здесь очень просто заблудиться. Не забывайте про карту.

Из внелыжных удовольствий здесь стоит отметить Олимпийскую санно-бобслейную трассу, которую можно лично протестировать на специальном бобе. Укатанные трассы для беговых лыж, бассейны и каток — все это к вашим услугам.

**От аэропорта: Женева 3 ч 10 мин**

**Высота: 1250–1320 м**

**Сезон: середина декабря —  
начало мая**

**На глетчере — летнее катание**

**Длина трасс: 210 км**

**Количество подъемников: 113**

## *Труа Вале*

Считается одним из самых больших лыжных пространств мира. Как следует из названия, курортные центры: Куршавель, Мерибель и Валь Торенс, расположены в трех соседствующих

долинах. Естественные условия для катания идеальны. Первоначально планировалось ассимилировать в них всю необходимую инфраструктуру: гостиницы, канатки и т.д. Но в реальности гармоничное проникновение получилось не везде. Очаровательный савойский шарм был в некотором роде поглощен огромными гостиничными комплексами.

Хотя нужно быть до конца честным и заметить, что катание в регионе абсолютно превосходное. На склоны здесь попадаешь, что называется, с порога.

И какие склоны! Полный «светофорный» набор трасс, включая шикарные целинные склоны и скрытый лесом лабиринт «приватных» трасс.

Курорт такой огромный, что здесь возможен отдых с любым кошельком и амбициями.

Центром лыжного пространства Труа Вале является Куршавель, городок, растянутый вверх по ущелью с высоты 1300 м до 1850 м. Здесь сосредоточены самые дорогие отели, рестораны и магазины региона.

Несколько ниже, в соседнем ущелье расположен Мирабель, «забравшийся» вверх по склону до высоты 1700 м. Этот городок меньше всего подвергся вмешательству новомодной архитектуры, и практически весь жилой фонд представляет из себя традиционные савойские шале.

Центром третьей и самой обширной долины региона является Валь Торенс — самый высокогорный курорт Европы. Чтобы живописать этот горнолыжный рай, достаточно себе представить огромную снежную чашу с «рваными» краями альпийских вершин. Полукосмический ландшафт завершают нереального вида гостиничные комплексы. Возможно, со стороны они несколько диссонируют с гордым альпийским величием, но внутренняя «начинка» способна удовлетворить любые, самые взыскательные требования.

Как уже было сказано выше, более качественного катания, чем в Валь Торенсе, найти в мире трудно. Естественно, что в столь высокогорном курорте возможен доступ к ледникам. Летом горнолыжники и сноубордисты тренируются на глетчерах Пекль, Шавьер и Пуант де Торенс.

В Валь Торенсе, как и в остальных французских курортах, относительно недорогие горнолыжные школы и детские сады. В среднем это \$200 за взрослый недельный курс и \$300 за инструкторский курс для детей.

**От аэропорта: Женева 3 ч**

**Высота: 1300–3200 м**

**Сезон: середина ноября —  
середина мая**

**На глетчере — круглогодично**  
**Протяженность трасс: 600 км**  
**Количество подъемников: 200**



# ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ:

Австрия — от 510\$  
Швейцария — от 820\$  
Германия — от 780\$  
Франция — от 830\$  
Турция — от 710\$  
Словения — от 690\$  
Италия — от 680\$  
Чехия — от 620\$  
Словакия — от 500\$  
Болгария — от 500\$  
Румыния — от 540\$  
Польша — от 390\$  
Россия — от 215\$



СТРАХОВКА ПРОГРАММА  
РОЗЫ ВЕТРОВ

Intourist

TRAVEL

space travel

BSI Inc.

м. «Пушкинская», Столешников пер., 11, тел. 928-45-88  
м. «Пушкинская», маг. «Пирамида», тел. 234-32-55  
м. «Лубянка», маг. «Детский мир», тел. 926-21-12  
м. «Крылатское», тел. 413-27-64  
м. «Тульская» тел. 232-93-83  
м. «Чистые пруды», Милютинский пер., 13/1,  
тел. 797-30-30

м. «Калужская», маг. «Офис-клуб» тел. 336-80-47  
м. «Пр-т Вернадского», маг. «Бауланд», тел. 938-93-73  
м. «Маяковская», ул. Б.Садовая, 6, тел. 299-18-97  
м. «Маяковская», ул. Садово-Каретная, 2, офис «МТС»,  
тел. 766-01-95  
г. Ступино, тел. 8(264)4-12-96  
[http:// www.intourist.ru](http://www.intourist.ru)

## Ля Ключа

Очаровательное место, расположенное всего в часе езды от Женевы. Настоящая савойская деревня, не загроможденная ультрасовременными гостиничными комплексами.

Городок находится в горной чаше, от которой «рукавами» расходятся два ущелья. На их склонах и расположились трассы для самого разнообразного катания. Место это имеет давнишние традиции экстремальных лыж. Виной тому два факта.

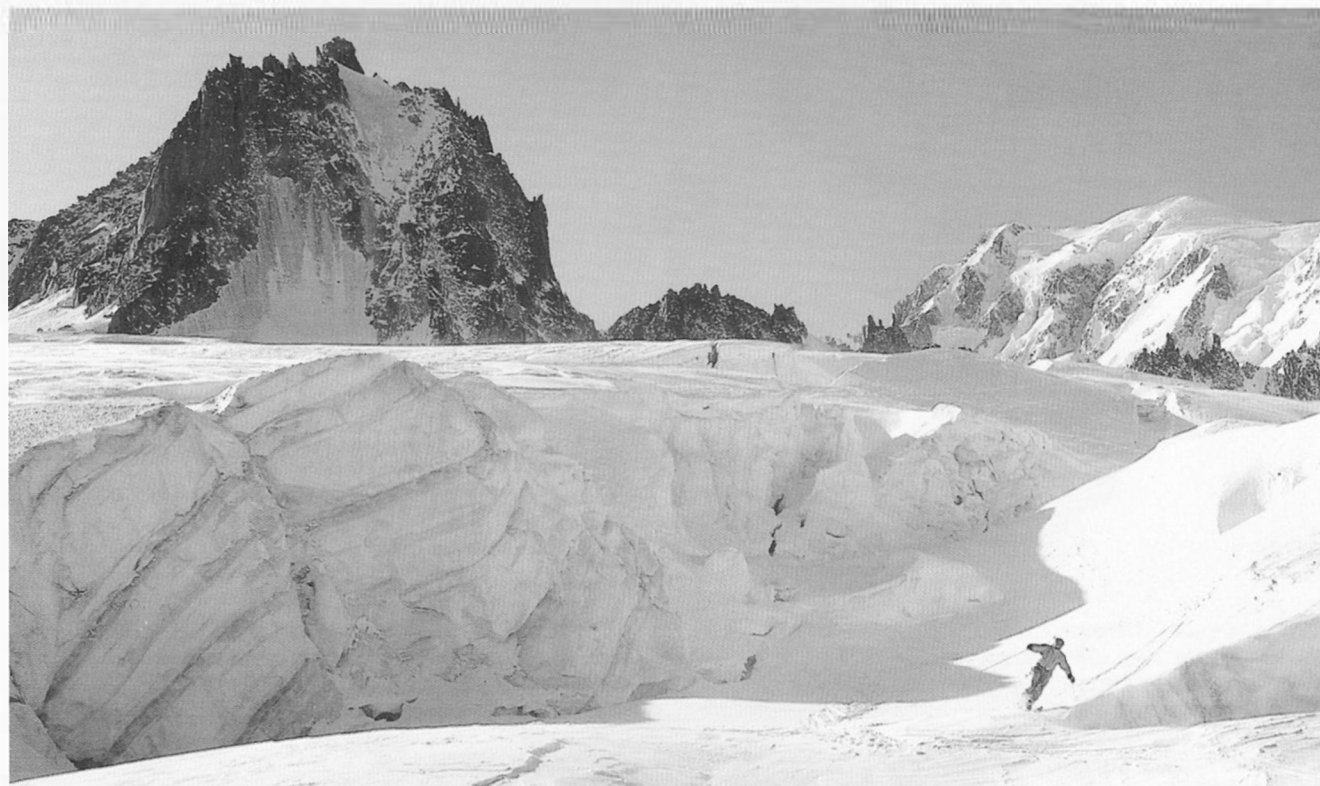
Во-первых, здесь наличествует полный набор условий для самого сумасшедшего фрирайдера: целина, скалы, бугры, лесная целина и т.п. Во-вторых, Ля Ключа — родина экстремалов-профессионалов: Олимпийского чемпиона по могулу Эдгара Гросспирона, чемпионов мира Рафаэль Моно и Алексиса Блана.



Местный фан-клуб состоит, вероятно, из самых сумасбродных лыжников Европы. На протяжении всего сезона в Ля Ключа проходит нескончаемая череда лыжных фестивалей и карнавалов, поэтому отпуск, проведенный в этой столице фристайла и экстрима, обещает быть далеко нескучным. Естественными довесками к экстремальному катанию являют-

ся пороглайдинг, хелискинг и подобные развлечения.

Ля Ключа является очень недорогим курортом, хотя людям с претензиями здесь тоже понравится. Степенной публике придется по вкусу местные ресторанчики с традиционной савойской кухней. Для молодежи, коей здесь отдыхает несметное количество, — ночная жизнь в полном ее разнообразии.





В ненастный день или если вам просто захочется другого ландшафта, рекомендую отправиться в маленькое путешествие вниз по долине. В 30 минутах езды от Ля Клуза на берегу озера Аннеси расположен одноименный городок. Более очаровательного места для послеобеденного кофе или парадного ужина трудно найти. Озеро Аннеси является миниатюрной копией Женевского, а сам город чрезвычайно смахивает на маленькую Венецию.



От аэропорта: Женева 1 ч  
Высота: 1106–2600 м  
Сезон: середина декабря — май  
Длина трасс: 130 км  
Количество подъемников: 56

## *Порт дю Солей*

Еще одно уникальное место, которое в вольном переводе зовется «солнечными воротами». Это обширнейший лыжный регион, разделенный франко-швейцарской границей. В него входит десяток курортных поселений невероятно разнящихся друг от друга. Все, что расположено на швейцарской стороне: Моржен, Ле Крозет, Шампери и высокогорный Планашо — очень тихое, консервативное и традиционное.

Им под стать и некоторые французские соседи: Морзинь, Шатель, Абондан и Ля-Шапель. Все это небольшие деревеньки с церквушками в центре. Жилой фонд — семейные пансионы и гостиницы, а также апартаменты.

Полной их противоположностью являются Аворияз, Ле Жет, Монтрион. Аворияз (1800 м) является ярким образчиком застройки конца 60-х.

Гостиницы, расположенные на скалистом плато, напоминают огромные темные паруса в белоснежном океане.

Катание в регионе очень разнообразное. В верхних курортах региона (Авориаз, Ле Крозет, Планашо) преобладают широкие пологие склоны, на которых любой новичок будет уверенно себя чувствовать. Экстремалам там тоже будет чем заняться: километры целины, снежные карнизы и бугристые крутяки. Из больших сезонных мероприя-

тий, привлекающих толпы туристов, можно назвать Кубки мира по горным лыжам и фристайлу в Морзине и Шателе, а также ежегодный фестиваль фантастических фильмов в Авориязе.

От аэропорта:  
Женева 1 ч 20 мин  
Высота: 1000–1800 м  
Сезон: середина декабря —  
середина апреля  
Длина трасс: 650 км  
Количество подъемников: 229

# Италия

С этой страной у нас связаны определенные ассоциации. Конечно, это пицца, солнце, море, вино и южный темперамент. Но если вы приедете в горную Италию для того, чтобы провести недельку на горных лыжах, боюсь, что перед вашими глазами откроется картина, далекая от привычных стереотипов. Альпийская Италия — явление, если не парадоксальное, то, по крайней мере, более чем интересное. Интересен не только нетипичный для классических Альп «покрой» гор. Настоящим символом Доломитовых Альп является скальная гряда с вершинами, напоминающими пальцы на руке. Необычный ландшафт дополняется ощущением несоответствия действительности с устоявшимися стереотипами.

Северная часть Италии, а именно там расположились все горнолыжные курорты, меньше всего напоминает страну в целом. И немудрено. Южная Тироль, к примеру, в свое время принадлежала Австрийской империи, посему перекрой границ не повлек за собой кардинального изменения жизненного уклада. Во многих местах этого региона аборигены едва говорят по-итальянски. Хотя на радость туристам местные жители сочетают в себе, пожалуй, лучшие качества пограничных наций. С одной сторо-

ны они основательны и трудолюбивы, как австрийцы, а их добродушие и гостеприимство является образчиками итальянского варианта этих качеств. В этом регионе страны вас не будет преследовать повсеместное ненавязчивое разгильдяйство, так свойственное итальянцам. С другой стороны, на вашу широкую русскую душу не будут слишком давить гипертрофированные германские педантизм и стремление к порядку.

Короче, горные лыжи в Италии — вещь чрезвычайно увлекательная и удобная. С большим пиететом здесь относятся к детскому спорту, так что если вы одержимы идеей поставить ребенка на лыжи за рубежом, то Италия — это то место, где вашим чадам займутся всерьез, а главное — с удовольствием.

Несомненно, горные лыжи — зимний спорт № 1 в Италии, и поэтому своих звезд здесь боготворят. К последнему дню вашего отпуска вы станете фанатами Альберто Томба и Деборы Компаньони. Отдыхающие здесь вовсе не стремятся накатать большее количество километров. Получить максимально возможное удовольствие от пребывания в красивом месте — вот девиз местной публики. И, вероятно, они знают, что делают.



## Кортина Д'Ампеццо

Добротный старый курорт, расположившийся на широкой солнечной террасе Доломитовых Альп. Это столица Олимпиады 1956 г. Кстати, именно здесь советские горные лыжи впервые получили международный «знак качества»: на этих играх Евгения Сидорова выиграла «бронзу» в слаломе. Следующего успеха придется ждать 42 (!) года. Курорт считается престижным, поэтому относительно дорогой. Но вы не пожалеете потраченных денег. Во-первых, здесь отличное катание, подходящее для лыжников любой квалификации. Превалируют длинные пологие склоны. При желании можно найти что-нибудь и «покруче». Во-вторых, это место, мало затронутое «цивилизованной» архитектурой. Здесь практически из любой точки долины открывается удивительно красивый вид на вершины хребта. Учитывая этот факт, риэлторы предлагают возможность бронирования небольших шале для частного использования.

Непременным «наследством» любых Олимпийских игр является огромный комплекс развитой спортивной инфраструктуры: лыжные и горнолыжные трассы, катки, трассы для бобслея и саней, бассейны, корты и т.п. Поэтому разнообразие активных развлечений гарантируется.

**От аэропортов:**  
**Милан 2 ч 20 мин**  
**Инсбрук 1 ч 10 мин**  
**Высота: 1224–3243 м**  
**Сезон: середина декабря —**  
**середина апреля**  
**Длина склонов: 1300 км**  
**Количество подъемников: 450**



## Альта Бадиа

Район Альта Бадиа, по сути, является большим регионом в целой лыжной стране под названием «Доломиты». Это означает, что купив единый ski-pass, вы получаете доступ к 1200 км (!) трасс Южной Тироли. Это редкостной красоты место. Здесь некрутые лесистые склоны контрастируют с вертикальными голыми скалами, а мягкий климат — с всегдашним снежным изобилием.

Как я уже сказала, Альта Бадиа является обширным лыжным регионом, объединяющим несколько курортных городков: Педрацес (1324 м), Ла Вилла (1433 м), Кольфоско (1545 м), Сант-Кассиано (1531 м) и Корварра (1565 м). Эти селения расположились вокруг шикарного лыжного стадиона с холными несложными трассами.

Более требовательные спуски находятся на склонах гор Мормолада (3342 м) и Валлон. На самой сложной трассе региона проходит традиционный этап Кубка мира, и если вы никогда не видели настоящих

лыжных тиффози, то Альта Бадиа — это та арена, на которой разыгрываются страсти, подобные футбольным.

**От аэропортов:**  
**Милан 2 ч 30 мин**  
**Инсбрук 1 ч.**  
**Высота: 1324–2776 м**  
**Сезон: декабрь — май**  
**Длина трасс: 130 км**  
**Количество подъемников: 57**

## Мадонна ди Кампильо

Это курорт, который я бы рекомендовала людям, предпочитающим чинный и респектабельный отдых на свежем воздухе в окружении грандиозного ландшафта.

Мадонна ди Кампильо расположилась на солнечных отрогах горного хребта Брента. Из пологих покрытых лесами склонов вырастают в небо крутые скалистые вершины, меняющие в зависимости от освещения оттенок от красного до сиреневого. Склоны, как уже

**9 ЛЕТ**

Лидер рейтинга  
среди туроператоров  
по Италии  
в 1998 году

Обладатель премии  
"Хрустальный глобус"  
за самый  
оригинальный проент  
в области туризма

# КОМПАНИЯ «PAC & ROUP»

**ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУОРТЫ ЕВРОПЫ**

**Бормио, Червиния, Ливиньо,  
Валь ди Фасса - 25 курортов**

**ИТАЛИЯ**

**Труа Валле:  
Шамони, Межев, Валь д'Изер**

**ФРАНЦИЯ**

**Низкие Татры - Ясна  
Высокие Татры**

**СЛОВАКИЯ**

**Улудаг  
Паландокен**

**ТУРЦИЯ**

**Ариссал, Пас де ла Наса  
Ордино**

**АНДОРРА**

На всех курортах: проверенные отели, горнолыжные  
абонементы со скидками, услуги по аренде автомобилей

**АВИАБИЛЕТЫ ВО ВСЕ СТРАНЫ МИРА!**

Компания "PAC GROUP"  
Агентство "PAC TOUR"  
лиц. № 011590, Серт. соотв. РОСС.РЛ.33004.300197  
м. "Китай-город", Лубянский пр., 21-5

тел. (095) 234-3273,  
факс (095) 234-3249,  
E-mail: itya@pac-travel.msk.ru

**СКИДКИ ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ**

## Червиния

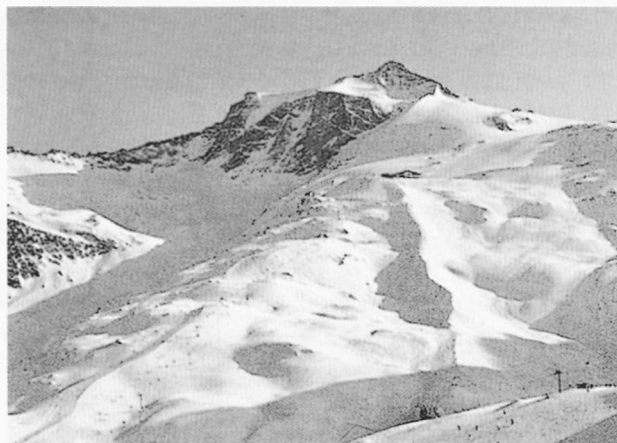
Если вы, отправившись отдыхать в Италию и имея в паспорте Шенгенскую визу, пожелаете предпринять контрабандную вылазку в запретное государство, то Червиния — идеальный для этого плацдарм. Имя этому городку дала уже известная нам гора Маттерхорн, которая Маттерхорном является только на Швейцарской стороне. В Италии название трансформируется в «Монте Червино».

Высокогорная деревенька Брайль — Червиния (2050) бесспорно славное место, но главной ее достопримечательностью, конечно, является шикарная арена для катания. Это отличные склоны с минимальным количеством растительности, любой крутизны и длины.

Поднявшись на самую высокую точку Червинии — Плато Роза (3480), вы попадаете в царство ледников, имеющих швейцарскую «прописку». Здесь зимнее катание так же замечательно, как и летнее. Спустившись в Церматт, вы увидите перед собой Маттерхорн, но с более выгодного, чем в самой Червинии, ракурса. Единственное, что вы должны помнить, отправляясь в подобное «заграничное» путешествие, это то, что ни швейцарский, ни итальянский ski-pass не распространяются на сопредельные зоны.

**От аэропорта: Милан 2 ч**  
**Высота: 2050–3883 м**  
**Сезон: середина октября —**  
**середина мая**  
**На глетчере — круглогодично**  
**Длина трасс: 80 км**  
**Количество подъемников: 26**

**От аэропортов: Милан 2 ч**  
**Инсбрук 1 ч 30 мин**  
**Высота: 780–2500 м**  
**Сезон: декабрь — май**  
**Длина трасс: 126 км**  
**Количество подъемников: 55**





# АЭРОФЛОТ



Российские Международные Авиалинии

## В НЕБЕ НАД МИРОМ



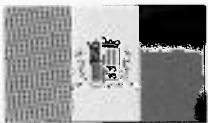
*Мы расширяем географию полетов  
в города России, СНГ и Балтии!*

- АНАПА ● АРХАНГЕЛЬСК ● БЕЛГОРОД ● БРЯНСК ● ВЛАДИВОСТОК ● ВОЛГОГРАД
- ЕКАТЕРИНБУРГ ● КАЛИНИНГРАД ● КРАСНОДАР ● МУРМАНСК ● НАРЬЯН-МАР
- НИЖНИЙ НОВГОРОД ● НОВОСИБИРСК ● ОМСК ● ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
- РОСТОВ-НА-ДОНУ ● САМАРА ● САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ● СОЧИ ● ХАБАРОВСК ● БАКУ
- БИШКЕК ● ВИЛЬНЮС ● ДНЕПРОПЕТРОВСК ● ДОНЕЦК ● ЕРЕВАН ● КАУНАС
- КИЕВ ● РИГА ● СИМФЕРОПОЛЬ ● ТАЛЛИНН ● ТБИЛИСИ ● ЧИМКЕНТ

Информация и бронирование по телефонам в Москве: (095) 155-50-45, 156-80-19, 753-80-30.

Авиакассы: Коровий вал, 7, Фрунзенская наб., 4, Енисейская ул., 19, Ленинградский пр-т, 37, Аэровокзал, касса №10,

Шереметьево-1 и 2 — круглосуточно. Групповые перевозки: Ленинградское ш., д. 29, кор. 1. "Телефон доверия" Аэрофлота: 752-90-73.



# Андорра

*Говоря об Андорре, на ум приходит описание гипотетической страны Баккардии, «расположенной на задворках Европы, с суровым климатом и славными людьми».*

*Княжество Андорра расположено, действительно, не в самом «удобном» месте — на горной границе между Испанией и Францией.*

*К туризму вообще, и горным лыжам в частности, в стране относятся с большим уважением. А если быть точным, то именно международный*

*горнолыжный туризм за последние два десятилетия упрочил экономическое положение страны.*

*Андорра — одно из самых замечательных мест в мире для семейного катания. Здесь редко когда бывает холодно, но при этом бесснежные зимы — явление редкое. Ну а если снежная ситуация действительно критическая, то в ход идут пушки.*

*Княжество Андорра — оффшерная зона, поэтому отдых здесь относительно недорог, а шопинг — один из самых дешевых в Европе.*

## Пал

Курорт, расположенный в западной части Андорры, недалеко от городка Ла Массана. Он расположен в чаше у подножья горы Пик де Кубил (2356), на которой и находятся склоны для самого разнообразного катания. Единственное неудобство — это то, что до нижних станций подъемников от гостиниц нужно добираться на ski-bus или на машине.

От аэропорта:

Барселона 2 ч 15 мин

Высота: 1780–2358 м

Сезон: декабрь — начало апреля

Длина склонов: 32 км

Количество подъемников: 12

## Пас де Ла Каса

Самый известный большой высокогорный курорт Андорры, находится почти на самой границе с Испанией.

Трассы для катания располагаются на склонах двух долин, пологих и открытых солнечному свету. Здесь большое количество ученических склонов, оборудованных маленькими подъемниками. Работает горнолыжный детский сад.

От аэропорта:

Барселона 2 ч

Высота: 2050–2640 м

Сезон: декабрь — март

Количество трасс: 48

Количество подъемников: 31

## Солдэ Эль Тартер

Считается самым современным курортом Андорры. Находится в центральной части страны, ближе к испанской границе.

Деревушка Солдэ (1800 м) располагается у подножья обширного горнолыжного комплекса. Склоны, примыкающие к Солдэ, прорублены в пустом еловом лесу. Здесь есть и длинные простейшие траверсы и крутые «черные» трассы для опытных лыжников. Наверху склоны, свободные от растительности, в основном представляют из себя плацдарм для катания среднеопытного лыжника.

От аэропорта: Барселона 2 ч

Высота: 1710–2560 м

Сезон: декабрь — середина апреля

Длина склонов: 68 км

Количество подъемников: 21

## В АНДОРРУ С VKO!

Ведущий туроператор по Андорре предлагает:

- Более 20 отелей
- Бесплатный трансфер до подъемников
- Скидки на ski-pass, прокат снаряжения, при покупках в магазинах Андорры
- Программы Барселона + Андорра VKO TRAVEL

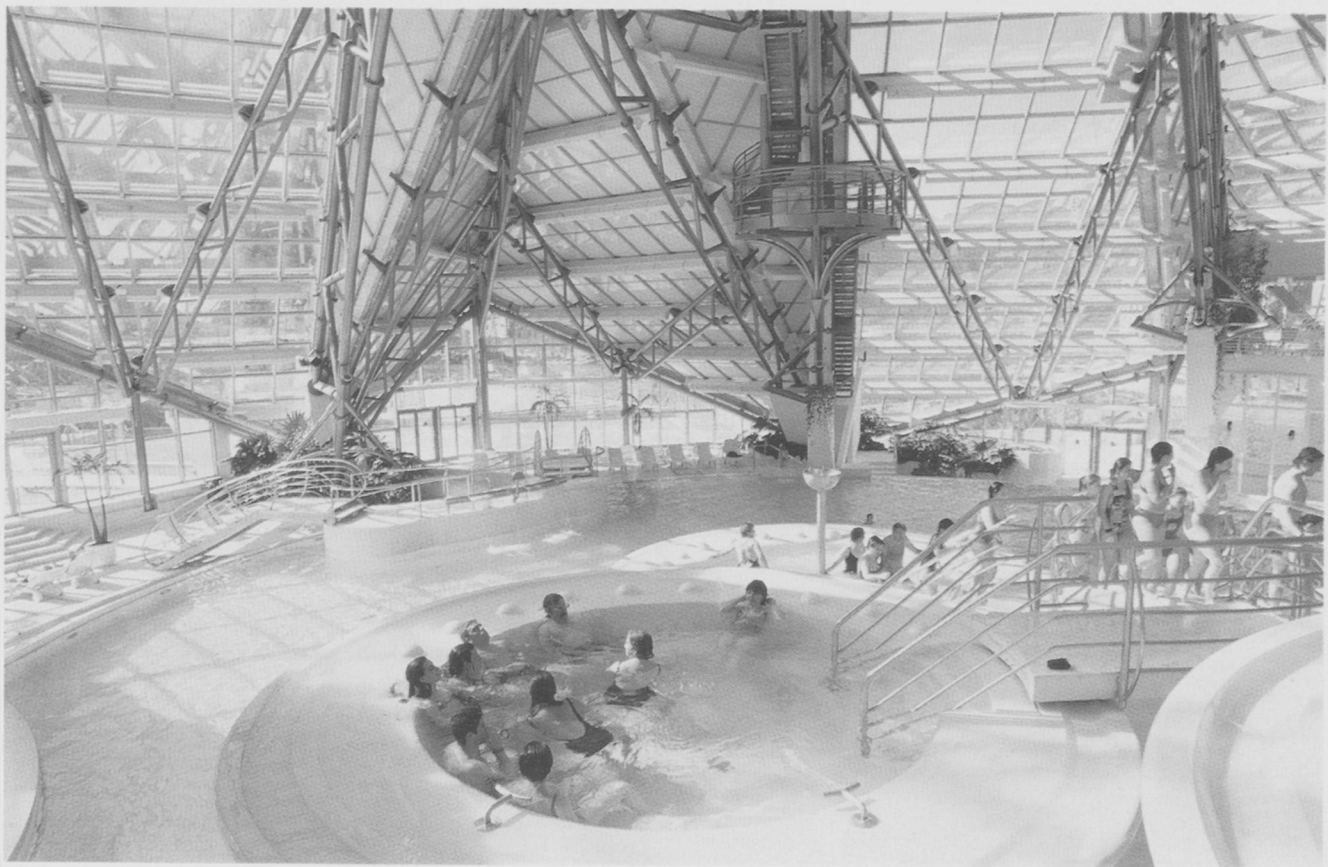
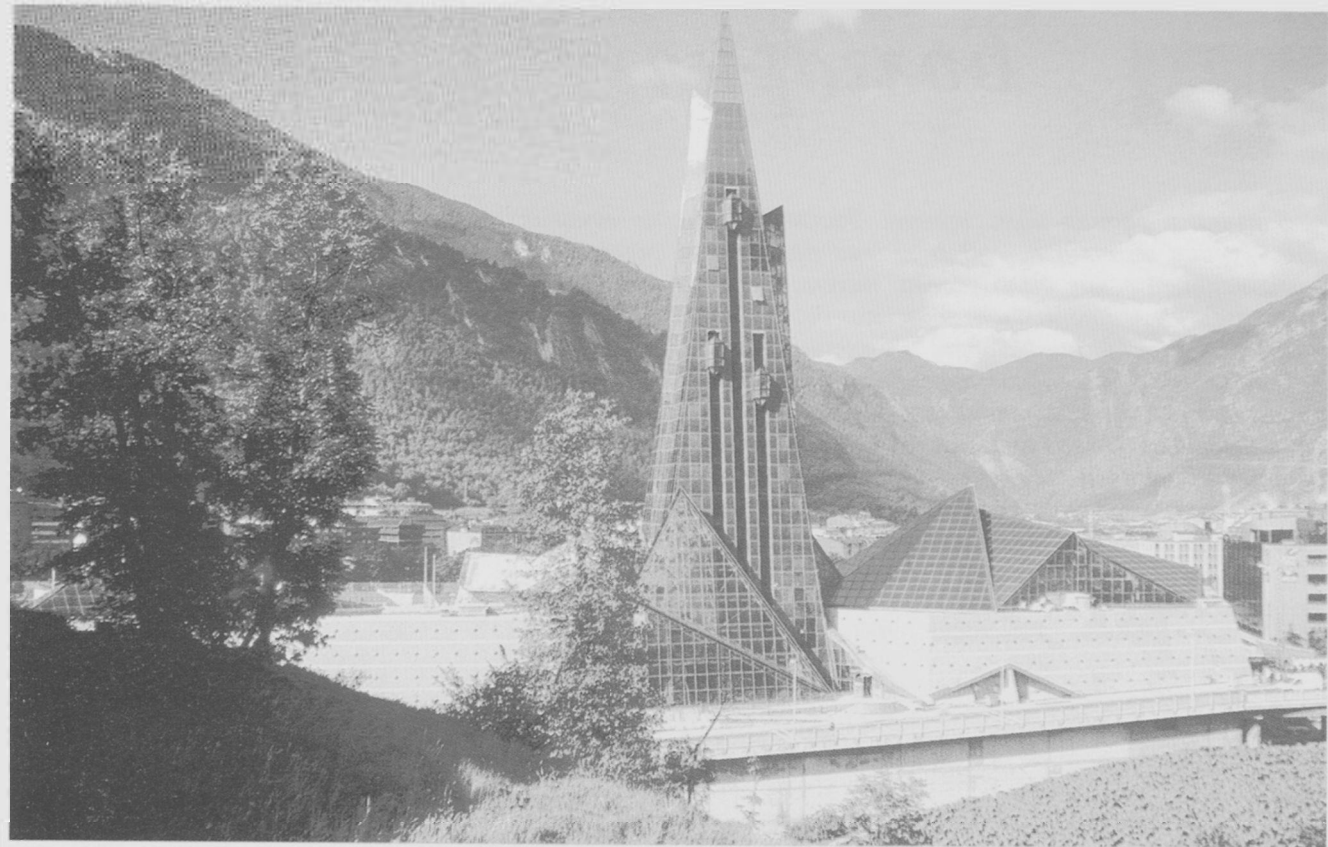
Будем рады видеть Вас в числе наших постоянных клиентов!

Тел.: 943-9598/9324/9404, e-mail: vkotravel@rosmail.ru, www.vkotravel.com

*Хотя Андорра — совсем маленькое по территории государство (20 x 20 км), ни одна лыжная зона не связана с соседней. Здесь можно приобрести два типа ski-pass: для каждого курорта отдельно и объединенный для всех пяти зон, с условием, что каждый день в течение недели вы будете посещать не более одного курорта.*

*Дети до 6 лет катаются бесплатно, а до 12 лет — со скидкой.*

*Из любого горнолыжного курорта Андорры за 40–50 минут можно добраться до термального релакс-центра Caldea в г.Эскальдес (на фото справа).*





# Болгария

*Близкая и родная нам страна. Все помнят, что «курица не птица...» В Болгарии нам, русским, испокон веков было весело, тепло, вкусно и недорого. Там нас любили и любят до сих пор настолько, что даже говорят на нашем языке.*

*Сейчас все европейское пространство консолидируется, и путешествия становятся удобнее и быстрее. Поэтому, если вы человек не ленивый, в отпуск можно отправиться на собственном средстве передвижения (что относительно дешево, чем лететь во-первых, а*

*во-вторых — прибавит вам мобильности на месте отдыха). Болгария — страна компактная, и от горного курорта до курорта морского можно добраться за 2–3 часа. Всю страну с востока на запад прорезает горный хребет Стара Плана. Этот горный массив идеален для массового катания.*

*Своими мягкими и снежными зимами и отличным качеством катания курорт давно снижал популярность среди любителей горных лыж всей восточной Европы.*







## Боровец

Самый большой и известный горнолыжный курорт Болгарии. Можно было бы назвать его и самым старым, ведь место это имеет глубокие исторические корни именно как курорт.

Тем не менее, вся гостиничная, а в особенности спортивная инфраструктура отнюдь не покрыты пылью веков. Горнолыжный комплекс Боровец оснащен современными подъемниками, а состояние и конфигурация склонов позволяют проводить в этом регионе крупнейшие соревнования под эгидой FIS. Жилье в курорте в основном представлено несколькими большими гостиницами, вокруг которых и «вертится» вся программа APRES-SKI. Горнолыжные трассы расположены на склонах самой высокой точки Болгарии горы Муссала (2925). Дольше всего снег держится на отроге Маркуджик, где установлено несколько канатных дорог. Далее трассы «разбегаются» по склонам двух гор: Ястребец и Синяковская. Нельзя сказать, что здешние склоны изобилуют большим разнообразием рельефа, но, конечно, определенная амплитуда крутизны присутствует, и все они хорошо готовы.

От аэропорта: София 1 ч  
Высота: 1323–2560 м  
Сезон: декабрь — середина апреля  
Длина трасс: 40 км  
Количество подъемников: 16

## Пампорово

У ветеранов отечественных горных лыж название «Пампорово» ассоциируется прежде всего, с одноименными лыжами. Хотя сам курорт всегда был открыт для советских туристов.

Регион любим и самими болгарскими. В Пампорово уникаль-

ный микроклимат, при котором бесснежные зимы — дело почти неслыханное. Горы в Южной Болгарии более покатые, чем вершины старой Планины, очень похожи на наши Хибины.

Курорт имеет типичную для Болгарии схему организации. Львиная доля жилого фонда принадлежит гостиничным комплексам, вокруг которых и разворачивается вся культурная жизнь. Горнолыжные трассы тонкой паутинкой опутали гору Снежанка (1928 м). На горнолыжной карте региона царит радостное разнообразие, а это значит, что не будет скучно никому: ни новичкам, ни экспертам. Если вы педантично занимаетесь своей физподготовкой в тренажерном зале, то вам, вероятно, придется навестить центральный отель курорта «Перелик», поскольку публичных джимов и бассейнов, по моей информации, ни в Пампорово, ни в одном другом крупном курорте Болгарии нет.

От аэропорта: София 3 ч  
Высота: 1600–1928 м  
Сезон: начало декабря — середина апреля  
Длина трасс: 25 км  
Количество подъемников: 12

## Производственная фирма «АЛЬФА-КАПРИЗ»

Предлагаем горнолыжные комбинезоны, спортивные утепленные куртки и полукомбинезоны, а также услуги по экипировке команд.

Фирма «Альфа-Каприз» организована в 1992 году и специализируется на изготовлении горнолыжных комбинезонов.

Неповторимый фирменный стиль отличает наши комбинезоны как на российских, так и на европейских горнолыжных курортах.

Наша фирма выполняет заказы на экипировку команд с разработкой оригинального дизайна и нанесением символики.

Наши изделия производятся из специально подобранных тканей с ветрозащитным и водоотталкивающим покрытием, поэтому они не промокают и не продуваются даже самым сильным ветром. Одно-временно ткани «дышат», то есть пропускают наружу излишнее тепло и влагу.

Фирма также выполняет индивидуальные заказы.

Вся наша продукция сертифицирована.

Оптовые поставки: тел. (095) 481 2266, факс (095) 481 8426  
127540, Москва, ул. Дубнинская, д. 10, корп.1

Розничная торговля: тел. (095) 481 2283

Проезд: м. Петровско-Разумовская, авт. 677 до ост. Торговый центр



# Словения

Словения — страна с давними горнолыжными традициями, поэтому крупнейшим лыжным курортам страны в начале 90-х не пришлось все начинать с нуля, как это случилось с другими странами соцлагеря. Сейчас словенские лыжные регионы являются, пожалуй, самыми цивилизованными из всех тех, что расположились восточнее границ бывшего капмира.

Здесь сочетание цен и качества жилья и катания очень радует. Сюда бы я посоветовала ездить новичкам, которым уже не интересно копошиться на городских склонах, но которые еще опасаются в полном объеме осваивать серьезные альпийские «магистрали». Юлийские Альпы чуть ли не вдвое ниже, чем, скажем, Бернийские, поэтому российско-советскому катальщику они кажутся несколько роднее — нечто, напоминающее гибрид заполярного Кировска и Приэльбрусья. Кроме того, тем, кто впервые выбрался в заграничную поездку, отдохнуть на братско-славянской территории проще и приятнее в психологическом плане.

## Краньска Гора

Очень славное местечко, которое своими стараниями и радениями заслужило право принимать ежегодный этап Кубка мира. А это уже о многом говорит. Склоны всякие разные, «голубые и красные», расположенные на склонах горы Витраж (1570 м). Лыжная

зона Краньска Горы (803 м) совмещается с аналогичной, прилегающей к соседнему селению Подкорен (850 м). В основном это трассы-просеки, прорубленные в лесистых склонах горы. У подножия проложена многокилометровая трасса для лыж беговых.

Жилой фонд представлен и четырехзвездочными гости-

## ОТДЫХ В ГОРАХ



от 312

**СЛОВАКИЯ  
СЛОВЕНИЯ  
АВСТРИЯ**

**ПИЛИГРИМ ТУР**  
e-mail: piligrim@glasnet.ru http://piligrim.da.ru  
тел/факс: 208 2610, 207 3243  
208 1040, 208 1032

ницами, и дешевыми коттеджами и апартаментами.

От аэропорта:  
Вена 4 ч 20 мин  
Высота: 809–1570 м  
Сезон: декабрь — март  
Длина трасс: 30 км  
Количество подъемников: 19

Штрбско Плесо (Словакия) — еще один популярный курорт Восточной Европы





## *Бовец*

Приграничный высокогорный курорт, выдержанный в сельском стиле. Трассы разной сложности расположились на склонах горы Канин (2630 м). Это тихие лесистые склоны, на которых удобно себя будут чувствовать как новички, так и бывалые горнолыжники. Непосредственно по соседству расположились итальянские

склоны, стоит лишь преодолеть перевал Предел (1156 м). Но, не имея необходимого «аусвайса», этого делать не стоит. Могут возникнуть проблемы административного характера.

Внизу в долине готовы трассы для равнинных лыж. Вечерние развлечения в основном определяются «культурными

пищеприемами» в барах и рестораниках с местной кухней.

**От аэропорта: Вена 5 ч**

**Высота: 483–2300 м**

**Сезон: декабрь — март**

**Длина трасс: 22 км**

**Количество подъемников: 6**

# Германия

Баварские Альпы не являются самыми высокими на горной карте Европы, но, собственно, именно это их качество создает видимость удивительной гармоничности ландшафта.

Долины здесь пошире, солнце потеплее, а горные хребты не такие мрачно-высокие, как в соседних альпийских странах.

Хотя классическая альпийская «острозубость» присуща и местным вершинам. Все это, в совокупности с очаровательными селениями, вызывает умильные образы детских сказок про шоколадные горы и пряничные домики.

Вероятно, те, кто регулярно путешествует, заметили, что немцы — нация, чрезвычайно подверженная сезонным миграциям. Да, они действительно любят ездить по миру, благо могут себе это позволить.

Но, надо сказать, что и красивыми местами у себя на Родине они не пренебрегают. Немцы предпочитают комплексный отдых, т.е. с «правильной» гостиницей, отличной кухней, обязательными бассейнами и фитнес-центрами, и до кучи — хо-рошим катанием.

Все это организовано в лучшем виде в германских горнолыжных курортах. Имеется лишь одно единственное «но». Желающих отдыхать в благополучной Германии находится так много, что втиснуться в график «перезаказанных» тур-агентств, весьма непросто. И упаси вас Бог заикнуться о Рождественских каникулах в Баварских Альпах.

Нужно сказать, что если у вас нет определенных предпочтений, связанных с посещением конкретно Германии, то в поисках классного катания я бы порекомендовала сначала отправиться в страны, где попроще с организацией отдыха (кстати, все уже упомянутые мной страны являются таковыми). Тем более что цены на катание во всех ведущих альпийских державах относительно одинаковые: \$105–230 за 6 дней. Цена зависит от престижности курорта, ну и, конечно, от обширности лыжного пространства. Единственная страна, где верхняя планка не поднимается за пределы \$200, — это Германия.

## Гармиш-Партенкирхен

Это самый большой и престижный курорт Германии, открывшийся миру в 1936 г., когда Гармиш стал центром зимнего спорта. Он находится на юге Германии, всего в 10 км от австрийской границы, поэтому от Инсбрука добираться значительно удобнее, чем от административного центра Баварии — Мюнхена.

Курорт этот чинный и дорогой, с давними традициями и устоявшимся контингентом.

Лыжный регион с центром непосредственно в Гармиш-Партенкирхене объединяет несколько близлежащих деревушек: Грайнау и Миттенвальд (920 м). И катание, и жилье в этих элитных курортах не-



сколько дешевле, чем в самом Гармише.

Склоны для разнообразного, но в основном простого ка-

тания, расположились на отрогах вершин Альпшпице (2628), Цугшпице (2964) и Кройцхох (1718). Цугшпице является самой высокой точкой Германии, и это единственное место в стране, где на глетчерах возможно катание. Они, ледники, расположились на пологом восточном отроге горы, западная же сторона почти вертикально спускается в долину Грайнау, связанную с вершиной Цугшпице фаникулерной канатной дорогой. Все населенные пункты региона объединяются единым ski-pass и сообщаются посредством железнодорожной магистрали и маршрутных ski-bus.

Поскольку Гармиш-Партенкирхен, по сути, является модным европейским курортом, то недостатка в светских развлечениях здесь не ощущается. Со-





От аэропортов: Мюнхен 1 ч  
Инсбрук 30 мин  
Высота: 720–2830 м  
Сезон: середина ноября —  
середина мая  
На глетчерах — круглогодично  
Длина трасс: 118 км  
Количество подъемников: 51



бравшись в Гармиш, не забудьте положить в чемодан пару-тройку вечерних туалетов. Спортивная программа вашего отдыха ограничивается лишь вашей фантазией и запасами энергии, поскольку к вашим услугам базы для занятия всеми мыслимыми зимними видами, как классическими, так и экстремальными.

Еще одна замечательная сторона отдыха в Гармише — это относительно близкое его расположение к крупным городам: Инсбрук и Мюнхен. Этой оканзией непременно стоит воспользоваться и устроить себе культурные вылазки.

Самым большим спортивным событием зимнего сезона является январский этап Кубка мира, «гвоздем» которого, в свою очередь, являются соревнования по скоростному спуску на трассе, издавна принимающей знаменитую гонку Кандахар.



## Берхтесгаден

Редкостной красоты место, расположенное в регионе национального парка Берхтесгаден с Кенигзии (королевским озером) в центре, и обрамляемыми его великолепными вершинами: Ст. Бертолома, Гринштайн и Кохергелл, вокруг. Сюда, действительно, стоит приехать, хотя бы чтобы посмотреть на идеальный образчик пасторальных пейзажей, несущих на себе неизгладимый отпечаток немецкого благополучия.

К тому же финансовое благополучие — неременное условие для посещения этого курорта.

Это славный городок, рассредоточившийся маленькими селениями по широкой долине. Конкретной ориентации на горнолыжный спорт здесь явно не наблюдается.

Трассы здесь совсем не сложные и не являются единым лыжным пространством, поскольку все они разбросаны по склонам, обрамляющим эту самую долину. Так что если честно, то больше времени вы потратите, катаясь на ski-bus, чем на горных лыжах. Но тем не менее скушать здесь не придется.

Для поклонников лыж равнинных в долине Берхтесгадена накатаны километры трасс, в центре городка есть каток с ночным освещением.

Практически во всех немецких курортах ренгал-шопы предлагают услуги, которые мне лично особенно нравятся. Вы можете арендовать различные санки как для детей, так и для взрослых. Это, скажу я вам, самое классное развлечение (после горных лыж, конечно).

А те, кто в бытность свою ребенком любил полазить по сугробам, могут легко «реанимировать» детские воспоминания, взяв напрокат «снегоступы» и отправившись на прогулку по девственным лесным целинам.

От аэропортов:  
Мюнхен 1 ч 30 мин  
Высота: 480–1800 м  
Сезон:  
декабрь — май  
Длина трасс: 50 км  
Количество подъемников: 32



# Румыния

Традиционно для нашего туриста Румыния была представлена одним-единственным Бухарестом. Город славный, ничего не скажешь, но провинция, особенно горная, имеет несколько привлекательных качеств, ради которых на нее стоит посмотреть. Конечно, в мире можно найти более холёные курорты с большим количеством склонов и канаток. Но в Румынии на этот счет есть своя притягательная черта: там дешево. Причем сервис при таких деньгах для нас кажется нереально хорошим. Все дело в том, что наши юго-западные братья-славяне, при всех жизненных перипетиях, не утратили способности, а главное, желания быть радушными и предупредительными хозяевами. Кроме того, Западные Карпаты как зимой, так и летом — зрелище невероятной красоты.

## Синая

Город-курорт, бывший таковым уже несколько веков. Расположен в широком ущелье, по которому проходит шоссе Бухарест — Брашов. Лыжные трассы расположились на склонах горы Фурника (2103 м). Самое простое катание возможно на верхнем плато Бучеги. Это несколько километров снежного поля с небольшим уклоном. С плато вниз к Синае ведут поросшие лесом склоны с более требовательными трассами.

Жилья в регионе много, и оно разное. В Синае полный городской набор гостиниц от очень хороших до очень дешевых. Кроме того, возможно размещение на частных квартирах.

От аэропорта: Бухарест 1 ч 30 мин

Высота: 900–2206 м

Сезон: середина декабря — начало марта

Длина трасс: 20 км

Количество подъемников: 11

## Пояна Брашов

Красивый высокогорный курорт, расположен на другой стороне склонов плато Бучеги. Место это также щедро на снег и хорошую погоду. Катание располагается на склонах двух вершин: Поставару и Кристианул Маре (1690 м). Здесь наличествуют как приличная база для начинающих, так и крутые «черные» трассы. Талантам фрирайдеров также найдется применение.

Курорт несколько обособлен от городской тусовки, поэтому вся культурная жизнь кипит в крупнейших гостиницах Пояны.

От аэропорта: Бухарест 2 ч

Высота: 1020–1690 м

Сезон: декабрь — начало марта

Длина трасс: 17 км

Количество подъемников: 10





*Приглашают Вас  
на горнолыжный курорт*  
**ЗАКОПАНЕ**



Добраться в этот горнолыжный рай несложно:  
самолет авиакомпании LOT доставит Вас в Варшаву,  
а потом поезд — в Закопане.

Билеты авиакомпании LOT  
Вы можете купить в Москве и Санкт-Петербурге.

г. Москва,  
Коровий вал, 7, м. «Октябрьская»  
Тел.: (095) 232 3528, 238 0003, 238 0313  
Факс: 238 1036  
E-mail: [lot.mow@lot.com](mailto:lot.mow@lot.com)  
<http://www.lot.com>

Аэропорт «Шереметьево-2»  
Тел.: (095) 956 4558

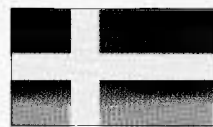
г. Санкт-Петербург,  
Караванная ул., 1,  
Тел.: (812) 273 5721, 272 29 82  
Факс: 279 53 52  
E-mail: [lot.mow@lot.com](mailto:lot.mow@lot.com)  
<http://www.lot.com>

Аэропорт «Пулково»  
Тел.: (812) 104 3437





# Норвегия – Швеция



Эти две скандинавские страны имеют общий горнолыжный регион, правда, бо́льшая его часть сконцентрирована на территории Норвегии. Да и от аэропорта Осло до шведских курортов добираться быстрее, чем из Стокгольма. Двигаясь с востока на запад, горы становятся выше и круче, хотя, разумеется, с Альпами они не конкурируют. Если хребты, расположенные на территории Швеции, несколько «острее», чем в Финляндии, то в Норвегии, по сравнению с ней же, некоторые массивы считаются просто высокими.

Вообще, побывать в Норвегии и не влюбиться в эту удивительную страну, на мой взгляд, невозможно. Летом ли, зимой ли, она всегда прекрасна, приветлива и вовсе не так сурова, как многие думают. Средняя зимняя температура в континентальной ее части составляет — 8–12°C.

Сами норвежцы, несмотря на репутацию злобных нелюдов, в действительности край-

не открытые и приятные в общении люди. Более радушных хозяев мне редко приходилось встречать.

Все западное побережье страны изрезано фьордами. Гряда скандинавских гор, протянувшаяся с севера на юг Норвегии, разрезанная узкими «рукавами» морской воды, являет собой уникальное зрелище.

В этом регионе теплый и влажный воздух Гольфстрима «оседает» обильными снегопадами. Поэтому здесь всегда отличное катание зимой, и стабильный снежный покров держится до середины мая. На западном побережье расположились такие курорты, как Восс и Стрин. Первый расположен в 60 км от портового Бергена. Здесь регулярно проходят этапы Кубка мира, поэтому понятно, что условия для занятия горными лыжами в Вosse прошли высочайшую апробацию. В этом же регионе расположены курорты Чейло и Хем-Седадь. Последний является излюблен-





ным местом катания норвежцев, поскольку здесь царит необычное для Скандинавии разнообразие рельефа и склонов.

Область Стрин, что всего в часе езды от Тронхейма является отличной базой для летнего катания.

Здесь с июня по август все желающие имеют уникальную возможность тренироваться вместе со сборной Норвегии, коих в народе зовут «Атакующими Викингами». Стрин — летняя Мекка для сноубордистов и специалистов фристайла.

Самым большим горнолыжным районом страны считается Лиллехаммер — столица зимних Олимпийских игр 1994 г. Розыгрыш олимпийских медалей по горным лыжам проходил в Квитфьеле и Хафьеле.

Это отлично спланированные и обработанные склоны, на которых расположились трассы для лыжников самой разной квалификации. Каждый февраль-март сюда возвращается караван «белого цирка», чтобы снова посоревноваться на Олимпийской трассе. Курорты имеют лишь один недостаток. Они находятся в 15 км от центра Лиллехаммера, где сосредоточилось большинство гостиниц. Поэтому вам придется или арендовать автомобиль, или пользоваться общественным транспортом.

Далее норвежско-шведский лыжный регион смещается на северо-восток и обозначается Тронхеймом с норвежской стороны и Эстераундом со шведской.

Горнолыжный курорт № 1 в Швеции — это Оре. Известен тем, что здесь регулярно проходит этап Кубка мира.

Оре — очень небольшой городок, расположившийся на берегу одноименного озера и у подножия одноименной горы. Он является центром целого туристического района, сорентированного не только на горные лыжи, хотя именно они, без сомнения, являются главным, притягивающим туристов, фактором. Трассы самой разной сложности расположились на склонах двух сопков, у подножия которых курсирует ski-bus. Здесь очень качественное катание как для новичков, так и для профи и экстремалов.

Шведы чрезвычайно серьезно относятся к детскому спорту, поэтому здешние горнолыжные школы считаются одними из самых лучших.

Недалеко от Оре находится еще один шведский курорт Хюндвялет. Он значительно меньше по размерам и площади склонов, но не лишен своего очарования. Он расположен



в большой долине с озером в центре. Это «закрытый» в лесу курорт, поэтому построен он по принципу большинства финских лыжных регионов: центр цивилизации и культурной жизни — главная гостиница. Вокруг нее, в радиусе 4–6 км, разбросаны коттеджи-апартаменты. Здесь хорошо отдыхать и чинным семейством, и шумной молодежной компанией. Для первых, кроме отличных склонов, готова многокилометровая красивейшая трасса для беговых лыж. Можно покататься на лошадах и собачьих упряжках. Для более «отвязанной» публики в Хюндвялете регулярно устраиваются «веселые старты» сноубордистов и сноумобилистов. Кроме того, особой любовью молодежи пользуются традиционные пати на свежем воздухе.

Стоит лишь напомнить, что если вы выбрали вариант проживания в лесном коттедже, то вам, вероятно, придется предстать перед транспортной проблемой.

Хочу отметить, что при всех очевидных достоинствах отдыха в Норвегии и Швеции находится один существенный недостаток. Это один из самых дорогих регионов Европы, поэтому, собираясь в поездку по Скандинавии, серьезнее отнеситесь к выбору туроператора, предлагающего самые выгодные, «оптовые» цены.

# Финляндия

Нужно отметить, что весь скандинавский регион никогда не был местом традиционного паломничества советско-российских горнолыжных туристов. И надо сказать, вряд ли когда им станет. Две причины, объясняющие этот факт, лежат на поверхности. Первая: зачем тащиться в заграничную Финляндию, когда у нас, в Кировске, горы один к одному с финскими? То ли дело Альпы! Вторая: скандинавские страны, хоть и близки к нам территориально, но все-таки достаточно дороги для посещения. Эти два момента иллюстрирует даже тот факт, что сами финны приезжают кататься к нам на Кольский полуостров. Но, надо быть до конца честными, качество катания там и здесь — несопоставимо. Спорт в Финляндии, как и во всей Скандинавии, любят, если не сказать больше, им живут. Поэтому везде, где только позволяет рельеф, построены трассы для горных лыж с канатками и ночным освещением. О беговых лыжах я и не говорю: вышел из дома, нацепил лыжи и поехал.

На мой взгляд, Финляндия — один сплошной курорт (в очень специфическом понимании этого слова, конечно). И если вы, как и я, цените самообытность, острые ощущения и «небанальность» отдыха, то не откладывайте поездку в эту страну в долгий ящик. Финляндия, вероятно, понравится тем, кто любит отдыхать на природе, и для которых светская часть отдыха не является приоритетной. Обычный финский спортивный курорт представляет из себя центральную гостиницу с барами, ресторанами и прочими развлечениями и принадлежащими ей коттеджами, разбросанными в радиусе до 5 км. Жить в них — одно сплошное удовольствие. После активной физической работы на морозе вас ждет натопленная сауна, «каминный» уют и лесная тишина.

Что еще нужно для полного счастья? Единственное условие такого рода проживания — это наличие автотранспорта.

В двух словах о катании. Оно здесь, прямо скажем, без изысков. Невысокие и некрутые горы опре-

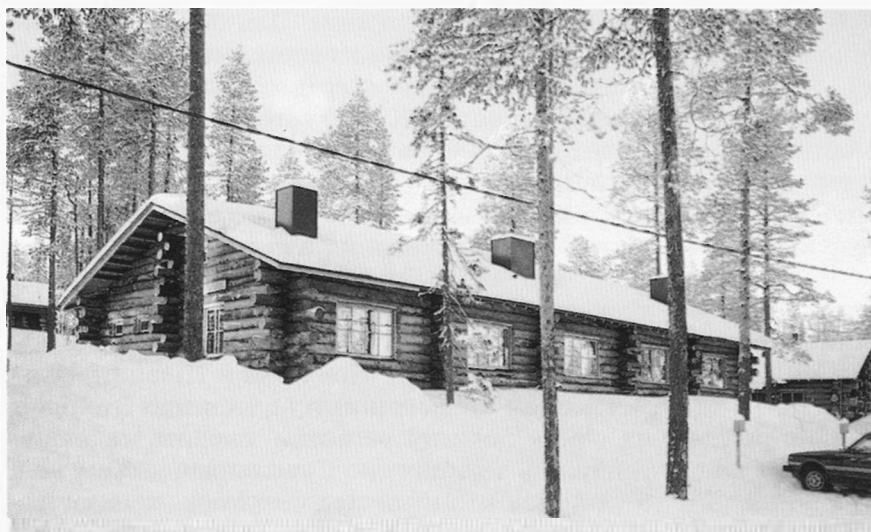
деляют и соответствующей сложности трассы. В начале зимы, когда световой день совсем короткий, трассы освещаются искусственно. Здесь идеальное место для новичков. Недлинные склоны и большое количество подъемников предполагают очень интенсивное катание. Поэтому для того чтобы накатать необходимый объем и приобрести первичный навык, лучших условий желать нельзя.

Здесь хорошо кататься семьей. Склоны настолько хорошо готовы, что без опаски можно позволять ребенку кататься самостоятельно. Если кто-то из членов вашей семьи до горных лыж пока не дозрел, то он себе обязательно найдет занятие по вкусу. Выбирать придется из беговых лыж, прогулок на лошадях, лесных прогулок на снегоступах, тундровых «Сафари», зимней рыбалки, езды на собачьих и оленьих упряжках и т.п.

В основном, все самые значительные горнолыжные курорты расположились на севере страны, в районе г.Рованиemi, а также за полярным кругом. Это: Пиха Тунтури, Рикко, Исосюэте, Юллес. Добираясь до них из Москвы и Питера, вы потратите почти полный день. Но оно того стоит.

Много симпатичных курортных местечек и в центральной Финляндии. Одно из них — достаточно большой по здешним меркам горнолыжный центр Химос, что в трех часах езды от Хельсинки.

В Финляндии полностью снят с повестки вопрос о наличии снега. Здесь можно кататься до конца апреля, а в северных регионах — до конца мая. Световой день в феврале-марте (а именно эти месяцы считаются топ-сезоном) здесь намного длиннее, чем в Альпах.





# Канада

## Вистлер, Блэккомб

На западном побережье северо-американского континента Вистлер — самый большой и известный спортивный курорт. От аэропорта Ванкувер до высокогорного Вистлера вас доведет скоростное шоссе, петляющее по изрезанной береговой линии. Огромная долина с озерами, полями для гольфа, велосипедными трассами замыкается у подножия вершин Вистлер и Блэккомб Маунтин.

В горах Вистлера сложился уникальный микроклимат. Теплые массы с Тихого Океана доходят до вершин Скалистых гор, где влага охлаждается и выпадает снегом. Температурная амплитуда здесь имеет странную особенность: вверху, в горах, даже в самую холодную погоду теплее, чем в долине. Поэтому катание здесь всегда комфортно при достаточном количестве снега.

На Блэккомб Маунтин катание на глетчере возможно до августа.

Курорт считается относительно дорогим, но спортивная инфраструктура и система отдыха APRES-SKI того стоят. Многие туристы, приехав в Вистлер, даже не встают на лыжи, при этом они находят себе занятия по вкусу. Вистлер, как и Блэккомб, очень популярны среди молодежи.

Здесь можно получить инструкторскую поддержку на предмет классических горных лыж, могула и сноуборда. Летом работают коммерческие лагеря по вышеупомянутым видам спорта. Летом же здесь можно арендовать любой возможный инвентарь для активного отдыха; ролики, горный велосипед, каню и т.д.

Жилье в этом лыжном районе — одно из самых замечательных, которые мне когда-ли-



бо приходилось встречать в горах. В городе оно представлено отличными гостиницами, а в окрестностях расположилось множество кондоминиумов, которые возможно арендовать по вполне сходной цене.

**От аэропорта: Ванкувер 2 ч**

**Сезон: ноябрь — май**

**На глетчере — до начала августа**

**Длина трасс: 250 км**

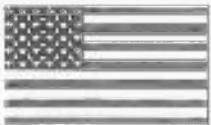
**Количество подъемников 27**

Конечно, Вистлер — не единственный лыжный курорт в Канаде. В Скалистых горах провинции Манитоба находится еще один известный курорт, который, как и Вистлер, принимает соревнования Кубка мира.

Это — Лейк-Луис. Столица Олимпийских игр 1988 г. Калгари является горнолыжным центром провинции Альберта. Во франко-говорящем Квебеке масса небольших горнолыжных центров, рассредоточенных вокруг двух крупнейших городов: Монреаля и Квебек-Сити.







# США

Если вы взглянете на географическую карту и у вас возникнет резонный вопрос: «Зачем тащиться через полмира, чтобы покататься на горных лыжах?», я отвечу: «Не знаю!» Тем более что, направляясь в Кордильеры или Скалистые горы, в иллюминатор самолета вы будете с тоской наблюдать проплывающий мимо Альпийский рай.

Тем не менее разные люди любят разные страны и, соответственно, разные горы.

Поэтому, если вы питаете к большой Америке столь же нежные чувства, что и я к маленьким Швейцарии и Норвегии, то это информация для вас.

Итак, что такое отдых на Североамериканских курортах? Это отличные склоны, много хороших канатных дорог, замечательный инструкторский штат, приветливый персонал, просторное жилье, вкусная еда, развлечения на всякий вкус. И жилье, и особенно катание дорожнее, чем в Европе. В среднем, это — от \$210 до \$250 за 6 дней. Еще один негативный штришок — это два полных дня, и от \$1200 до \$1500, потраченных на дорогу туда и обратно (которые вполне могут окупить полноценный недельный отдых в Европе).

Большинство самых больших и популярных курортов расположены в Колорадо, Юте и Калифорнии. На лыжах также катаются в Северных штатах: Нью-Йорк, Вермонт, Миннесота.

## Аспен

Это географическое название стало синонимом респектабельности и состоятельности. Иметь недвижимость в этом местечке для сильных и известных мира сего считается одним из обязательных условий принадлежности к светскому обществу.

Визитной карточкой этого курорта является осина, точнее осиновый лес, покрывающий склоны гор. Кстати, именно это сообщество осин в Аспене, по утверждению биологов, является самым большим организмом, живущим на Земле.

Курорт рассредоточен у подножия четырех холмов: Аспен





Маунтин, Аспен Хайлэндс, Сноумасс и Батермилк Маунтин. Здесь (и далее везде) склоны предоставляют целый спектр трасс — от самых простых до самых экстремальных. Уже многие годы Аспен принимает декабрьский этап Кубка мира.

Аспен поистине огромен, но и пропускающая способность курорта так же велика. По выходным регион буквально наводняет публика из близлежащего Денвера, а также туристы со всей страны, так что очередь на подъемники — вещь не гипотетическая. В американском масштабе считается дорогим местом.

**От аэропорта:**

**Денвер 2 ч 30 мин**

**Высота: 2400–3933 м**

**Сезон: ноябрь — середина апреля**

**Длина трасс: 200 км**

**Количество подъемников: 42**

## Вейл

Вейл и его сателлит курортный Бивер-Крик на протяжении всей своей истории соперничали с вышеупомянутым Аспеном на предмет престижности. Трудно сказать, кто из них в конце концов выиграл это почетное звание, но в любом случае для обычного среднестатистического лыжника это не имеет значения. Единственное, на чем оно отражается, — это на скорости худения кошеля, поскольку ни Аспен, ни Вейл не считаются дешевыми местами.

Зато катание в Вейле и Бивер-Крике редкостное. Этот курорт известен как мировой центр powder-skiing — езды по целине.

В основном это лесные трассы, более или менее крутые. Их так много, что за вре-

мя своего отпуска вы, возможно, не успеете спуститься по каждой из них.

Вейл, так же как и Аспен, обжитой и хорошо посещаемый курорт. Поэтому, если вы запланировали поездку в этот регион, позаботьтесь о бронировании гостиниц заранее.

Жилье возможно как в гостиничных комплексах, так и в своеобразных аналогах европейских апартаментов-кондоминиумах. Это частные квартиры в коттеджах, сдающиеся в наем во время сезона. Единственное, от чего осталось предостеречь, — это от поездки во все топ-курорты Америки во время Рождественских каникул. Слишком дорого и слишком многолюдно.

**От аэропорта:**

**Денвер 2 ч 20 мин**

**Высота: 2460–3491 м**

**Сезон: середина ноября —  
середина апреля**

**Длина трасс: 500 км**

**Количество подъемников: 31**

## Солт Лэйк Сити

Столица страны мормонов, а также Олимпийских игр 2002 г. Катание в этом регионе, состоящем из нескольких курортных поселений, в основном слож-



**SALT LAKE 2002**



ное. Хотя, конечно, простые укатанные склоны для неопытных лыжников здесь в наличии. Самые известные и мощные лыжные зоны района — это Альта, Сноубед и Парк Сити. В последних двух регулярно проходят предрождественские этапы Кубка мира.

Если вас заинтриговала возможность оставить свой след на бескрайних роскошных целиках региона Солт Лейк Сити, то рекомендую не дожидаться 2002 года. Уже сейчас, за 3 года до начала Олимпиады, 80% всего жилого фонда раскуплено и забронировано.

## Скво-Вэлли

Не самый большой, но, несомненно, самый заслуженный курорт Соединенных Штатов, дважды отметившийся в Олимпийской истории. Долина Скво-Вэлли с озером Тахо в центре расположена в Калифорнии, в непосредственной близости от Невады. Ближайший город — Сакраменто.

Здесь открытые и свободные от леса склоны южной экспозиции, но в силу фактора высокогорья снег держится достаточно долго. Хотя курорт и не является дешевым, время ажиотажа вокруг него уже прошло, поэтому и жилье и катание здесь несколько дешевле, чем в «сливочных» Аспене и Вейле. В декабре к Скво-Вэлли приковывается внимание всего горнолыжного мира. На Олимпийской трассе соревнуются все мировые асы.

**От аэропорта:**

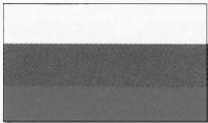
**Сан-Франциско 2 ч 30 мин**

**Высота: 1879–2742 м**

**Сезон: декабрь — начало марта**

**Длина трасс: 45 км**

**Количество подъемников: 34**



# Россия

*Поездив по крупнейшим мировым курортам, я пришла к выводу, что народная поговорка, развивающая тему о преимуществах родного дома, несколько лукавит. Если говорить о горных лыжах, то в этом смысле в гостях намного лучше, чем дома.*

*И даже первый и единственный плюс наших горных курортов — дешевизна, и тот канул в лету во многих местах.*

*Теперь, при удачном расположении звезд и наличии правильного туроператора, можно провести недельку-другую на Западе за те же деньги, что и тот же самый срок, но где-нибудь на Кавказе или на Дальнем Востоке.*

*Но я была бы не патриотом, если бы не упомянула, хотя бы вскользь, привычные для российских поклонников горных лыж названия.*

## Кировск

Немыслимо начать с чего-то другого. Это поистине легендарное место, с которым лично у меня связана масса приятных и не очень воспоминаний на тему спортивного детства.

Еще несколько лет назад в Кировске царила «радостная» атмосфера обдираловки за все и вся. Сегодня же это один из самых умеренных, в ценовом плане, лыжных центров. Хотя местные склоны пока и не могут порадовать ультрасовре-

менными четырехкреселками и подобными изысками, но все, что есть в наличии, заботливо поддерживается в хорошем состоянии.

Катальческий регион Кировска разбит на две зоны под кодовыми названиями: «город» и «25-й км», находящиеся в 15 минутах езды друг от друга. Самые удачные условия для массового катания сложились в самом Кировске, тогда как на «25-м» в основном тренируются спортсмены. Тем более крутые склоны, да и пропускная способность трех якорных канаток не так велика.

В городе склоны горы Айкуайвенчорр всегда неплохо обихожены и оборудованы четырьмя якорными канатками,



а длинная креселка доставит вас на всегда ветреную вершину Айкуйавенчорра. Пиком сезона считаются март и апрель. В это же время здесь проходят самые крупные соревнования по горным лыжам, фристайлу и сноуборду.

В Кировске есть несколько гостиниц: «Хибины», «Спорт», «Полярная» и «Северная». Все они относительно удалены от горы, и поэтому без ежедневных автобусных путешествий, хоть и коротких, не обойтись. Дешевле жить на квартире, которую можно снять без особых трудностей.

За зиму здесь выпадает не менее метра снега, и для любителей целины и фрирайда здесь обнаружатся чудные условия.

Добраться сюда не сложно: на поезде до ст. Апатиты или на самолете через Петрозаводск. Сезон длится с ноября по май.

## Терскол

Как и Кировск, это место — еще одна притча во языцех. У лыжника со стажем с Терсколом связаны самые ностальгические воспоминания о студенческой юности, приветливом кавказском солнце и халявном нарзане.

Эх, сколько лыж здесь сломано, сколько убито времени в очередях на канатки, и сколько мегалитров вина выпито в самых задушевных компаниях!

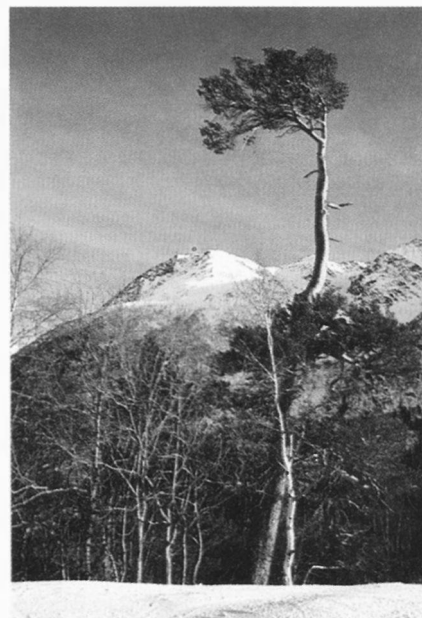
Но это золотое время — все в прошлом. Еще год — три назад в Терскол приезжали или самые отчаянные смельчаки, или законченные фанаты этого места. Но похоже, что сейчас туристическая жизнь региона мало-помалу приходит в себя. И слава Богу, поскольку было бы безмерной глупостью забросить этот невероятно красивый регион.

Терсколом в народе называют большую долину, расположенную в Баксанском ущелье, хотя на самом деле это название маленькой деревеньки в центре этой долины. Все остальное — это большие гостиничные комплексы: «Иткол», «Чегет», «ЦСКА» и «Азау».

От последней вверх, к Эльбрусу, уходит первая очередь подвесной канатной дороги. Она поднимет вас до станции «Старый Кругозор». Вторая очередь ведет к станции «Мир». А от нее на кресельной дороге вы прибудете к самой высокой точке, обслуживаемой подъемниками, станции «Карабаш» (3800 м). Здесь начинается зона летнего ледникового катания и маршрут до высокогорного «Приюта 11-ти». Дальше — только Эльбрус. До нижней поляны Азау вас ожидает спуск длиной более 4 км.

Не доезжая по главному ущелью до самого Терскола около километра, по левую руку «спрятана» маленькая долина «Чегет» с одноименной гостиницей в центре. Отсюда на высоту 3100 м с лишком вас поднимут две очереди «креселки», отсюда — прямая дорога на южный склон, несколько обособленный от основного. Что такое катание на Чегете? Это прежде всего бугры. Причем не просто так, а бугры, подобных которым мне в своей жизни видеть не приходилось. Это знак качества местных склонов, ведь известно, что понятия «Чегет» и «Ратрак» — несовместимы.

Понятно, что из-за известных событий на Кавказе поток лыжных туристов в этот регион резко обмелел. Хотя все рискнувшие приехать ничуть об этом не жалели, поскольку при всех очевидных позитивах этот курорт имел один большой бич — глобальная перенаселенность.



А это значит: в гостиницу не устроишься, и на подъемники не пробьешься. Сейчас дело обстоит иначе. Только приезжайте. Вас поселят, накормят и поднимут куда угодно без очереди.

С моей стороны было бы опрометчивостью активно агитировать вас приезжать в Терскол. Но не рассказать об этом божевественно красивом месте я не могла. Следите за рекламой. Решать в конце концов придется вам самим. Добраться сюда не так трудно.

От аэропорта Минеральных вод 3 часа на автобусе или из Нальчика также на рейсовом автобусе, но это уже будет на час меньше. Сезон длится с ноября по апрель-май; на леднике — летнее катание.

## Домбай

«Жемчужина Карачаево-Черкессии» — так отрекомендовывают это действительно прекрасное место официальные путеводители. В свое время оно считалось, пожалуй, самым престижным горнолыжным курортом Советского Союза.

Что здесь можно сказать? Сюда приезжают по двум причинам:

1) подышать горным воздухом и насладиться божественным ландшафтом;

2) покататься на лыжах.

Для первого мероприятия необходимо лишь ваше непосредственное присутствие в этом благословенном месте. Второе же требует активного вмешательства технических средств — таких, как подъемники и ратраки. Все последние рекламные издания, касающиеся Домбая, в один голос утверждают, что все это имеется в наличии и «функционирует», только приезжайте и пользуйтесь. Верить им или нет — дело ваше. Но, если вы серьезно решили отправиться на горнолыжные курорты Кавказа, я бы порекомендовала предварительно связаться с туроператорами этого региона, чтобы получить

максимально приближенную к действительности информацию.

Вот более детальная информация о самом курорте. Размещение и питание возможно в гостиничных комплексах: «Домбай», «Горные вершины», «Солнечная долина», «Крокус», «Снежинка» и «Сулахат».

В них же при желании можно поплавать, попариться, почитать и выпить. Цены — дороже, чем в Терсколе, но вполне приемлемые: от \$13 до \$30 с трехразовым питанием.

Можно устроиться на квартире, что сильно дешевле.

Склоны для катания расположены на горе Мусса — Ачитара (3012 м). К основным трассам ведет подвесная дорога, а непосредственно на них рассредоточились 5 кресельных и 3 якорных подъемника. Сейчас, когда сильного ажиотажа не наблюдается, они работают

лишь с частичной загрузкой, поэтому очередей нет.

Склоны в основном раскатыны, но любителям целины здесь представлен значительно больший простор. Возможно арендовать вертолет и поцелиничать «по-взрослому». Сохранился с былых времен и штат инструкторов, поэтому при желании можно кое-чему подучиться.

Подъезд не труден: от аэропорта Минводы 2 часа автобусом. Открыт прямой маршрут Москва — Домбай. На него вы потратите сутки и около \$35. Сезон — с декабря по апрель включительно.

## *Красная Поляна*

Это быстро набирающий обороты курорт, который принадлежит к числу «счастливи-ков» из-за своего местонахож-





дения и климата. Он расположен на высоте 650 м, всего в 65 км от черноморского Адлера. Все эти неоспоримые достоинства начали привлекать состоятельных инвесторов, и теперь здесь можно поселиться с истинно городским шиком.

Курорт два раза выдвигал себя на роль Олимпийского центра, но в этом я усматриваю ничем не подкрепленную амбициозность. Несомненно, три кресельные очереди и 4,5 км трасс — вещь замечательная, но для того чтобы получить Олимпийский статус — этого не совсем достаточно.

## УРАЛ Чусовой

Известный центр по подготовке спортивных кадров по горным лыжам, фристайлу и санному спорту. К спорту здесь относятся с величайшим интересом, а спортивная база «Огонек» является гордостью и любимой игрушкой здешнего начальства.

Жить можно в городской гостинице и в небольших славных коттеджах на самой базе, расположенной в 5 км от Чусового. На «Огоньке» можно жить вполне автономно, питаясь в маленькой столовке и парясь «по-черному» в русской бане. Для культурного времяпровождения здесь также предусмотрено посещение «карманного» зоопарка с олешками и краеведческого музея.

Склоны здесь небольшие, но любовно утопанные лыжами учеников местной спортшколы. Стабильный снежный покров устанавливается с начала декабря и держится до начала апреля. Кататься можно и в соседней Лысьве, что в 15 км от Чусового.

## Губаха

Мои детские воспоминания об этом лыжном центре ассоциируются с шикарной трассой скоростного спуска и огромным «лисьим» хвостом рыжего дыма, валящего из высокой трубы.

Местная спортивная база носит название, созвучное с Чусовской, — «Уголек».

Склоны обслуживает длинный якорный подъемник. А они, склоны, здесь градируются от радикально пологих (по которым, чтобы не останавливаться, нужно ехать только в стойке скоростного спуска) до радикально крутых, где проходят соревнования по слалому. Катаются с ноября по апрель.

## Белорецк

Еще одна кузница отечественных горнолыжных талантов. Отличные трассы проложены на лесистых склонах. Обслуживаются они несколькими якорными подъемниками, очередь на которые — дело редкое. У подножия склонов расположилась спортивная база «Спартак».

## Кировоград

Место, известное почти полным отсутствием качественного жилья, пунктуального (и всякого) транспорта от города до горы, частыми перебоями с электричеством и отоплением. Зато трассы здесь неплохие и даже прошли апробацию на соревнованиях всесоюзного масштаба. Особой гордостью считается 2,5-километровая трасса скоростного спуска, на старт которой вас поднимет кресельная дорога. Отправляясь в Кировоград, прихватите с собой все самое теплое, что найдете в вашем гардеробе. Обязательно пригодится.

## Абзаково

Быстро развивающийся горнолыжный центр, расположившийся в полутора часах езды от Магнитогорска. Это отличный спортивный комплекс, попытавшийся перенести в российскую действительность лучшие традиции западных горнолыжных курортов. На карте Абзаковской горы царит радостное разноцветье склонов (за исключением только черных, пожалуй), а 15 км трасс обслуживается четырьмя «ТАТРОПОМАМИ» и несколькими ратраками. Особой гордостью горнолыжного сектора считаются 8 снежных пушек, и теперь зазывание туристов идет под лозунгом: «Мы не обещаем снег, мы его гарантируем!» И это радует. Четыре трассы прошли сертификацию FIS.



**МЫ БОЛЬШЕ НЕ ОБЕЩАЕМ ВАМ  
СНЕГ — МЫ  
ГАРАНТИРУЕМ ЕГО!**

Проезд поездом или самолетом до городов Магнитогорск, Белорецк; затем 1,5 часа на пригородной электричке до ст. Ново-Абзаково.

Для получения более детальной информации, просьба связаться с нами:

**по телефону:** (3511) 33-30-14, 33-26-13, 33-73-84, 33-62-60;  
**по адресу:** 455002, Россия, г.Магнитогорск, ул. Кирова, 70.  
Отдел реализации путевок ОАО «ММК»

**http:** // [www.mgn.ru/abzakovo](http://www.mgn.ru/abzakovo)

## СИБИРЬ

### Таштагол, Шерегеш

В четырех часах «электричной» езды от Новокузнецка расположен городок Таштагол, славившийся всего несколько лет назад очень сильной горнолыжной школой. Здесь удобные, укатанные склоны, прорубленные в лесу, оборудованные якорным подъемником. Горы здесь невысоки, поэтому новичкам накатывать обязательный первоначальный объем на них удобно и не страшно.

В часе езды от Таштагола находится Шерегеш. Местные склоны более обширны, чем в Таштаголе. Они оборудованы двумя очередями якорных подъемников, и, если захотите спуститься с верхней станции, вам придется преодолеть 1800 м склона. Тем, кто любит нескучное катание, предлагаю прокатиться по заснеженной тайге, сбивая палкой снег с елок. Снег здесь выпадает уже к ноябрю, поэтому если ваш отпуск выпадает на это время, то именно в Горной Шории вам обеспечено вполне зимнее катание с морозцем и целиной.

Жить можно дешево в местном общежитии и подороже в маленькой, но уютной гостинице. То же соотношение и с питанием. Вкусно и дешево в горняцкой столовке; дороже и так же вкусно в гостиничном ресторане.

### Междуреченск

В часе езды от Новокузнецка находится шахтерский Междуреченск. Это относительно крупный город, поэтому жить здесь теплее, сытнее и уютнее. В городской

гостинице всегда в наличии номера на двоих с телевизором и удобствами (что считается неслыханной роскошью для сибирских городков такого масштаба).

База местной спортшколы «Югус» находится в некотором удалении от центра города, поэтому иногда могут возникать проблемы с транспортом.

Вдоль длинной якорной канатки проложены два склона. Один — спусковой, с дифференцированным рельефом. Другой, покруче, больше подходит для слалома. Его даже иногда заливают водой, для большей «износостойкости». Длина обоих — чуть более двух километров.

### Красноярск

Достаточно крупный горнолыжный центр, большим достоинством которого является его непосредственная близость к краевому аэропорту.

В свое время здесь проходила спартакиада народов СССР (читай Олимпийские игры всесоюзного масштаба). А это означает наличие полного набора трасс для разных дисциплин, обслуживаемых несколькими подъемниками. Еще одно неоспоримое достоинство города — это более или менее благоустроенное жилье по более или менее сходной цене.

### Саяногорск

Единственное, чем мне запомнился этот лыжный центр, — это редкостный, обжигающий, удушающий холод. А местная спортбаза издевательски называется «Ветерок». Когда-то гора, на которой расположились качественные и

длинные склоны вместе с двумя якорными подъемниками, была покрыта густым лесом. Но по какой-то роковой случайности лес этот вместе с небольшим, но уютной базой выгорели дотла. Теперь понятно, что ветер здесь — единственная стихия. Хотя говорят, что базу отстроили заново.

### Горноалтайск

Сами жители этого областного центра называют свой край «второй Швейцарией». В советские времена горный Алтай, действительно, считался очень популярным маршрутом, в особенности для летнего туризма.

В 1988 году здесь проходила Всесоюзная спартакиада школьников, поэтому понятно, что кататься есть где. Горнолыжный комплекс с длинной 2-километровой спусковой и более крутой слаломной трассами, находится в черте города. А сразу за центральной городской гостиницей расположился 300-метровый склончик с тросовым подъемником.

### Дальний Восток

Я не стану увлекаться описанием этого региона, хотя, без сомнения, он этого достоин. Здесь горные лыжи любят, и несмотря на все свалившиеся трудности культивируют. Катания здесь много, и все оно хорошее. Но, к сожалению, самые крупные лыжные центры края — Петропавловск-Камчатский, Елизово, Южно-Сахалинск — расположены на диаметрально противоположном конце нашей необъятной Родины, и летать туда специально для того, чтобы покататься на горных лыжах, стало очень накладно.

## МОСКВА

Как в городе, так и за его чертой, везде условия, по большому счету, одинаковые. От места к месту длина склонов варьируется от 100 до 300 м. Чтобы встать на лыжи и сделать первые шаги, таких склонов вполне достаточно.

Поэтому, если отсутствует возможность съездить в настоящие горы, не стоит отчаиваться. При известной регулярности и поступательности занятий на городских склонах можно достичь отличных результатов.

Итак, вот где можно показаться в Москве.

### Воробьевы горы

- От метро «Октябрьская» и «Киевская» на троллейбусе № 7 до остановки «Воробьевы горы»
- Склоны 150–200 м
- 2 трассовых подъемника
- Работают горнолыжные школы
- Искусственное освещение

### Крылатское

- От метро «Молодежная» 15 мин пешком
- 10 подъемников
- Склоны до 300 м
- Работает горнолыжная школа
- Искусственное освещение

### Горнолыжный комплекс «Нагорный»

- От метро «Нагорная» 5 мин пешком
- 5 подъемников
- Склоны до 300 м
- Работает горнолыжная школа
- Искусственное освещение
- Снежные пушки

### Узкое

- От метро «Беляево» или «Калужская»
- 4 подъемника
- Склоны до 200 м

### Горнолыжный комплекс в Орехово

- От метро «Орехово» 15 мин пешком
- 4 подъемника
- Склоны до 250 м

## Московская область

### Турист

- (включая Парамово, Шуклово, Стреково, Муханки)
- До станции «Турист», Савеловского направления
- Общее количество подъемников 30
- Склоны до 300 м
- Работает горнолыжная школа

### Яхрома

- (включая Курово и Ильинское)
- До станции Яхрома Савеловского направления
- Всего 13 подъемников
- Склоны до 300 м
- Работает горнолыжная школа
- Лыжный парк «Волен»
- 4 подъемника
- Склоны до 400 м

### Подрезково

- До станции «Подрезково» Ленинградского направления
- Всего 2 подъемника
- Склоны до 200 м

### Истра

- До станции Истра Савеловского направления
- Всего 4 подъемника
- Склоны до 200 м

### Звенигород

- До станции Звенигород Белорусского направления
- Всего 3 подъемника
- Склоны до 200 м
- Работает горнолыжная школа

## Питерский регион

Кавголово — основной и самый популярный горнолыжный комплекс, объединяющий районы Токсово и Кавголово. Значительный лыжный центр, в котором до сих пор проводятся крупные соревнования. Жизнь здесь бьет ключом и многочисленные склоны никогда не пустуют. Здесь тренируются ученики местной спортшколы, да и среди массового катальщика центр пользуется спросом.

Комплекс имеет отличную базу как для зимней, так и для летней тренировочной подготовки, и ею активно пользуются спортсмены-профессионалы.

Остальные лыжные центры области: Юкки, «Золотая Долина», Кузьмоллово, Зеленогорск.





# Украина

## Карпаты Тысовец

Это единственный лыжный центр бывшего союза, в котором проводился Кубок мира по фристайлу. Правда, воспоминание этого события до сих пор вызывает снисходительную улыбку его участников. Тем не менее для непритомливого российского горнолыжника условия здесь более чем достойные. Недаром база еще в недалеком прошлом принадлежала Министерству обороны. Горнолыжная инфраструктура здесь представлена одним кресельным и двумя якорными подъемниками и ратраком. Склоны, вообще, не трудные. После обильных снегопадов пудровое катание здесь подходит под статью «ши-

карное». Из внелыжных удовольствий к вашим услугам спортивный зал, бар, ресторан, дискотека. Жилье можно найти и дорогое, и не очень. То же относится и к питанию. В целом, в ценовом отношении, центр вполне удобоварим.

Сезон длится с декабря до начала марта. Проезд от Львова до ст. Сколе на поезде. До базы «Тысовец» от станции ходит автобус.

## Славско

Старейший и известнейший лыжный центр в Карпатах. В свое время здесь тренировались и выступали на сложнейшей спусковой трассе самые известные горнолыжники страны. Трассы самого разного рельефа

и уклона расположились на склонах горы Тростян (1230 м). Их пропускная способность велика, поскольку к длинной (почти 3 км) креселке «прилагаются» семь якорных канаток. Основное жилье в Славско — спортивная база «Динамо». В районе Славско есть еще несколько местечек с обустроенными горнолыжными склонами и подъемниками.

Это: Воловец, Подбовец, Бескиды и Грабовец. Сейчас это изолированные районы, которые при значительных финансовых вливаниях можно было бы объединить в интереснейший горнолыжный регион.

Вот где можно покататься в Карпатах: Мукачево, Ясиня, Косово.







# Казахстан

## Чимбулак

В полутора часах езды от аэропорта Алма-Аты находится, на мой взгляд, самый замечательный лыжный курорт в Средней Азии. Этого словосочетания не надо бояться, поскольку Казахстан традиционно дружил с Россией, и в основном вся спортивная инфраструктура республики была рассчитана на русского потребителя.

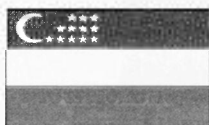
Дорогой на Чимбулан вы проедете высокогорный каток

«Медео». Склоны предгорья Тянь-Шаня покрыты шикарными еловыми лесами, а дышится здесь настолько легко, что через день-другой забываешь про астму и аллергию.

Раньше перед каждым крупными соревнованиями, наша сборная проводила длинный сбор на Чимбулаке.

Главные преимущества этого места в тренировочном аспекте — это высокогорье и невероятно скользкий снег. Из-за последнего качества здешняя

трасса скоростного спуска считается самой быстрой и сложной на территории бывшего Союза. На Чимбулаке прошел не один чемпионат страны, но и про массовый туризм здесь никогда не забывали. На Чимбулаке вовремя отреставрировали гостиничный комплекс, установили современные канатные дороги. Катание начинается в декабре и длится до марта. Здесь всегда много солнца, а малоснежные зимы — явление крайне редкое. Чимбулак — традиционно недорогой курорт.



# Узбекистан

## Чимган

Традиционно посещаемый российскими лыжниками лыжный центр. Расположенный в часе езды от Ташкента, он изначально ориентировался на качественный отдых, со всеми сопутствующими атрибутами. Гостиница находится на высоте

1600 м, а до ближайшего склона всего 100 метров пешочком. Склоны, в основном нетрудные, оборудованы кресельной дорогой и несколькими тросовыми подъемниками. Катание здесь крайне приятное, особенно по отличным пудровым участкам. Здесь очень много солнца и тепло, поэтому лучшее

время для этого занятия — с января по начало марта.

Более серьезное катание расположилось несколько в стороне от Чимгана — в урочище Бельдерсай. Здесь построена профессиональная спусковая трасса с соответствующим рельефом. Здесь выше, и, естественно, снег лежит дольше.



# Киргизия

## Бишкек

Ледник-красавец Ала-Арча находится всего в часе езды от столицы Киргизии Бишкека. Кто хоть раз увидит это удивительное творение природы, эту красоту, тот навсегда оставит здесь свое сердце.

Правда, вместимость небольшой уютной гостиницы,

расположенной на высоте 3200 метров, — невелика: каких-то два с половиной десятка человек. И, стало быть, надо заранее побеспокоиться о том, чтобы зарезервировать здесь жилье.

Это привычное место для летних тренировок профессиональных горнолыжников. Ала-Арчинский ледник располагает

самым широким спектром склонов.

Широкие и длинные трассы разной конфигурации открыты для катания практически круглый год.

Тех, кому не удастся провести лето не на Канарах, а где-нибудь на снегу, я могу посоветовать отправиться и в Пржевальск.



**TRADITION SLALOM BRACE.** Предназначен для людей, желающих заниматься горнолыжным спортом после травм коленного сустава, а также при деформирующем артрозе. Разработан для устранения нестабильности передней и задней крестообразных, медиальной и латеральной связок коленного сустава. Не требует изменения горнолыжного ботинка и не фиксируется к нему. Весит 567 граммов. Может быть одет как на одежду, так и под нее.

**Представительство компании BREG в Москве. Тел. (095) 203 1716 Факс (095) 203 9788**

## ГОРНОЛЫЖНАЯ ШПАРГАЛКА

### *Equipment — Экипировка*

ski — горные лыжи  
ski boots — ботинки  
bindings — крепления  
ski-poles — горнолыжные палки  
ski-suit — горнолыжный костюм  
jacket — куртка  
ski pants — лыжные штаны  
one piece suit — комбинезон  
goggles — горнолыжные очки  
gloves — перчатки  
mittens — варежки  
hat — шапка  
head-band — повязка  
t-shirt — футболка  
totalneck — водолазка  
socks — носки  
wind jacket — ветровка  
waterproof — непромокаемый  
snowboard — сноуборд  
board — доска  
carvings — карвинги  
telemark — телемарк  
cross country — беговые лыжи  
bag — сумка  
ski-bag — чехол для лыж  
back pack — рюкзак

### *Special terms*

#### *Специальные термины*

alpine ski — горные лыжи  
down hill — скоростной спуск  
giant slalom (GS) — слалом гигант  
super-giant slalom (Super-G) — супер-гигант  
special slalom — специальный слалом  
freestyle - фристайл  
moguls — могул  
arials — лыжная акробатика  
half-pipe — сноубордический хафпайп  
drill site — склон для специальных упражнений

### *On the hill — На склоне*

mountain — гора  
slope — склон  
difficult / easy course — сложная / простая трасса  
t-bar — якорный подъемник  
ski lift — бугельный подъемник  
ski-pass — абонемент на подъемник

snow making machine — снежная пушка  
powder — целина  
ice — лед  
bumps / moguls — бугры  
steep course — крутая трасса  
flat course — пологая трасса  
avalanche danger — лавиноопасно  
attention — внимание

green course — зеленая трасса  
blue — " голубая "  
red — " красная "  
black — " черная "

closed — закрыто  
open — открыто  
ski area — лыжная зона

### *Ski instructing — Обучение*

ski-school — горнолыжная школа  
ski instructor — инструктор  
experience — опыт  
I have none of experience — у меня никакого опыта  
I have a little of experience —  
у меня совсем немного опыта  
I am a beginner — я новичок  
I want to improve my technique —  
я хочу улучшить технику

ski lesson — урок лыж  
movement — движение  
position — позиция, стойка  
to bend / flex — сгибать  
flexion — сгибание  
to extend } разгибать  
to straighten }  
extension — разгибание  
body — тело  
upper body — туловище  
low body — нижняя часть тела  
arm — рука  
hand / wrist — кисть  
leg — нога  
foot / feet — нога / ноги (ступни)  
head — голова  
back — спина  
knee — колено  
shoulder — плечо  
elbow — локоть  
to ski — кататься на лыжах  
to jump — прыгать

to move — *двигаться*  
 to turn — *поворачивать*  
 to get up } *подниматься*  
 to rise }  
 to get down — *опускаться*  
 a run — *спуск*  
 to ride a lift — *подниматься на подъемнике*  
 forward — *вперед*  
 backward — *назад*  
 upward — *вверх*  
 downward — *вниз*  
 on one side — *вбок*  
 right — *вправо*  
 left — *влево*  
 front position — *передняя стойка*  
 back position — *задняя стойка*  
 to pull forward — *вытянуть вперед*  
 to load the ski — *загрузить лыжу*  
 to put ski on edge —  
                   *поставить лыжу на кант/закантовать*

tip	} of the ski	носок	} лыжи
center		центр	
tail		пятка	

to put pressure on the { tip  
                                   center of the ski  
                                   tail

загрузить { носок  
                   центр лыжи  
                   пятку

begining	} of the turn	начало	} поворота
middle		середина	
end		конец	

to be squared down the Hill—  
                   *быть повернутым в долину (контрвращение)*

side push — *толчок коньком*  
 absorbtion — *абсорбирование*  
 to absorb the bump — *обработать бугор*  
 to extend in the bottom —  
                   *выпрямиться в яме (между буграми)*

early turn — *ранний поворот*  
 late turn — *поздний поворот*  
 slowly / slowlyer — *медленно / медленнее*  
 fast / faster — *быстро / быстрее*  
 to gain speed — *набирать скорость*  
 mistake — *ошибка*  
 to do mistake — *ошибаться*  
 right — *правильно*  
 wrong — *неправильно*  
 to ski straight — *ехать прямо*  
 to sleep down — *ехать юзом (юзить)*  
 exercise — *упражнение*

balance — *равновесие*  
 to lose balance — *терять равновесие*  
 to fall / to crash — *падать*  
 rotation — *вращение*  
 to rotate with sholders — *вращать (крутить) плечами*  
 pole plant — *укол палкой*

to plant with { open } wrist  
                           closed }

колоть { открытой } кистью  
                   закрытой }

to cross a fall-line — *пересечь линию спада*  
 aggressive skiing — *агрессивная езда*

lazy skiing — *пассивная езда*  
 passive

compitition — *соревнование*  
 to compit — *соревноваться*  
 to traine — *тренироваться*  
 training camp — *тренировочный сбор*  
 to ski for fun — *кататься для удовольствия*  
 to look at — *смотреть на...*  
 to see — *видеть*  
 to try — *стараться*

I understand / don't understand the explanations —  
                   *я понимаю / не понимаю объяснения*  
 please, show me how to do it —  
                   *пожалуйста покажите, как это делается*

I am afraid — *мне страшно*  
 to cruise — *кататься произвольно (без трассы)*  
 to ski on course — *кататься по трассе*  
 do after me — *повторяйте за мной*  
 snow-mark — *след на снегу*

## *Reparing / Fixing* *Подготовка / Починка инвентаря*

to sharpen the edges — *наточить конты*  
 ski wax — *лыжная мазь*  
 to wax the skis — *наплавить лыжи*  
 to adjust the bindings — *отрегулировать крепления*  
 to set the bindings — *поставить крепления*  
 to tighten the screws — *затянуть шурупы*  
 the bindings are too tight / loose —  
                   *крепления затянуты слишком туго / слабо*  
 the boots fit / don't fit —  
                   *ботинки подходят/не подходят*  
 to adjust the bucles — *отрегулировать клипсы*  
 to adjust flexion —  
                   *отрегулировать ход вперед-назад*  
 too small / big / soft / stiff —  
                   *слишком маленький / большой / мягкий / жесткий*  
 the foot slides forward —  
                   *нога в ботинке скользит вперед*  
 the heel is not tight — *пятка «болтается»*



shell — *пластиковый ботинок*  
 liner — *внутренний ботинок*  
 formed liner — *заливной ботинок*  
 to make injection — *сделать заливку*  
 insole — *стелька*  
 wrong size — *неправильный размер*  
 to cut off the pole — *обрезать палки*  
 to switch / change the handles — *поменять рукоятки*  
 to switch goggles lenses —

*поменять фильтр у очков*

I need dark / light / antifog lenses —  
*мне нужен темный / светлый / противотуманный*  
*фильтр*

screw-driver — *отвертка*

pliers — *плоскогубцы*

I want... — *я хочу...*

I need... — *мне нужно...*

I need you to... — *мне нужно, чтобы вы...*

my problem is... — *у меня трудности с...*

I would like... — *мне бы хотелось*

## ***Ski resort — Горнолыжный курорт***

tourist office — *туристический офис*

real estate office — *аренда недвижимости*

medical center — *медицинский центр*

ski-bus — *автобус-челнок*

local map — *карта местности*

courses map — *карта трасс*

price list — *прейскурант*

general information —

*обобщенная информация о курорте*

apartments — *квартира, апартаменты*

condominium — *амер. квартира, кондоминиум*

chalet — *шале*

bed and breakfast / hotel garni —

*гостиница с включенным завтраком*

full pansion — *полный пансион*

buffet — *кафе самообслуживания, шведский стол*

swimming-pool — *плавательный бассейн*

sauna — *сауна*

steam bath — *джакузи*

gim — *тренажерный зал*

fitnes center — *фитнес-центр*

tennis court — *теннисный корт*

sport / ski shop — *спортивный / лыжный магазин*

rental shop — *пункт проката*

grocery store — *продуктовый магазин*

drugstore — *аптека*

lift station — *станция подъемника*

to pay bills — *оплачивать счета*

deposit — *депозит*

for free — *бесплатно*

fee for... — *плата за...*

fine — *штраф*

money refund — *возврат денег*

no money refund — *затраты не возмещаются*

collect call — *телефонный звонок за счет абонента*

booking, reservation — *заказ, бронирование*

to arrive — *приезжать*

to leave — *уезжать*

## ***Medical help — Медицинская помощь***

ski accident — *несчастный случай на горе*

I fell — *я упал(а)*

it hurts here — *болит здесь*

I feel pain — *мне больно (чувствую боль)*

it's sore — *болит (о зубе, ноющей боли)*

I can not move — *я не могу двигаться*

I need help / transportation —

*мне нужна помощь / меня нужно свезти вниз*

I can ski down myself —

*я могу сам(а) спуститься вниз*

I am OK / fine — *я в порядке / чувствую нормально*

please, take me to doctor / hospital — *пожалуйста,*

*отвезите меня к доктору / в госпиталь*

my insurance is at the hotel —

*моя страховка в отеле*

I don't have an insurance — *у меня нет страховки*

I am going to pay cash —

*я собираюсь платить наличными*

serious injury — *серьезная травма*

surgiry / operation — *операция*

I can not bend / straighten —

*я не могу согнуть / разогнуть*

my knee is swollen — *мое колено отекает*

injection — *укол, инъекция*

pill / tablet — *таблетка*

pain-killer — *болеутоляющее*

cast — *гипс*

brace — *шина*

crutches — *костыли*

musculs — *мышцы*

joint — *сустав*

legament — *связка*

tendon — *сухожилие*

bone — *кость*

tissues — *мягкие ткани*

to brake — *ломать, рвать*

broken bone / legament —

*сломанная кость / порванная связка*

blood-test — *анализ крови*

X-rays — *рентген*

infection — *инфекция, заражение*

to feel ill / sick — *чувствовать себя больным*

I have a fever — *у меня температура*

I cougn — *я кашляю*

I need to put / remove stitches —

*мне нужно положить / снять швы*

# Содержание

---

5	Вместо пролога
6	Почему горные лыжи
7	Начнем сначала
8	Что нужно сделать, прежде чем встать на лыжи
9	Сухопутные тренировки или ОФП
15	Гибкость
17	Координация движения
19	Как оптимально питаться
21	Выбор инвентаря
22	Лыжи
24	Ботинки
27	Крепления
28	Палки
30	Аксессуары
32	Мой взгляд на экипировку ребенка
34	Едем в горы
36	Первый день на лыжах
40	Горам все возрасты покорны
42	Встаем на лыжи всей семьей
44	Технические азы для взрослых
45	Обычная стойка
46	Плуг
46	Косой спуск
47	Из плуга в траверс
48	Поворот в плуге
48	Прямой спуск с остановкой в плуге
49	Прямой спуск с остановкой в повороте
50	Повороты
51	Укол палкой
52	Фазы поворота
53	Горнолыжный лягушатник
54	На плоском склоне
55	Технический базис для продвинутых
56	Однотактный поворот на параллельных лыжах
58	Какие задачи вы должны решить
59	Резанный поворот

---

60	Выталкивание коньком
61	Короткие резанные повороты
62	Опережающий поворот
63	Типичные ошибки
64	Езда на крутом склоне
66	Езда по ледяному склону
66	Типичные ошибки на ледяном склоне
67	Езда по буграм
70	Целинный свежий снег
71	Катание по мокрому и тяжелому снегу
73	Что нужно знать о современных горнолыжных курортах
74	Туристический центр
74	Жилой фонд (accommodation)
75	Ski-pass и склоны
76	Спасательные службы
76	Лыжные школы
76	Après-ski
77	Неписанный кодекс гостя
78	Дорога в большой спорт
78	Мой взгляд на детский спорт
82	Что такое элитарные горные лыжи
83	Экстремальные горные лыжи
86	Корзинка с полезными советами
90	Заметки о звездах
92	Тони Зайлер
94	Жан-Клод Килли
96	Альберто Томба
98	Ингемар Стенмарк
100	Марк Жирарделли
102	Херман Майер
104	Катя Зайцингер
106	Пикабо Стрит
109	Где кататься (горнолыжная география)
155	Горнолыжная шпаргалка

Елизавета Александровна Кожевникова

## ГОРНЫЕ ЛЫЖИ С САМОГО НАЧАЛА

Оператор Е.М. Фокина  
Корректор Т.В. Рахманина

Макет Т.П. Астахова  
Дизайнер-верстальщик Н.В. Калевская

Подписано в печать 12.01.99. Формат издания 84x108 1/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 10,0.

Тираж 9000 экз.

Издательство «Орбита-М»  
103045, Москва, Б. Сухаревская пл., 16/18, оф.86  
Контактный телефон (095) 207-2174  
Директор издательства В.П. Леонович

Верстка, цветоделение, компьютерное обеспечение  
ЗАО «ТДДС — Столица-8»  
111024, Москва, ул. Авиамоторная, д. 12А, оф.1

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии АО «Молодая гвардия»  
103030, Москва, Суцевская ул., 21. Зак. 99141.





Книга, которую вы держите в руках, написана заслуженным мастером спорта Елизаветой Кожевниковой. Той самой девушкой, что произвела подлинный фурор на зимней Олимпиаде в Альбертвилле, в 92-м, завоевав «серебро» в сложнейшей разновидности фристайла — могуле или, иными словами, скоростной езде на горных лыжах по буграм. Той самой Лизой, что на следующих Играх в Лиллехаммере по всем статьям опередила соперниц. Но была отодвинута судьями на третье место. Казалось, что уж в олимпийском Нагано Кожевникова возьмет свое. Но судьба распорядилась иначе. И она оказалась по другую сторону телеэкрана — в телестудии «НТВ-Плюс» — в качестве эксперта и комментатора. А потом летом написала книгу. Книгу о своей первой любви. О горных лыжах. Книгу, адресованную всем подданным этого вида спорта и туризма, и тем, кто еще только помышляет освоить непростое искусство горных лыж. Книгу для взрослых и детей. Это и учебник, и книга о проблемах спорта и судьбах звезд, и компас в безбрежном мире товаров для горнолыжного спорта, и туристский гид.

**ОРБИТА-М**