

# 2014-2015



Издание подготовлено Самарской  
областной Федерацией лыжных  
гонок при финансовой поддержке  
Министерства спорта Самарской  
области

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



Самарская областная  
Федерация лыжных гонок  
ГУ УСЦ "Чайка"

# III Самарская ночная лыжная гонка

Место проведения:  
ГУ УСЦ "Чайка" г. Самара, п. Управленческий

Программа мероприятия:  
18.00 час. - свободный стиль, 15/10/5 км.  
массовый забег - 5 км.

Наличие налобного фонаря обязательно!

5

января 2015 г.

начало

18.00



Министерство спорта  
Самарской области

Подробная информация  
[www.ski63.ru](http://www.ski63.ru)

### **«Лыжный спорт в Самарской области». 2014-2015.**

Ежегодное издание подготовлено Самарской областной Федерацией лыжных гонок при финансовой поддержке министерства спорта Самарской области. Руководитель редакционной коллегии: Виктор Ольховский. В работе над номером принимали участие: Людмила Проценко, Юрий Козлов, Ирина Складнева, Евгений Горячев, Олег Тарасов, Александр Соловов, Сергей Щенников, Геннадий Акимов, Владимир Ананьев, Анатолий Ковалев, Владимир Карягин, Сергей Васильев, Татьяна Николаева.

Верстка        Бельтюков С.Е.  
Корректурa    Алфертьев С.М.

ООО «Издательство ВЕК#21»



## **Дорогие друзья!**

2014 год для лыжного спорта Самарской области традиционно получился ярким и насыщенным на события. В феврале на Олимпийских играх в Сочи в составе сборной России выступила воспитанница тольяттинской школы лыжного спорта Анастасия Доценко. Это лишнее свидетельство того, что у нашего региона есть сильные традиции в лыжном спорте, тренерские кадры, талантливые спортсмены. Значит, мы можем готовить лыжников высокого уровня. В то же время, Доценко в свое время покинула Тольятти и представляла на Олимпиаде Республику Татарстан. Отток спортсменов – одна из существующих проблем и наша задача создать спортсменам такие условия, чтобы они не покидали регион. Мы в этом направлении ведем работу, в частности, в губернии действует система социальной поддержки спортсменов и тренеров, оказывается финансовая поддержка федерации лыжного спорта Самарской области, занимающейся развитием этого вида спорта.

К сожалению, не отобрался на Олимпиаду Игорь Усачев, но надо учитывать, что конкуренция на попадание в олимпийскую сборную была очень жесткой. Надеюсь, это не надломило спортсмена, и мы еще увидим его в числе призеров престижных соревнований.

Отмечу, молодую и перспективную воспитанницу тольяттинской спортшколы Ольгу Кучерук. В марте на первенстве России она заняла первое место. Недавно, в декабре, она стала абсолютной победительницей всероссийских соревнований в Сыктывкаре. Верю, что в этом сезоне она еще не раз ярко себя проявит. Есть в Самарской области и другие талантливые лыжники.

Традиционно много мероприятий проходило среди любителей лыжного спорта, в которых принимали участие спортсмены различных возрастов. Приятно, что региональная федерация лыжных гонок уделяет внимание ветеранам спорта, привлечению детей, молодежи к занятиям спортом.

В 2015 году желаю всем любителям лыжного спорта успехов, крепкого здоровья и удачи!

***Министр спорта Самарской области Д.А. Шляхтин***



## **Дорогие лыжники и поклонники лыжных гонок!**

Предлагаем вашему вниманию ставший уже традиционным ежегодник «Лыжный спорт в Самарской области». В следующем году наше издание будет отмечать первый юбилей, благодаря поддержке Министерства спорта Самарской области.

Этот номер подарит вам встречу с героями забытого прошлого, героями дня сегодняшнего и возможно с будущими чемпионами. На его страницах вас ждут очерки об известных и неизвестных спортсменах, тренерах, любителях и профессионалах. В работе над выпуском было задействовано большое количество людей, неравнодушных к лыжному спорту. Мы все надеемся, что наша работа по подготовке журнала была сделана качественно и вам понравится.

***Виктор Ольховский,  
Председатель Самарской областной федерации лыжных гонок,  
Руководитель редколлегии ежегодника «Лыжный спорт  
в Самарской области 2014-2015»***



## СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти

Информация о муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва №1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти.

Жизнь школы – это целая эпоха событий, плеяда имен, титулов, званий и побед. А началась история в 1957 году с комнаты под трибунами на стадионе «Труд», где группа энтузиастов положила начало развития спортивной школы в которой было три вида спорта: лыжные гонки, легкая атлетика и гребля. Затем все отделения стали отдельными спортивными школами. Детская спортивная школа выбрала самое живописное место в лесном массиве и силами любителей лыжного спорта, тренеров и воспитанников было возведено здание лыжной базы, где теперь находится СДЮСШОР №1. С 1973 года в СДЮСШОР №1 основным направлением деятельности является лыжные гонки. На протяжении всего време-

ни своего существования школа преобразилась и сегодня представляет собой слаженную, энергичную и динамичную организацию, в которой главной задачей является укрепление здоровья и повышения спортивного мастерства обучающихся. С 2005 г. активную деятельность по развитию лыжных гонок в г.Тольятти ведет директор школы - Халаман Дмитрий Иванович. В коллективе СДЮСШОР №1 работа тренеров - преподавателей основывается на традициях, а в учебно-воспитательный процесс заложен принцип преемственности, заключающийся в том, что наиболее активные, талантливые воспитанники в последующем вливаются в состав педагогического коллектива школы.

**Тренерский состав МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки»:**

Тренеры-преподаватели высшей квалификационной категории: Мыльников Петр Иванович, Аксиньин

Александр Александрович, Еремеев Сергей Иванович, Расчислов Юрий Сергеевич, Закурина Евгения Витальевна, Рябова Наталья Александровна, Баталова Ирина Степановна - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Лапшиков Алексей Алексеевич, Зорина Татьяна Владимировна, Тарасова Анастасия Викторовна, Яновский Юрий Валентинович - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Тренеры преподаватели первой квалификационной категории:

Петрова Лариса Вениаминовна, Ермилин Василий Михайлович, Мазалова Фаина Алексеевна, Малькова Любовь Георгиевна, Александров Александр Владимирович, Александрова Екатерина Александровна, Мокеев Николай Анатольевич, Доценко Александр Иванович, Голубев Александр Геннадьевич, Алексеев Игорь Антипович.

Тренеры-преподаватели второй квалификационной категории:

Туркова Светлана Вячеславна, Ольховская Нина Павловна.

Тренеры-преподаватели б/к квалификационной категории:

Мокин Аркадий Игнатьевич, Черноиванова Анна Игоревна, Трошева Любовь Владимировна, Скрыбина Тамара Ивановна, Медведев Александр Владимирович, Гарипов Равиль Ринатович.

Высокий профессиональный уровень тренерско-преподавательского состава, грамотно поставленная поэтапная подготовка детей обеспечивает рождение целой плеяды призеров и победителей первенств России и Всероссийских соревнований.

**Лучшие результаты спортсменов МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» в зимнем лыжном сезоне 2013-2014 гг.:**

1. Кучерук Ольга, 1997 г.р. - член сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам, победитель Всероссийских соревнований по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17-18



лет, 05.12.2013 г., г. Сыктывкар; победитель Первенство России по лыжным гонкам, 06.08.03.2014 г., г.Рыбинск.

2. Казеева Виктория, 1997 г.р. - 9 место во Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17-18 лет, 05.12.2013 г., г. Сыктывкар; 8 место в Первенстве ПФО по лыжным гонкам, 24.01.2014 г., г.Заинск.

3. Сторожева Анастасия, 1997 г.р. - 6 место в Первенстве ПФО по лыжным гонкам, 24.01.2014 г., г.Заинск.

4. Заболотских Алена, 1998 г.р. - 4 командное место в Первенстве России по лыжным гонкам среди юношей и девушек среднего возраста, 15.02.2014 г., г.Сыктывкар; 2 командное место во Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам «Приз ЗМС Р.П. Сметаниной», 30.03.2014 г., г.Сыктывкар

5. Краснова Софья, 1998 г.р. - 4 командное место в Первенстве России по лыжным гонкам среди юношей и девушек среднего возраста, 16.02.2014 г., г.Сыктывкар; 2 командное место во Всерос-

сийских соревнованиях по лыжным гонкам «Приз ЗМС Р.П. Сметаниной», 30.03.2014 г., г.Сыктывкар.

6. Ломакина Полина, 1999 г.р. - 4 командное место в Первенстве России по лыжным гонкам среди юношей и девушек среднего возраста, 16.02.2014 г., г.Сыктывкар; 2 командное место во Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам «Приз ЗМС Р.П. Сметаниной», 30.03.2014 г., г.Сыктывкар.

7. Чепиго Ксения, 1998 г.р. - 4 командное место в Первенстве России по лыжным гонкам среди юношей и девушек среднего возраста, 16.02.2014 г., г.Сыктывкар.

8. Бережная Ирина, 1994 г.р. - 5 место во Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам, 14.12.2013 г., г.Сыктывкар; 4 место в Чемпионате Приволжского Федерального округа по лыжным гонкам, 16.01.2014 г., г.Ижевск.

Спортсмены МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» являются неоднократными победителями и призёрами областных соревнований.

**Мастер спорта международного класса МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки»:**

- Газиев Радик, 1986 г.р.

**Мастера спорта МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки»:**

- Александров Александр, 1982 г.р.,
- Куторкин Александр, 1990 г.р.,
- Бережная Ирина, 1994 г.р.,
- Белозерцева Екатерина, 1996 г.р.

**Кандидаты в мастера спорта МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки»:**

- Кучерук Ольга, 1997 г.р.
- Шишков Артем, 1995 г.р.
- Фролов Артем, 1996 г.р.
- Косарев Андрей, 1994 г.р.
- Леухин Артем, 1994 г.р.
- Прокофьев Андрей, 1994 г.р.
- Зотимов Александр, 1996 г.р.
- Абрамова Екатерина, 1995 г.р.
- Дьяков Павел, 1994 г.р.
- Шинин Михаил, 1994 г.р.
- Сторожева Анастасия, 1997 г.р.
- Еремеев Михаил, 1981 г.р.
- Карасева Татьяна, 1997 г.р.

В 2015 году МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» будет организатором 15 городских соревнований по лыжным гонкам, лыжероллерам, в том числе таких масштабных физкультурно-массовых мероприятий - Общегородской день лыжника в программе проведения Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России-2015», XXVIII-ой Открытый Тольяттинский лыжный марафон, в рамках серии лыжных марафонов России «RUSSIALOPPET» и 4 областных стартов.

Спортсмены МБУДО СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» планируют принять участие во Всероссийских соревнованиях, Первенствах России по лыжным гонкам и принести спортивной школе золотые, серебряные и бронзовые медали!

**Адреса отделений спортшколы:**

г.Тольятти, ул.Родины 5, ул. М.Жукова 49, ул. Есенина 18

п. Поволжский - ул.60 лет СССР 23

Телефоны: т/ф (8482) 28-88-94, 28-03-07, 76-65-40, 40-47-35

E-mail: tsdushor1@mail.ru сайт: www.tltski.ru

Режим работы: Администрация: пн-чт с 8.00 до 17.00 пт с 8.00 до 16.00 перерыв 12.00-12.48. сб-вс выходной

**Людмила Проценко**

# Игорь Усачев. Подготовка к сезону

**Как вы начали подготовку к новому лыжному сезону?**

Естественно перед началом подготовки к сезону мы ездили отдыхать в Дубаи, поплавать, побегать, позагорать, набраться сил. Первый вытягивающий сбор мы провели в мае – начале июня в Болгарии на высоте 2000 больше 20 дней. Потом было самое большое межсборье – 10 дней – мы провели дома. Затем – Эстония Отепя, снова Болгария – горы, чтобы не прерывалась такая цепочка: равнина – горы, ведь большинство соревнований проводятся на высоте. Мы на равнине проводим 40 дней и снова поднимаемся в горы. Потом Финляндия – снег, Тюмень, Австрия – высота, потом спуск в Болгарию – небольшой отдых перед началом сезона, потом Алдан – вкатка на месяц.

**Как часто вы попадаете домой в Самару?**

Между сборами на недельку в межсезонье. В октябре уеду и уже до Нового года.

**Вы, наверное, как и все спортсмены ведете дневник? Какой объем, вы накатали, наездили за июнь-июль?**

В километрах у нас сейчас нет привязанности, есть четкая временная привязанность. Если по часам, то в месяц у нас примерно получается от 75 до 85 часов всей работы, там и силовая, и бег, и имитация.

**Один стандартный день из жизни на сборах.**

Все дни на сборах похожи один на другой. Подъем в 7.00 Замер ортопробы (разница пульса между стоя и лежа), доводим до тренера, какая разница и он уже смотрит, восстановился ты за ночь или нет, после прошлых тренировок и допускает или не допускает тебя к дальнейшей тренировке. Потом зарядка, либо бег, либо лыжероллеры, либо подводящие какие упражнения к первой тренировке. Потом за-







втрак, небольшой отдых или сразу выход на тренировку, в зависимости от нее. Работаем от минимум 2 часов до максимум 5-6 часов. Обед, массаж, сон. Кстати есть такие команды, которым запрещают спать днем, хотя как же тогда восстанавливаться, если не спать? Отдохнули и выходим на вторую тренировку от полутора до двух часов. Ужин, общение с домом, стирка, уборка. Отбой. В дни отдыха выезжаем на экскурсии, в спа-салоны, в зависимости от места, где находимся

**Как часто бывают дни отдыха?**

В зависимости от того, как нам разбивают тренировочный цикл. В сборе 2-3 целых дня отдыха. А так бывают еще по половинке - разгрузочные дни.

**Сколько вы уже в сборной?**

Бывает так, что вылетаешь и попадаешь снова. Так уже с 2006, либо официально со сборной, либо прицепом. Пока еще силы есть побегаем, а там видно будет.

**Вам больше всего, где нравится тренироваться, любимое место?**

Минск, Раубичи. Может потому что там озеро рядышком, и туда плюхаешься сразу после тренировки и осве-

жаешься сразу. Тем более там все обновили, сделали хорошую-лыжероллерную трассу и рельеф неслабенький.

**Наверное, тяжело тренироваться летом в жару?**

Все время так получается, что у нас лета-то и нет. Где мы тренируемся, температура 15-18 градусов, комфортная для тренировок. В жару тренировки переносят на раннее утро и вечер, а днем не реально что-то делать.

**Какие серьезные старты ждут вас в этом сезоне?**

Готовлюсь к чемпионату мира, который будет в Швеции в Фалуне, естественно сначала к отбору. Отбираться, как правило, приходится на этапах Кубка мира. Отдых остался в прошлом.

**Игорь стал чемпионом на всероссийских соревнованиях в Тюмени 8 сентября 2014 г., на лыжероллерах классическим стилем в спринте.**

**На всероссийских соревнованиях в Алдане 2 ноября 2014 в командном спринте классическим стилем Игорь в паре с Михаилом Девятьяровым стал серебряным призером.**

*Татьяна Николаева*



# Ольга Кучерук

## «Я получаю удовольствие от того чем занимаюсь»

**Мы продолжаем вас знакомить с Ольгой Кучерук. Воспитанница Юрия Яновского гордо несет знамя самарского лыжного спорта в рядах юниорской сборной России. Нам удалось пообщаться с ней, во время ее краткосрочного визита в Самару, после тренировки, на лыжной базе Чайка. Где мы и задали ей наши вопросы.**

**Оля, скажите, пожалуйста, вы определились для себя, что вы предпочитаете: конек или классику, спринт или дистанционные гонки?**

Для меня, это не важно. Как гонка сложится. Я в принципе и коньком, и классикой неплохо бегаю. Могу и спринт, и дистанционную гонку пробежать. Наверное, на что я сейчас готова, то хорошо и побегу. Если я немного подгружена, то тогда лучше спринт, мне будет легче. А если я в хорошей форме, то и спринт, и гонки. Наверное, просто универсал.

**Какая самая важная победа в вашей жизни?**

Когда я в первый раз стала третьей на первен-

стве России (сезон 2011-2012). До этого я не попала не в двадцатку, не тем более в десятку лучших. А когда я стала третьей в спринте, меня просто переполнили эмоции. Уже, когда попала в финал, это было круто. А в финале еще боролась за третье место... Просто очень рада, для меня это было очень неожиданно. На этом первенстве России, сначала была классика, а потом спринт, потом выходной и конек. На первой гонке, я стала пятой. Думала, что мне просто повезло с мазью, с самочувствием. Ну, бывает так, что гонки просто выстреливают. Я всегда у Юрия Валентиновича спрашивала: «Ну как, как я сейчас готова?». Он: «Да нормально, ты готова, что мы зря тренируемся что ли». Уже потом стало понятно, что мы очень хорошо подготовились к этим соревнованиям. Спасибо Юрию Валентиновичу. Появилась уверенность в себе, в своих силах.

**Где вы храните свои награды?**

Мои родители живут в Оренбургской области, раза

3-4 в год приезжают ко мне и я им передаю все. Они недавно переехали в новый дом, и папа мечтает там сделать стену спортивных успехов.

**Вы, наверное, часто смотрите с тренером разные соревнования. Как вы оцениваете работу нашей женской сборной на Олимпиаде?**

Да, по телевизору часто, хотя вживую, еще интереснее. Да, женская сборная на Олимпиаде не показала ничего. Конечно, мы расстроились.

**Ваша самая запоминающаяся гонка?**

Наверное, когда был отбор на первенство мира. Я бежала 5 километров классикой в Сыктывкаре. Это была самая трудная гонка в моей жизни. Я выложились на 110%. Я просто отключилась, никого не слышала, приехала на финиш, ничего не могу, начинаю реветь. Очень тяжело она мне далась. Хотя с помощью этой гонки, я прошла отбор. Юрий Валентинович мне сказал: «Молодец, хорошо, что ты выложились, замечательно».

**За какими видами спор-**

**та, кроме лыжных гонок, еще наблюдаете?**

Смотрю волейбол и мне очень интересен биатлон. Хотелось бы попробовать самой.

**Кто для вас авторитет, к чьему мнению вы прислушиваетесь в жизни, на лыжне?**

В первую очередь, это тренер и папа, и в жизни, и на лыжне. С Юрием Валентиновичем мы вместе уже пять лет. Как он не станет мне родным человеком? Мнение папы и тренера для меня закон.

**Что дает вам мотивацию и силы тренироваться?**

Если честно, то просто нравится, получаю удовольствие от того, чем занимаюсь. Это моя жизнь, ты вкладываешься в это полностью, погружаешься и не замечаешь, сколько ты прикладываешь усилий, старания. Желания бросить лыжи никогда не возникало. Юрий Валентинович – очень хороший тренер, хороший психолог. Он так мотивирует, что после общения с ним, понимаешь, что ты хочешь тренироваться, тебе это надо, что тебе действительно это нравится



и не надо об этом забывать.

**География ваших путешествий с юниорской сборной России?**

Начали с Кисловодска, перед этим прошли серьезный углубленный медицинский осмотр в Москве. Далее Эстония, Тюмень, Болгария, снова Эстония (там прекрасные условия для тренировок и проживания). Кстати, в этом году, мы там встретили Юстину Ковальчик, она тоже там тренировалась. Снова Тюмень, Австрия, Теи, Сыктывкар, Красногорск, Италия, Сыктывкар, Рыбинск, Сыктывкар и Апатиты. Это в сезоне май 2013 – май 2014. А подготовка уже к этому сезону началась в Болгарии, Эстония, снова Болгария, Тюмень, Австрия, Теи, Сыктывкар. А там уже кто куда отберется.

**Один день из жизни на сборах?**

Подъем – 6.40. Зарядка – кросс, гимнастика. Завтрак. Отдых час-полтора. Тренировка (в общей сложности часа три): кросс, роллеры, забегка, ОРУ, гимнастика. Обед. Отдых. Вторая тренировка. Ужин в 19.00. Массаж или баня. Заполнение дневников.

Отбой. В выходные – прогулки по городу, покупки. Игры в футбол, волейбол.

**С какими спортсменами вы пересекаетесь на сборах?**

С биатлонистами часто пересекаемся, иногда с борцами, двоеборцами. Один раз в самолете летели с нашими гимнастками

**Как оцениваете свою подготовленность к сезону?**

Тренироваться стало труднее. Изменился тренировочный процесс. В сборной поменялся тренер, стал Зорин Алексей Николаевич, а был Литвинцев Валентин Дмитриевич. Сезон покажет.

*P.S. Уже когда номер готовился к печати стало известно о том, что Ольга стала трехкратной победительницей всероссийских соревнований среди юношей и девушек старшего возраста, в Сыктывкаре, по результатам которых проходил отбор на европейский юношеский олимпийский фестиваль в Австрии-Лихтенштейне. Ее победы прокомментировал личный тренер Юрий Валентинович Яновский.*

Ольга уже второй год



**Декабрь 2014 года, После победных всероссийских соревнований по лыжным гонкам: Юрий Яновский со своей воспитанницей Ольгой Кучерук (справа) и Лидией Дуркиной г. Санкт – Петербург (слева).**

практически не отдыхает. В сборной команде выполняет весь тренировочный процесс, а когда приезжает домой в межсборье, еще самостоятельно тренируется. Ей говорят, отдохни немного, расслабься. Нет, вдруг, я пропущу что-нибудь, последствия будут тяжелые. Себя не жалеет. И даже, когда я ей предлагаю отдохнуть, где-нибудь у моря, в жарких странах, отказывается. Нет, надо тренироваться, а иначе результата не добиться. И вот

он результат. Причем, она отобралась уже в первой гонке коньком. Было ясно, что она уже попадает в команду, можно в принципе дальше не бороться. Тем не менее, она продолжала сражаться. Выиграла и вторую, и третью гонку. Что же я буду расслабляться и ходить просто так, для меня это не приемлемо. Надо ставить цели и отрабатывать их как следует.

Татьяна Николаева



## СамГТУ - лидер студенческого спорта

### Сборная СамГТУ по лыжным гонкам

**Досье:**  
**Владимир Трофимов.** Воспитанник спортклуба ДСО «ТРУД» Трест №25 г. Новокуйбышевска СГПУ № 55. Первый тренер по лыжным гонкам Сафронов Александр Тимофеевич. В СамГТУ (бывший КПТИ) работает с 1977 года. С ноября 1989 года - заместитель председателя профкома сотрудников СамГТУ, с 1999 года и по настоящий момент – председатель профкома сотрудников СамГТУ, заведующий кафедрой физического воспитания Самарского Государственного Технического Университета, доцент, кандидат педагогических наук.

В 2014 году старейший вуз Самарской области – государственный технический университет отметил свой столетний юбилей. Дату отпраздновали с размахом. Одним из главных праздничных мероприя-

тий, посвященных юбилею, стал праздник на площади Куйбышева. Все факультеты были представлены информационными стендами с фотографиями и достижениями студентов-спортсменов. Владимир Николаевич Трофимов, заведующий кафедрой физического воспитания, поделился с нами секретами процветания студенческого спорта в ведущем старейшем вузе Самарской области, с богатой спортивной историей.

**Владимир Николаевич, как вам удается уже многие годы, поддерживать студенческий спорт в СамГТУ на очень высоком уровне по сравнению с другими вузами нашей губернии? Что вам помогает: личный энтузиазм, наличие команды единомышленников или что-то другое?**

Чтобы все стало таким, как сейчас, пришлось про-

делать огромную работу: с деканатами, заведующими кафедрами, с проректорами, ректором. В каждом случае, в каждой беседе приходилось доказывать, что какая бы реклама университета ни была, какая бы ни была наука на факультетах, какие бы не были достижения в какой-либо области. Спорт – он понимается всеми. Особенно такие виды спорта, как лыжи, легкая атлетика, бокс, футбол, хоккей. Когда мы избрали в 1999 году нового ректора Калашникова Владимира Васильевича, мы понимали, что первой самой значимой проблемой, было строительство нового спортивного комплекса, бассейна. Иначе мы никогда не будем первыми, если не будет своего вузовского спортивного центра. Ректор побывал во всех крупных вузах России и понял, что лицо университета надо показывать не только че-

рез науку, но и через спорт. К нам постоянно, ежегодно в университет приходят от 50 до 60 спортсменов, и не просто разрядники, а перворазрядники, кандидаты и мастера спорта. В этом году даже мсмк по плаванию пришел. И у нас во время обучения, 7-8 человек выполнили норматив мсмк по различным видам спорта, потому что имидж создан, тренировочная база есть, все идет за образованием к нам. И сегодня ректор СамГТУ Дмитрий Быков отлично понимает, что спорт надо постоянно поддерживать. У нас за один семестр, к примеру, до 2,5-3,0 млн. рублей на спорт уходит. О нас знает вся Россия. Тут уже ребята-первокурсники подросли, стали призерами чемпионатов Европы, мира, Россию по несколько раз выигрывали. Все стали гордиться. Плюс и ребята начинают понимать, что им

идут на встречу - общежитие, «обуты-одеты» на соревнования, инвентарь покупаем. Спорткомплекс и бассейн построили, давно ни к кому на поклон не ходим. И следующий момент: в университете с 21 часа и до 22.30 в спорткомплексе и в бассейне - 2 раза в неделю, время бесплатных занятий для ребят, которые проживают в общежитии, а по 9 видам спорта еще проводим Спартакиаду среди общежитий. Убиваем двух зайцев, никуда студентов на «подвиги не тянет», они проводят свободное время в спортзале, плюс они все под присмотром. Также налаживаем связи с другими областями: Саратовской, Ульяновской, Татарстаном, Башкирией, Тюменской областью, Пензой. Система взаимоотношений работает и оправдывает себя.

*Владимир Николаевич, почему в других вузах отсутствуют такие сильные лыжные команды, как у вас, даже можно уверенно сказать, о том, что в Самарской области просто нет конкурентов СамГТУ. Тот же тольяттинский ТПИ не имеет команды в настоящий момент? Хотя тольяттинский лыжный спорт развит и представлен спортсменами очень сильно - СДЮСШОР №1 «Лыжные гонки» (директор Халаман Д.И.), с огромной армией юных талантливых воспитанников. А на всех президиумах федерации, конференциях жалуются, что юниоры теряются, пропадают из лыжного спорта. То есть стоит острый вопрос, почему нет юниоров? А ведь юниоры это как раз начало студенческого возраста.*

Должна быть система в вузе, один ты ничего не делаешь. Потом, во время обучения идет взаимодействие с деканами факультетов. Мне необходимо, чтобы каждый декан, каждый преподаватель знал, что вот этот студент - его спортсмен, а не разгильдяй, нужно продление сессии или индивидуальный график. Есть возможность «пробить» социальные стипендии, помогаем и в этом. То есть студенты сами становятся заинтересованными в хороших спортивных результатах. Считаю общую системную лестницу: приемная комиссия, проректор, декан, учеба самого студента. Здесь задействованы и социалка, и экономика. Мне круглогодично помогают и преподаватели кафедры, и зам. декана по физическому воспитанию. Они же помогают спортсменам с учебой. У нас 328 человек студентов-спортсменов на всех курсах, это 24 вида спорта. Система у нас создана, и она себя оправдывает. Потому что, когда маховик обороты набрал, его тяжело остановить. Вы сами представляете себе, что такое содержать команды. Надо, чтобы университет зарабатывал. Мы действительно хорошо умеем зарабатывать и, причем собственными силами. Это отдача от научной деятельности университета, аренда, хоздоговора, коммерческие студенты, различные госпрограммы, субсидии министерства. Это имидж университета на всю Самарскую область, Приволжский федеральный округ, Россию. Здесь, как ни бейся о стену, если заинтересованности нет, то развития спорта не получится.

**Задачи сборной лыжной команды университета на зимний сезон 2014 -2015 г.г. на российских, областных, межвузовских соревнованиях?**



**Владимир Трофимов**

Сейчас все стало сложнее. Создали крупные национальные вузы. Представьте, что наш технический университет борется со всей республикой Татарстан, т.е. за один вуз выступает объединенная команда, 5-6 вузов республики, собирают все «сливки», а мы то, остались одни и те же. Мы сразу — четвертые, пятые, ну или третьи. И вот сейчас, когда не только мы в таком положении оказались, стали делить вузы на две группы, федеральные, и те, которые в «свободном плавании» находятся. Мы в этом году хороших ребят набрали и девочек, я думаю, что и в этом, и следующем году, поднимемся выше, тем более они готовы бороться, хотят и желают. Единственное, мне сейчас тяжело будет экипировать всех, но все равно будем находить выход из положения. Мне бы хотелось, чтобы в федерации лыжного спорта задумались о следующей проблеме, тут также должно и министерство спорта вмешаться, и департамент спорта: нужно министерству спорта, департаменту спорта установить гранты студентам-спортсменам. Я не думаю, что если мы установим 5-10 тыс., или привлечем частный капитал, сильно напряжем наш госбюджет. Зато ребята будут знать, что получают грант или стипендию и не будут в таких условиях с «ярмом» на шее бегать по корпоративным стартам. Хочешь - не хочешь — надо бежать за ВУЗ или за Самарскую область. И эти 5 тысяч встанут боком не только им, но и Самарской области. Вот возьмите, посчитайте, сколько таких ребят в лыжах, в легкой атлетике... Сколько их? Человек 150 наберется, по - 7-10 тысяч. Ну, миллион рублей надо, но это уже совсем другое дело. Ребята нигде не будут задейство-



**Михаил Тюгаев**

ваны, никому ничем не обязаны. Чтобы ребятам как-то стабильней, комфортней жилось, конкретно в лыжах, их надо не трудоустраивать. Тогда ребята будут себя свободнее чувствовать. И вы уже будете целенаправленно готовиться к тем рейтинговым стартам, которые нам важны в сезоне.

**Владимир Николаевич, еще раз, пожалуйста, о том, что вы предлагаете абитуриентам-лыжникам, первокурсникам?**

Уже с октября начинаем с абитуриентами заниматься профориентационной работой. Приходят родители, я им говорю: ЕГЭ сдавайте в школе: физику, математику, русский. Второе - общежитие дадим. Третье — помощь с учебой. Еще один плюс, из слагаемых системы — возможность тренироваться со своим тренером. Стал студент чемпионом России — заслуга тренера, только укажите, что студент СамГТУ, больше ничего не надо. Для нас это престижно. Ректор видит, что у нас деньги тратятся не просто так. У нас паритет такой, что мы ни на кого не претендуем. Некоторые студенты оканчивают университет, получают диплом, куда дальше? Можно на второе высшее остаться или в аспирантуру, или в магистратуру. Есть о чем задуматься?

**С приходом Виктора Вениаминовича Ольховского на должность руководителя департамента физической культуры и спорта Администрации городского округа Самара мы в последнее время подкидываем ему разные спортивные проекты. В частности сейчас, по реанима-**

**ции парка имени 60-летия Советской Власти, в плане превратить его в парк циклических видов спорта, обустроить его, существует общественный проект закрытия «дороги любви», сделать ее пешеходной зоной, совместить лесные территории от горнолыжной базы «СОК» до ГУ УСЦ Чайка, и сделать это все комплексно, что бы это была большая зеленая спортивная зона. Есть поручение Губернатора Самарской области Николая Меркушкина от 4 сентября 2014 года - рассмотрение вопроса о строительстве лыжно-биатлонной базы в Красноглинском районе городского округа Самара. Насколько возможно обустройство лыжной трассы СамГТУ на 9 просеке в Самаре и использование самого лагеря для размещения участников соревнований, можно ли какие-то старты там проводить в будущем?**

По поводу использования нашего спортивного лагеря «Политехник», мы двумя руками «за». За то, чтобы там была спортивно-оздоровительная база, но вы посмотрите, что уже там вдоль дороги строится. Что на трассе наверху - газовые трубы высокого давления. Мы там уже ничего не сделаем, там должен быть только приказ губернатора или мэра - запретить различного вида стройки. Да, действительно, трассы в окрестностях лагеря «Политехник» у нас великолепные. «Политехник» можно использовать как базу для размещения спортсменов во время крупных соревнований. Трассы постепенно «съедаются». Но небольшие соревнования можно поставить в календарь, спортсменов есть где размещать. Трасса ведь когда живет, когда на ней проводят соревнования. А здесь, в спальном районе Самары, можно сделать тропу здоровья для жителей от улицы Демократической, через Дубки и наш десятикилометровый круг по всем существующим петлям. Хочется отметить работу общественности по поддержанию лесных тропинок в надлежащем состоянии. Здесь приложили руки наши студенты во главе с Михаилом Тюгаевым. Последнюю часть трассы, «пятерку», многие годы поддерживает самостоятельно Леонид Липников. Для него это родные, любимые места тренировок со своими воспитанниками в прошлом. И сегодня его можно часто увидеть не только на пробежке, но уже и с новыми своими спортсменами, совмещая работу в бизнесе с тренерской профессией. Лыжники-любители Александр Базов, Сергей Глубоков и другие неравнодушные граждане Самары помогают в лесном массиве с наведением порядка и вывозом мусора. К сожалению, строительный хлам, это просто бич всех лесопарковых зон городского округа Самара. А за «Чайку», «Динамо» надо браться, еще присоединить территорию с другой стороны дороги в районе парк отеля «Дубрава». И ставить забор. Давайте зону Сокольных Гор сохраним. Надо выходить на губернатора, чтобы он помог, ведь это остались последние островки. Иначе придется выезжать куда-нибудь в райцентры, где делаются лыжные трассы.

Не надо далеко ходить за фактами. Что сегодня сбережешь, завтра пригодится. Если есть заинтересованные, неравнодушные к лыжному спорту люди все возможно.

## **Лыжная сборная СамГТУ**

Рассказывает тренер - преподаватель

Михаил Тюгаев:

В основной состав сборной команды входят: Павлов Иван, Багаутдинов Денис кмс, Кадяев Николай кмс, Шестопалов Павел кмс., Школьников Андрей, Бурыцков Андрей, Пономаренко Артемий, Чапарина Анна, Ахмедьянова Луиза кмс, Киреева Александра кмс, Балашова Ольга кмс, Сторожева Анастасия. В сезоне 2014-2015 года чемпионат России среди студентов поставили рано, на 13-18 января, в городе Заинск. Задача — попасть командой в призеры и закрепиться в тройке лидеров. Сейчас очень сильная конкуренция, благодаря федеральным вузам. Практически приходится соревноваться со сборной Татарстана, Башкортостана, 5-6 вузов объединяются в один вуз, поэтому нам тяжело, но мы никого не привлекаем. Да у нас в принципе, в области и брать команду из других вузов некого, все лучшие у нас. Состав в основном молодежный, юниорский. А там приходится сражаться с уже маститыми мастерами спорта, чемпионами России, ведь приезжают, даже члены сборной страны бежать за свой вуз, с ними тяжело соревноваться. Наша сила в том, что у нас ровный состав, все рядышком, и за счет набора очков мы в командной борьбе лучше боремся. В личных гонках тяжело бороться приходится.

В прошлом году ко мне на помощь пришел второй тренер Мишуков Николай Александрович. Раньше мне помогал наш преподаватель Чернов Алексей Васильевич, который выезжал со мной на соревнования. В этом году в команду лыжников пришло много новеньких: 13 студентов-первокурсников. Всего сейчас у меня 38 студентов в команде. Каждому приготовить хотя бы по паре лыж... Николай Александрович больше находится на выездах. Я в Самаре, работаю с новым составом, решаю вопросы с общежитием, документацией, учебой, экипировкой, организацией сборов. Потом уже дальше, начиная со снега, тоже выезжаю на вкатывание. Начиная с первого этапа кубка России, уже будем набирать свои роспуски, очки, чтобы иметь допуск к чемпионату России. Ведь чтобы попасть на ЧР, нужно участвовать во всех этапах, набрать определенный уровень очков, поэтому работы очень много и судейство, и организационные вопросы. Сразу после вузов 13-18 января 2015 года, через неделю на Чемпионат ПФО основной состав Самарской области будут представлять наши студенты, будем пробиваться дальше, принимать участие в юниорском первенстве, в молодежном первенстве и среди взрослых. Задачи юниоров и молодежи проходить зональные соревнования и отбираться на финал чемпионата России, который состоится в конце марта - начале апреля. Вот такие у нас планы в этом году. Отдыхать некогда. Когда все преподаватели отдыхают, я выезжаю в свой спортивно-оздоровительный лагерь «Политехник» на девятой просеке в Самаре, где отличные условия. Оттуда мы выезжаем на роллеры, на тренировки на Чайку, на соревнования в Тольятти, и даже в Ижевск. Вопрос с транспортом решен, у меня хороший спонсор, мой воспитанник Леонид Шихарев. Он предоставляет микроавтобус, все бесплатно, оказывает нам благотворительную помощь. В этом году я

провел там 4 сбора, с теми, кто не уезжал с Мишуковым Н.А.. У нас в вузе отличный заведующий кафедрой, Владимир Николаевич Трофимов, мы в молодости, с ним вместе бегали на лыжах, соревновались, он очень понимающе к нам относится, все наши вопросы решает положительно. Лыжные гонки в вузе находятся в лидерах - один из приоритетных видов спорта (среди 24х). Все ведущие лыжники поступают к нам. Если проходит межвузовская спартакиада, в лыжах мы выигрываем практически автоматом. В этом году хочу выставить вторую команду «СамГТУ-2» вне конкурса, чтобы посмотреть, как выглядит второй состав на фоне других вузов. В этом году мы в эстафете заняли 1, 2 место двумя командами. На уровне области можно уже выступать вторым составом, а первый состав в это время отправлять на сборы, на подготовку к значимым соревнованиям. Есть, конечно, и проблемы. Лекции заканчиваются в 16.00, добираться до Чайки далеко, «освещенки», как в других городах нет, бегаем и катаемся с налобными фонарями. У нас на УСЦ «Чайка» университет оплачивает две комнаты, мужскую и женские раздевалки, где лыжи хранятся. Вот так вот мы живем и работаем.

### **Результаты сборной команды СамГТУ по лыжным гонкам на первенстве России среди студентов:**

**Перь 2010. 1 место в командном зачете.**

*Зайцев Денис: 3 золота.*

*Пономаренко Артемий: 1 золото, 2 серебра*

*Элекин Александр: 1 золото, 1 бронза*

*Афанасьев Дмитрий: 1 золото, 2 бронзы.*

**Перь 2011. 1 место в командном зачете.**

*Пономаренко Артемий: 1 золото, 1 серебро, 1 бронза.*

*Куторкин Александр: 1 золото.*

*Афанасьев Максим: 1 золото.*

*Винговатов Алексей: 1 золото*

*Анохина Ксения: 1 золото, 1 серебро.*

*Семенова Александра: 1 серебро, 1 бронза.*

*Светлова Ксения: 2 серебра.*

*Петрова Ирина : 1 серебро.*

**Чебоксары 2012. 3 место в командном зачете.**

*Элекин Александр: 1 золото.*

*Пономаренко Артемий: 1 серебро.*

**Заинск 2013. 5 место в командном зачете.**

*Призеров нет.*

**Уфа 2014. 2 место в командном зачете.**

*Багаутдинов Денис: 1 серебро, 1 бронза.*

*Куторкин Александр : 1 бронза.*

*Чапарина Анна: 1 бронза.*

**Подготовка мастеров спорта:**

2010 . Элекин Александр

2012. Куторкин Александр.

**Сергей Васильев  
Татьяна Николаева**

# Сборная Самарской области сезон



В начале подготовительного периода, в мае, по итогам сезона, формируется сборная команда области, и намечаются кандидаты в ее состав. В этом году основное направление было взято на развитие и поддержку перспективных спортсменов старшего юношеского и юниорского возраста, показавших хорошие результаты в прошедшем сезоне. А также были определены работающие тренеры с каждой группой. По девушкам и юниоркам определились 3 группы:

Яновский Ю.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории: Сторожева Анастасия, Заболотских Алена, Бережная Ирина.

Мыльников П.И., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории: Казеева Виктория, Чапарина Анна, Краснова Софья.

Мокин А.И., тренер-преподаватель: Карасева Татьяна, Киреева Александра, Балашова Ольга, Кравцова Екатерина.

В основной группе по юниорам и молодежному составу работа ведется тренерами Мишуковым Н.А. и Козловым Ю.В.: Газиев Радик, Кадыев Николай, Мамлеев Ильдар, Шестопалов Павел, Багаутдинов Денис, Павлов Иван, Школьников Андрей.

В этом сезоне все финансирование для подготовки спортсменов "легло на плечи" областной федерации лыжных гонок (основной функцией которой является проведение и участие в соревнованиях) и ШВСМ -1 г. Самары.

В июле месяце состав девушек проходил подготовку в городе Ижевске, а юниоры готовились в Златоусте. Выбор места подготовки определялся по наличию лыже-

роллерной трассы, с хорошим асфальтом и рельефом, необходимой для качественной подготовки.

В августе всем составом был выезд в среднегорье на «Семинский перевал» республика Алтай. Высота 1700 метров над уровнем моря и наличие лыжероллерной трассы - оказывают большое влияние на развитие функциональных способностей организма.

В сентябре подготовка проводилась в Тюмени, где предстояло участие во Всероссийских соревнованиях по лыжероллерам и кроссу.

Особо можно отметить выступление лидеров Самарской области Усачева Игоря и Газиева Радика, занявших 1 и 3 место соответственно в дисциплине спринт классическим стилем.

Эти соревнования, прежде всего, являются анализатором подготовки, по которым можно определить состояние спортсменов, подвести итоги подготовки в сравнении на общем фоне команд регионов, а также сборной России.

В текущем сезоне Усачев Игорь и Кучерук Ольга проходят подготовку в национальной команде России. На них возлагаются самые большие надежды на успешное выступление в этом сезоне.

Тренер группы девушек и юниорок, Юрий Яновский, высказал свое мнение о подготовке наших спортсменов: У нас есть еще молодое поколение лыжников, которое уже готово стучаться в двери сборной РФ. Конечно, у тех, кто тренируется в российской сборной, созданы все условия: непрерывный тренировочный круглогодичный процесс, обеспечение инвентарем и смазкой. Наша область такого себе позволить не может. Нужны хорошие





лыжи, смазки, парафины, порошки, очень дорогие. Необходима помощь, хотя бы тем гонщикам, которые в десятке. Сейчас очень трудно бороться с регионами, в которых есть обеспечение. Мы отстаем от них на несколько лет. А ведь Самарская область очень богата на таланты. В этом году, к началу сезона в хорошей форме подошла Ирина Бережная, у нее высокий нереализованный потенциал. Ей надо поверить в свои силы, справиться с заниженной самооценкой, и она обязательно покажет хорошие результаты. Алена Заболотских 1998 года рождения, очень способная лыжница. В эстафетной гонке в Сыктывкаре, по девушкам среднего возраста стала второй. Наши самарские девочки (17-18 лет) одни из самых, сильных в России, и в рейтинге российских лыжников-гонщиков спортивного сезона 2013-2014 года занимают второе место после Москвы! Нужно им создавать благоприятные условия для тренировок, экипировать, чтобы не было материально-технических проблем. Тогда они способны выйти на первое место! Наша проблема в том, что мы готовим ребят, они у нас дорастают до уровня кандидатов в мастера спорта, а дальше у них нет перспектив, чтобы оставаться в самарском регионе. Они уходят туда, где создают более благоприятные

условия. Недавно покинул ряды самарских лыжников Данил Доценко, ему создали условия и он оказался в национальной сборной. А у нас таких мальчишек и девчонок много.... Иногда спортсменам приходится самостоятельно приобретать лыжи, смазки за свой счет. Не каждый может это себе позволить. Если более серьезно относиться к нашим перспективным ребятам, то самарский лыжный спорт будет на более высоком уровне.

С 1 ноября сборная команда Самарской области выехала на "первый снег" в поселок Вершина Теи, находящийся в Республике Хакасии на высоте 1000 метров, где в этом году было закончено строительство лыжероллерной трассы. Это место отличается не только высотой и наличием снега, обычно выпадающим в конце октября, но и отлично подготовленными ретраком трассами, с хорошим рельефом.

Соревнования, которые здесь проводятся, являются особо решающими - в определение рейтинга спортсмена и определяют допуск спортсмена к Первенствам и Чемпионатам России.

Конечно, основное направление Федерации лыжных гонок не только поднятие рейтинга Самарской области, но и развитие на фоне этого здорового образа жизни в регионе, а также развитие массового спорта. В данный момент основная цель, это строительство лыжероллерной трассы в регионе, необходимой для качественной подготовки.

В настоящее время отсутствует связь с общеобразовательными школами для отбора талантливых учащихся для привлечения их в спорт, прежде всего по физиологическим и морфологическим показателям в видах спорта. Мало уделяется часов на «физическую культуру». В спорт приходят в основном по желанию родителей. В спортивных школах не хватает финансирования не только на организацию учебно-тренировочных сборов, но и на инвентарь. Все это отражается на здоровье молодежи. Эти проблемы надо решать.

**Юрий Козлов**



## Личное дело Ирины Складневой

*«Спортсмен-чемпион, украшающий спорт и, без преувеличений, жизнь, всегда индивидуален и уникален. Его личность представляет собой уникальный сплав уникальных личностных качеств. Иллюзия думать, что чемпионом может быть любой человек. Но природная одаренность - лишь одно слагаемое в формуле большой победы. Одних специфических качеств личности для успеха недостаточно. Также необходимо высокопрофессиональное воспитание, которое осуществляется тренерами и другими помощниками спортсмена, «поставленными» судьбой (!) рядом с ним. Никто не приходит к победе один (!). И еще, как говорилось выше, путь к большой победе без «попутного ветра» (без поддержки «свыше», без везения) практически нереален».*

*(Рудольф Загайнов)*

Все эти слова, безусловно, можно сказать об Ирине Складневой, которая в этом номере рассказывает о своем пути.

Я родилась 5 февраля 1974 года, в деревне Брюхово, Еловского района Пермской области, в многодетной семье. Родители: Лузина Евдокия Петровна и Садилов Юрий Фёдорович. Братья: Александр и Андрей. Сёстры: Лена, Таня, Марина, Люда. Я самая младшая. С раннего детства мы всей семьёй ходили в лес за ягодами и грибами, помогали родителям с заготовкой сена и дров.

В 1986 году мне предложил заниматься лыжными

гонками тренер Складнев Сергей Геннадьевич. Он и научил меня побеждать. Уже через год я уверенно лидировала на областных соревнованиях на призы газеты «Пионерская правда». В 1991 году стала бронзовым призёром первенства СССР среди девушек. В 1993 году на Первенстве Мира среди юниоров в Чехии завоевала две золотые медали: на дистанции 10 км. свободным ходом и в эстафетной гонке 4x5 км. Через год на Первенстве Мира среди юниоров в Австрии на дистанции 5 км. классическим стилем я заняла первое место, на десятке стала третьей.

С 1994 по 2004 год была в основном составе национальной сборной России по лыжным гонкам. В 2001 году окончила Пермский государственный педагогический университет, факультет физвоспитания.

В 1996 году нас пригласили жить и выступать за Самарскую область. В составе нашей группы также перешёл с Пермской области Григорий Меньшенин. Друзья, любители лыжного спорта, болельщики, председатель областного спорткомитета Заворин В.А., председатель федерации лыжных гонок Самарской области Мишуков Н.А., директор лыжной базы «Чайка» Степанов В.С., директор СДЮСШОР-1 г. Тольятти Кулик Н.М., делали всё возможное для того чтобы мы достойно выступали на российских и международных соревнованиях.

Конкуренция в команде была очень высока. Наша юниорская сборная: Складнева И.(Лузина), Чепалова Ю., Медведцева О.(Заморозова), Баранова Н.(Масал-

кина) уверенно влились в состав и соревновались с Егоровой Л., Вяльбе Е., Даниловой О., Лазутиной Л., Нагейкиной С., Завьяловой О., Резцовой А. На протяжении спортивной карьеры я 12 раз становилась Чемпионкой России на разных дистанциях, от спринта до марафона. Была призёром Кубков Мира. Участница Зимних олимпийских игр в Нагано (Япония) 1998 г. Одерживала победу на марафонах: «Марчалонга» в Италии 2001 г., «Праздник Севера» - 2002 г., «Тольяттинский», «Рождественский» - 2006 г.

В 2005 году трагически ушёл из жизни мой тренер, муж, родной и близкий человек.

Жизнь без спорта я не могла себе представить. Вернуться на лыжню, быть конкурентно способной мне помогли: Дюкова Лидя, Тимофеевы Владимир и Ирина, Козлов Юра, Мишуков Николай Александрович, Газизулин Ильдар Габидуллович. Большую



**Участники олимпиады в Нагано (Япония): 1998 год, мсмк Григорий Меньшенин (справа), мсмк Ирина Складнева, Сергей Волков – корреспондент газеты «Советский спорт»**



**1994 год, Австрия, Чемпионат мира среди юниоров по лыжным гонкам: 1 место на дистанции 5 км. классическим стилем - Ирина Складнева (Россия)**

поддержку оказал председатель комитета физической культуры сборочно-кузовного производства ОАО АвтоВАЗ Елисеев Василий Иванович.

Не смотря на то, что я выросла в многодетной семье, когда не было денег на кроссовки, костюмы, тем более на лыжи - меня обеспечивало государство. Да я старалась бежать быстрее, что бы меня взяли в команду и тренироваться на сборе, где полноценное питание и экипировка. Мне не на что жаловаться. Да тренироваться нелегко: приходится преодолевать боль, усталость. Но с тобой рядом наставник, тренер. Он поможет, научит, поддержит в трудную минуту. Всё что делает спортсмен, он делает для себя. Развивается физически и духовно,

становится личностью. Но помочь ему в этом - дело государственное. Необходимо больше строить спортивных объектов, таких как УСК «Чайка», чтобы дети, родители, да и просто население могли проводить свой досуг на свежем воздухе. Подготовленные лыжные освещенные трассы, искусственное оснежение этих трасс. Так должно быть, чтобы самарские спортсмены могли конкурировать с соперниками из других регионов, чтобы здоровый образ жизни победил вредные привычки.

*Ирина Складнева*



**2001 год, Итоговое награждение в кубке лыжных марафонов «Worldloppet»: 1 место – Антонина Ордина (Швеция), 2 место Ирина Складнева (Россия), 3 место – Надежда Слюсарева (Россия)**

**«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»  
Лев Толстой**



## **Любительский лыжный спорт в Самарской области «Постоянно побеждает тот, кто постоянно побеждает себя»**

Лыжные гонки - один из самых популярных видов спорта, культивируемых в Самарской области. При этом стоит отметить тенденцию увеличения количества активно занимающихся лыжными гонками спортсменов в возрасте от 30 лет до 75 и старше. Этому способствует, прежде всего, возможность участие в соревнованиях городского, областного, российского, международного уровня. Спорт затягивает. Время необходимое для поддержания спортивной формы: 1,5-2 часа в день при 3-4 х занятиях в неделю. Нередко можно увидеть, когда данное увлечение становится общим семейным. Активное занятие физкультурой и спортом, безусловно, делает жизнь человека намного богаче, интереснее, появляются новые высоты целей, свежие идеи, а это можно получить только в лесу, на природе и вооружившись лыжным снаряжением.

Порой можно встретить мнение: «Зачем спортсмену-любителю участвовать в соревнованиях. Ряд спортсме-

нов, систематически и упорно занимаясь, уже на тренировках показывают высокие результаты. Они ставят перед собой какую-то цель, и сами перед собой убеждаются — да, эту цель они достигли. Так ли нужны остальные телодвижения, чтобы на соревнованиях доказать другим, что ты сможешь это сделать? Ведь основа спортивных любительских достижений - совершенствовать своё тело и дух, своё мастерство и умение. Главное - это победить себя».

Победитель в гонке всегда один. Остальные места в спортивной славе не котируются, даже так называемые призовые места. Так в велосипедных протурах победитель получает все - шампанское, поцелуи девушек и прочие атрибуты славы. Остальные 150-200 человек просто делают свою работу. Но это профи, которые получают за эту работу деньги. Что же движет сотнями тысяч любителей-бегунов на беговых марафонах, лыжников на лыжных марафонах, велосипедистов на веломарафонах, которые не то,

что денег не получают, но еще и порой платят за участие? Зачем им это нужно? Ведь казалось бы - все это, причем по тем же трассам, они могут делать в соответствии с приведенным выше мнением и на тренировках.

«Победить себя» - это ключевой фактор циклических видов спорта. Но, во-первых, наличие соперников и публичных соревнований мотивирует к развитию, в том числе и на борьбу с собой.

Важным стимулом, во-вторых, являются амбиции. Вообще говоря, состязательность органически присуща живой природе. Выживает и дает потомство сильнейший. Закон эволюции. Поэтому люди всегда будут соревноваться. Да и история говорит об этом, в том числе многочисленные войны. Ныне же удовлетворить эту потребность можно более гуманно, не «заклеывая» соперников, например, с помощью спортивных соревнований. Заметим, что болельщики на соревнованиях тоже как бы участвуют в этом дей-

стве, удовлетворяя тем самым свои органичные потребности в состязании. Феномен популярности компьютерных игр объясняется как раз тем, что в основе их сценариев главенствует принцип состязательности.

Но и эти два важнейших фактора не объясняют мотивации многих любителей-спортсменов к участию в соревнованиях. По нашим оценкам, например, на лыжных марафонах Ворлдлоppet обычно 100-200 человек профессиональной элиты, «работающей» за деньги, разыгрывают призовые места. Есть еще порядка 30% тех, кто «рвет когти» - амбициозные любители, бьющиеся за победу в возрастной группе, какие-то особые знаки отличия, которые бывают, например, в скандинавских гонках, за более близкое, чем ранее, место в протоколе и т.п. Остальные просто едут, кто-то быстрее, кто-то медленнее, и, в основном, борясь с собой. Таких, например, на лыжной ВасаЛоппет (90 км классикой) порядка 12 тыс. из 18 тыс. стартующих в главной



**«На дистанции Валерий Карасев (клуб «Лада» г. Тольятти) и Павел Козырев (СГЛК г. Самара)»**

гонке. Старт в 8.30 утра, финиш закрывают в 20.00, примерно в 17, когда начинает темнеть, едущим еще по трассе участникам раздадут налобные фонари. На Кубках мира мастеров (ЧМ среди ветеранов) процент аутсайдеров, конечно, меньше. Но есть постоянно ездящие на эти чемпионаты люди, которые в силу разных причин не претендовали и вряд ли когда-либо будут претендовать на разборки лидеров в своих возрастных группах.

Любое удовольствие (посещение картинной галереи, посещение красивых мест на природе, просмотр кинокартины и т.п.) почти всегда более высокого уровня, когда ты не один, а с друзьями, разделяющими твои чувства. На тренировке чаще всего ты один. В гонке рядом с тобой другие люди. Они тебя понимают и разделяют твоё увлечение. Это твои единомышленники, с которыми приятно пообщаться и до гонки, и во время ее прохождения, и после нее. Человек - существо общественное. Так в процессе тренинга, например, за Волгой на велосипеде или на лыжах, встреча с таким же «чудаком» где-нибудь в верховьях Ширяевского оврага как-то повышает настроение, даже, если ты обменялся с ним всего лишь кивком. Можно, конечно, поговорить и об уровне эндорфина (гормона счастья), который неизмеримо выше в соревнованиях, чем на тренировках (напряг на гонках всегда больше), о более комфортных условиях прохождения гоночных трасс на соревнованиях (подготовка трассы, питание, разметка, болельщики). Но главным для многих любителей все-таки остается возможность заниматься любимым делом вместе со своими единомышленниками. Все-таки спортсмены-циклики в тренировочном процессе чаще одинокие волки и возможность «выйти из леса» для большинства очень важна.

Поэтому соревнования, безусловно, стимулируют развитие и рост массовости любительского лыжного спорта. Проведенный, в прошедшем сезоне 2013-2014 года Самарской областной Федерацией лыжных гонок, многоэтапный открытый Кубок Самарской области по лыжным гонкам среди спортсменов любителей прямое доказательство положительных изменений. В столь мас-



**«Григорий Подоленко (СГЛК г. Самара) поздравляет Дмитрия Шестопалова (капитан клуба лыжников «Лада» г. Тольятти) с победой в кубке»**

штабном мероприятии, длившемся весь зимний сезон, приняли участие во всех возрастных группах, лыжники-любители от 1995 года до 1928 года рождения: мужчин 355 человек, женщин 91 человек. Самыми возрастными участниками стали: Медведева Вера, 1931 года рождения (г. Самара СГЛК), Баранова Нина, 1935 года рождения (г. Жигулевск), Жилиев Михаил, 1928 года рождения (г. Самара СГЛК), Шалыгин Альберт, 1933 года рождения (г. Самара СГЛК).

Победу в командном зачете одержал Клуб лыжников «Лада» (г. Тольятти, г. Жигулевск, г. Сызрань), под командованием его руководителя Коврижных Владимира Петровича (состав команды: мужчины 163 чел., женщины 38 чел.)

Второе место занял СГЛК г. Самара «Самарский городской лыжный клуб», председатель Соловов Александр Васильевич (состав команды: мужчины 101 чел., женщины 27 чел.)

Третье место в турнирной таблице завоевал Лыжный клуб «Старт» сборная команд г. Чапаевск, г. Новокуйбышевск, Безенчукский район, председатель Чудаев Валерий (состав команды: мужчины 25 чел., женщины 8 чел.)

В личном первенстве победу одержали следующие спортсмены:

1984-1995 г.р. Ларина Людмила (г. Самара), Карягин Виктор (г. Сергиевск);

1979-1983 г.р. Никитина Елена (г. Новокуйбышевск), Гокорян Вазген (г. Сергиевск);

1974-1978 г.р. Патрушева Галина (г. Тольятти), Шестопалов Дмитрий (г. Тольятти);

1969-1973 г.р. Усачева Екатерина (г. Самара), Кижеватов Сергей (г. Тольятти);

1964-1968 г.р. Горбунова Светлана (г. Тольятти), Чудаев Валерий (г. Новокуйбышевск);

1959-1963 г.р. Саратова Ольга (г. Тольятти), Овчаров Юрий



### *ГУ УСЦ «Чайка», старт Ночной лыжной гонки в группе мужчины*

(г. Жигулевск);

1954-1958 г.р. Черепей Нина (г. Тольятти), Меркушев Александр (г. Тольятти);

1949-1953 г.р. Мокина Людмила (г. Тольятти), Кузнецов Петр (г. Сергиевск);

1944-1948 г.р. Боровская Галина (г. Тольятти), Лопатин Владимир (г. Тольятти);

1939-1943 г.р. Бойнова Екатерина (г. Жигулевск), Семенов Борис (г. Самара);

1934-1938 г.р. Баранова Нина (г. Жигулевск), Семенов Александр (г. Жигулевск);

1933 г.р и старше Медведева Вера (г. Самара), Шалыгин Альберт (г. Самара).

О победителе в командном зачете Клубе лыжников «Лада» г. Тольятти мы с удовольствием расскажем нашим читателям подробнее.

Первым клубом любителей лыжного спорта, появившемся в Самарской области, стал Клуб лыжников «Лада» в Тольятти. В 2015 году он отметит своё 25-летие. Датой его образования значится 1 марта 1990 года. Тогда в клуб объединились 17 человек. Сейчас членов клуба в десять раз больше!

«Сразу же следует остановиться на принципиальной особенности нашего спортивного коллектива, - поясняет его председатель Владимир Петрович Коврижных - мы решили, что наша цель не только укрепление здоровья, но и соревновательный спорт. Именно он должен быть достоянием и молодёжи, и людей старшего возраста, для которых спорт это образ жизни.»

Такой ориентир в своей деятельности клуб наметил неспроста. Дело в том, что его костяк составляли люди, некогда серьёзным образом занимавшиеся спортом и достигшие на этом поприще определённых успехов. К тому же вскоре в стране, хоть и робко, но стали проводиться первые соревнования среди ветеранов. В «Ладе» занимались и выступают по настоящий момент такие мастера спорта СССР, как Лопатин Владимир, Каплёнков Сергей, Ерасов Сергей, Меркушев Александр, Свиридов Александр, Клинов Александр, Туголуков Сергей и другие.

Соревновательная деятельность клуба с самого начала состояла отнюдь не только в том, чтобы активно принимать участие в уже существующих популярных российских соревнованиях, но и организовывать свои, клубные - без помпезности, как часть повседневной деятельности. Так у «Лады» появился свой кубок. Словом, что ни выходные, то старт.

Для старожилов клуба их спортивная история - это перечень результатов, показанных в разные годы на различных дистанциях. А для самого клуба его историю составляют люди, особенно те, кто прошёл с ним значительную часть жизни.

Сейчас в Клубе лыжников «Лада» значится порядка 200 человек, хотя за 25 лет через него прошло в два раза больше. Все они - люди совершенно разных профессий: рабочие, инженеры, учителя, военные.

Сегодняшними спортивными лидерами клуба, прославляющими «Ладу» и Тольятти на различных внутри российских и международных ветеранских соревнованиях, являются Лопатин Владимир, Клинов Александр, Меркушев Александр, Тарасов Олег, Шестопалов Дмитрий, Карасёв Валерий, Кижеватов Сергей, Маловы Евгений и Вячеслав и другие.

Весомым достижением можно считать неоднократные победы команды клуба в кубке «Лыжные марафоны России» среди любительских команд, за что Клуб лыжников «Лада» может с честью называться сильнейшим клубом страны.

Исходя из всего вышперечисленного, можно уверенно смотреть в будущее. Количество спортсменов любителей лыжного спорта будет только расти. Уже сейчас в лыжных любительских гонках участвуют спортсмены велосипедисты, представители разных поколений. Во время проведения соревнований к судьям, участникам подходят просто катающиеся люди, интересуются происходящим, и тоже вливаются в наши стройные ряды. Новые старты, новые люди, новые кубки, сколько всего еще будет. Спорт живет в каждом любителе.

**Евгений Горячев  
Сергей Васильев  
Александр Соловов**

# Летний лыжеролерный сезон



Каждый лыжник знает о том, что лыжероллерная подготовка является одним из самых важных средств развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков из всех имеющихся. И наибольший объем выполняется спортсменами в летнем тренировочном периоде именно на роллерах. Лыжники-гонщики, лыжники-любители начинают лыжероллерный сезон в мае и заканчивают его с приходом зимы. Мест для проведения безопасных, полноценных тренировок лыжников в Самарской области не существует. В основном используются автомобильные дороги общего пользования с менее интенсивным движением: в Самаре – дорога в окрестностях ГУ УСЦ «Чайка», в Тольятти – дорога недалеко от ул. Жукова, в 8 квартале, ведущая к набережной в Автозаводском районе. Лыжники небольших городов области используют части автодорог, находящиеся в удалении от места расположения спортивных школ, куда без лич-

ного транспорта добраться практически не возможно. Качество дорог, во всех излюбленных местах тренировок лыжников – неудовлетворительное, что в целом не способствует повышению технического мастерства спортсменов, особенно начинающих. Тренеры и воспитанники СДЮСШОР-11, ДЮСШ-4 г. Самара вынуждены тратить немало времени для того, чтобы приехать в п. Управленческий для проведения плановых занятий. В середине 80-х годов всех лыжников Самары выручило освоение парка им. 60-летия Советской Власть в Кировском районе областной столицы, где в лесном массиве имелись широкие асфальтовые дорожки, с подходящим рельефом, длиной около 3 км. По прошествии многих лет асфальт пришел в негодность и в настоящее время предназначен только для пешеходных прогулок.

В Самарской области, начиная с июля месяца, по календарному плану, ежегодно проводятся соревнования среди лыжников

– гонщиков на лыжероллерах. В летнем сезоне 2014 года СДЮСШОР-1 «Лыжные гонки» г. Тольятти являлись организаторами Чемпионата и Первенства городского округа Тольятти по лыжероллерам, в них вошли три гонки свободным и классическим стилем. Департамент физической культуры и спорта городского округа Новокуйбышевск проводит Чемпионат и Первенство своего города. У лыжников Чапаевска и Новокуйбышевска популярным является летний дуатлон (лыжероллерная гонка свободным стилем + бег + велосипед). Организатором данных соревнований является Ерисов Александр Евгеньевич.

Самарская областная Федерация лыжных гонок провела 6 стартов, в числе которых Чемпионат и Первенство Самарской области и трехэтапный кубковый «Самарский лыжероллерный тур». Соревнования проходили на автомобильной дороге в окрестностях ГУ УСЦ «Чайка». Спортсмены соревновались сво-

бодным и классическим стилем передвижения. Впервые лыжники попробовали себя в новом виде программы классическим стилем – используя только одновременный бесшажный ход. Также стоит отметить, что в «Самарском лыжероллерном туре» смогли поучаствовать все категории спортсменов, в своих возрастных группах, от самых юных до более возрастных. Элемент кубковой борьбы всегда делает гонки более привлекательными. Считаются результаты, переводятся в очки, подводятся итоги. Таким образом, спортсмены мотивируются на прохождение всех трех этапов. Для участия в гонках приезжали сильные юные лыжники из республики Чувашия, г. Балаково Саратовской области, г. Дмитровграда Ульяновской области.

В этом году появилось очень важное нововведение в законодательстве РФ. Для подготовки к соревнованиям организаторам необходимо руководствоваться «Правилами обе-



спечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353. «Так как Правила вступили в силу в канун летнего сезона – рассказывает член президиума Самарской областной Федерации лыжных гонок Сергей Зоткин - пришлось достаточно в короткий срок проделать работу об извещении администрации муниципального района Волжский Самарской области для принятия официального решения о временном прекращении движения транспортных средств на автомобильной дороге во время проведения федерацией соревнований по лыжероллерам. Оперативно, без проволочек помогли в этом вопросе сотрудники администрации и лично заместитель главы администрации Гришин Владимир Викторович. На основании действующего решения, сотрудники ГИБДД Волжского района Самарской области, обеспечили безопасность участников, за что отдельная благодарность начальнику полиции ОМВД по Волжскому району Самарской области, полковнику полиции Камалетдинову Руслану Рафиковичу.

Летние старты – полезная практика, для отработки действий в соответствии с новыми правилами, для судейского корпуса федерации. Это важно не только опытным судьям, но тем, кто только начинает обслуживать соревнования. Правила соревнований существуют не только для организаторов, но и для самих участников. Важно знать и соблюдать их. Насколько юные спортсмены знают правила и могут ими пользоваться, в процессе спортивной борьбы, можно наблюдать в стартовом городке: распо-

ложение спортсменов до гонки и после нее, выполнение команд судей в зоне старта-финиша, изготовка на линии во время спринта или раздельного старта и т.д. В зимнем сезоне на ответственных стартах это поможет избежать участникам потерей ценных секунд на дистанции, всевозможных санкций со стороны судейского корпуса, где ошибки и нарушения уже прощаться не будут.

Снять проблему отсутствия лыжероллерных трасс в Самарской области, могло бы строительство лыжероллерки в Самаре для ГУ УСЦ «Чайка», ввод в эксплуатацию которой ожидался в 2014 году, в соответствии с планом областной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2010-2018 годы». Нам остается, как всегда верить и надеяться, что в 2015 году, лыжероллерная трасса будет построена, по утвержденному проекту. И все любители лыжных гонок вздохнут с облегчением о том, что выходя на лыжероллерную тренировку, не надо будет варьировать среди автомобилей, дышать выхлопными газами, объезжать на большой скорости ямы и неровности на дороге, ведь безопасность при проведении учебно-тренировочного процесса это самое важное для нас.

**Сергей Васильев**



# Выступление марафонцев команды «ЛАДА» в командном кубке «Лыжные марафоны России» 2014



Команда марафонцев «Клуб лыжников ЛАДА» 5 лет участвует в кубке «Лыжные марафоны России» среди любительских команд/RUSSIALOPPET TEAM CUP. В предыдущие 3 сезона подряд команда «ЛАДА АВТОВАЗ» была неизменно первой в этих престижных соревнованиях. В прошедшем сезоне марафонцы из Самарской области выступили чуть ниже своих возможностей, заняв в рейтинге кубка 2 призовое место. В сентябре в Москве состоялось награждение победителей и призеров этого кубка, член команды Олег Тарасов получил из рук руководства RUSSIALOPPET кубок. Ниже представлена таблица с результатами команды в целом и каждого участника на этапах кубка.

Сводный рейтинг командного кубка можно посмотреть на сайте РЛС по адресу: <http://russialoppet.ru/cups/teams-cup/2013-14/>. Очки на этапах в кубке рассчитываются как отношение показанного участником времени ко времени победителя в группе.

Надо отметить, что отмена 2-х этапов кубка (марафоны Битца и Демино) не позволила нашей команде набрать запланированные очки. По крайней мере, планировался выезд полноценной команды на марафон в г. Рыбинск.

Члены команды	Воронежский марафон	Тольяттинский марафон	Марафон «Праздник Севера»	Югорский марафон	Сумма в командный зачет
Шестопалов Дмитрий	1000	1000		1000	3000,00
Тарасов Олег	868,55	879,31	839,49	862,52	2570,56
Биккулов Камиль, г.Самара		1000		1000	2000,00
Клинов Александр		998,70	981,54		1980,24
Малов Евгений		941,08		792,36	941,08
Овчаров Юрий, г.Жигулевск		840,54		895,0	895,00
командный зачет (4 лучших, выделены зеленым):	1868,55	3939,78	1821,03	3862,52	<b>11491,88</b>

Призеры командного кубка серии марафонов RUSSIALOPPET 2014:

<b>1-е место</b>	Русский двор	г. Воронеж, г. Комсомольск на Амуре		17 641,49
<b>2-е место</b>	Клуб лыжников ЛАДА	г. Тольятти		11 491,88
<b>3-е место</b>	Марафонец	г. Конаково, Тверская обл.		9 535,33



На двух марафонах – в Тольятти и на Югра в Ханты-Мансийске командой «ЛАДА» показаны лучшие результаты среди всех команд соперников. Результаты некоторых членов команды не пошли в зачет (выделены красным) из-за несоблюдения требования участия как минимум на двух этапах кубка. На марафонах в Воронеже и «Праздник Севера», г. Мурманск не обеспечено участие необходимого состава команды из 4 марафонцев.

К большому сожалению впервые за несколько лет ни один член команды не смог участвовать в Авачинском марафоне, г. Петропавловск-Камчатский. К этому последнему этапу кубка на Камчатке 20 апреля отрыв в очках команды «Русский двор» - лидера сезона был недостижимым для нашей команды.

В любом случае, вся команда заслуживает поздравлений за очередное призовое место в кубке. Это - показатель стабильности и высокого уровня мастерства. Вот результаты команды за последние 5 лет:

Год	2010	2011	2012	2013	2014
Место	3	1	1	1	2

На последнем собрании команды было закреплено желание продолжить славные традиции и выражены предложения по улучшению результатов команды в будущем сезоне:

- Обеспечить комплектование команды достаточным количеством участников согласно положению (12 чел).
- Желательно подключить в состав 1-2 женщин и лучших лыжников-мужчин клуба из возрастных групп как надежных и потенциальных поставщиков очков в копилку команды
- Организовать централизованную подготовку членов команды к сезону
- Подготовить заранее и расписать план выезда участников команды на этапы с учетом календаря областных, Российских и международных соревнований, чтобы избежать недобора командных очков на различных этапах кубка
- Изыскать финансовые ресурсы для компенсации затрат на поездки и стоимости подготовки лыж на этапах кубка

*Член команды марафонцев «ЛАДА»,  
Олег Тарасов*

# От «Чайника» к Мастеру Спорта РЛС



Эти заметки о нашем товарище по лыжному спорту мастеров (ветеранов) – Василии Самсоновиче Тютине. Появился Василий в нашей среде лыжников-ветеранов сравнительно недавно – порядка 8 лет назад. Попросился в раздевалку на Чайке, прошел испытательный срок тренинга и соревнований, получил соответствующий допуск. Возраста Вася был тогда уже немолодого даже для ветерана (62 года), какого-либо особого спортивного прошлого не имел. Лишь в силу своей профессии (преподаватель физкультуры в школе) периодически общался со спортом, больше с легкой атлетикой. На пенсии стало скучновато вот и обратился к спорту.

Первые его результаты в ветеранском лыжном спорте, мягко говоря, не впечатляли. Но Василий не тушевался, продолжал упорно тренироваться, постепенно улучшал качество используемого инвентаря (а для пенсионера это очень нелегко). К тренировкам и соревнованиям относился творчески – постоянно проводил какие-то свои вычисления, кто, на сколько процентов от своего возрастного потенциала выложился в гонках. Сначала все вокруг посмеивались над этим, но постепенно уже и «корифеи» (проценты которых обычно превышали число 100) стали после гонок интересоваться: «Ну, на сколько процентов я сегодня сработал?».

Постепенно Вася превратился и в методиста тренинга. Суть выработанной им методики тренировок – длительная работа в комфортном аэробном режиме. В подготовительный период пробовал ромеры, но в последние годы остановился на беговом и имитационном тренинге. При этом имитация начинается уже с мая, шаговая, с палками, на крутых и затяжных динамовских подъемах. Поначалу Василий тренировался в одиночку, но ныне, став признанным методистом, на лыжне или на летней трассе обычно возглавляет компанию ветеранов (4-5 человек), полагаю-

щихся на разумность его темпа и длительности тренировки.

Результаты в гонках росли, хотя и медленно, но неуклонно. Уже и в призеры начал попадать в своей возрастной группе на городских и областных соревнованиях. Иногда даже становился победителем. Два года назад поставил цель – стать мастером спорта Российского лыжного любительского союза (РЛС). Звание это присваивается с начала двухтысячных годов по решению Исполкома РЛС. Сначала нормативы были жесткие – призовое место на Кубке мира мастеров (КММ), но в последние годы были смягчены – призовое место на Чемпионате России (ЧР) при определенном числе участников в возрастной группе.

И вот за два года до ЧР 2014 года среди мастеров в Сыктывкаре Василий поставил перед собой цель – попасть в призеры и выполнить норматив МС РЛС. Тем более, что для него это первый год в новой возрастной группе 70-74 года. Когда Вася озвучил свои планы автору этих строк, то я, конечно, сказал: «Да, конечно, планка должна быть высока». Но про себя сильно сомневался в осуществлении этих планов. Да и другие наши ветераны тоже выражали сомнение в их реальности. Один Вася не сомневался и планомерно готовился к стартам в Сыктывкаре – никаких перерывов в тренировках ни летом, ни зимой.

Но вот, наконец, наступило 9-е марта 2014 года и Василий вышел на старт своей первой гонки на ветеранском ЧР на 10 км свободным стилем. Среди соперников – представители известных лыжных регионов России (Свердловской и Челябинской областей, Удмуртии, Москвы и др.). Есть и именитые – победители и призеры ветеранских чемпионатов мира. Но Вася, не «скромничая», уже со старта вышел в лидирующей группе и, сохранив темп до конца дистанции, финишировал вторым, проиграв лишь сильному гон-



щику из Омска Е. Солянкину.

Была возможность отличиться и в двух других гонках свободным стилем, но как-то не повезло, точнее, вероятно, не хватило опыта. Лидируя на 30-ке, «запнулся» - ушел на другую петлю.

Но главная цель была выполнена – необходимый норматив покорен и своим решением Исполком РЛС присвоил Тютину Василию Самсоновичу звание «Мастер спорта РЛС» (протокол № 40 от 7 июня 2014 года), удостоверение и значок № 402. С чем мы Василия и поздравляем!

Почему я решил написать именно о Василии Тютине. Ну получил человек звание. Такое звание в Самарской области имеют порядка двух десятков лыжников-ветеранов, среди которых немало победителей и призеров КММ, не говоря уже о ЧР. Однако все эти люди имеют за плечами серьезный багаж детско-юношеского, молодежного лыжного спорта. С Васей все по-иному. Не обладая каким-либо серьезным спортивным прошлым, не имея особых физических способностей

(за исключением может быть сохраненного хорошего соматического здоровья), Василий показал пример того, как даже в солидном возрасте можно практически с нуля достичь высоких спортивных результатов. Надо лишь «терпеть», причем не только в гонках, и упорно работать. Ну и, конечно, ко всему этому голову прикладывать.

Но впереди новые старты, новые цели. В 2015 году КММ проводится в России, в Сыктывкаре. И хотя конкуренция на КММ значительно выше, чем на ЧР, особенно, когда собираются все лидеры возрастной группы, почему бы не попробовать. И Вася вновь с упорством, начиная еще с апреля, трудится на лесных дорожках – бег, имитация с палками. Все, вроде, по-прежнему, но нагрузки (объемы и интенсивность) выше, чем ранее. Удачи тебе, Василий, на лыжне, и чтобы лыжи в гонках ехали не хуже, чем у соперников!

**Александр Соловов**



# ЛЫЖНЫЙ ОЛИГАРХ



Владимиру Николаевичу Щетинину в сентябре этого года исполнилось 75 лет. Он богат: годами, друзьями, воспитанниками, делами. На его юбилей как всегда собрались друзья и близкие люди, тренеры, воспитанники. И все они говорили об одном и том же: о порядочности и честности юбиляра, его трудолюбии и о том, что все эти качества он передал своим «подопечным», дал им путевку в жизнь. И это, безусловно, чистая, правда. А мне хочется рассказать о Владимире Николаевиче чуть больше: о его победах и поражениях, о многих других его личных качествах.

Немного о жизни: родился в городе Красноармейске Саратовской области, учился (окончил Башкирский техникум физической культуры), три с половиной года служил подводником на Балтийском флоте, женился. А все остальное время посвятил работе в своем любимом лыжном спорте:

1964-1967 гг. – Ульяновск, руководитель физвоспитания ГПУ-2, которое через пару лет становится лучшим по лыжным гонкам и в городе, и в области.

1967-1977 гг. – старший тренер областного совета ФСО «Трудовые резервы». И тут к нему приходит настоящий успех – его воспитанник Юрий Лапшин становится победителем первенства СССР в группе юношей старшего возраста, а Юрий Зыков и Султан Ильясов выполняют норматив МСМК.

В 1977 г. – переезд в город Куйбышев: ФСО «Трудовые резервы», ОПОП «Спартак», работа старшим тренером СК профсоюзов, старшим тренером СДЮШОР профсоюзов, тренером ГБУ СДЮШОР-1 Министерства спорта Самарской области.

В период работы в СК профсоюзов, Владимир Николаевич собирает и тренирует способных ребят со всей области, помогает им поступить в техникумы и ВУЗы. И тут в нашей стране наступает момент тотального безденежья – соревнования проходят на общественных началах, под угрозой срыва оказывается Спартакиада высших учебных заведений, которую проводят профсоюзы. Это означало то, что институтам больше не будут нужны студенты-спортсмены, что для многих ребят могло стать концом их спортивной карьеры. И ситуацию спасла именно принципиальная позиция, которую занял Владимир Николаевич, убедивший и руководителей, и организаторов соревнований в том, что эта Спартакиада важна, и ее необходимо проводить.

Много ребят прошло подготовку у Владимира Николаевича в Самаре. Есть успехи, есть неудачи – это неизбежно. Но успехов и побед все же больше! 1998 год, Япония, Нагано, Паралимпийские Игры. Его воспитанник Салават Гумеров становится трехкратным Чемпионом Игр.

В этом году у Владимира Николаевича еще один юбилей – 50-летие тренерской работы. Он подготовил трех мастеров спорта международного класса, пятнадцать мастеров спорта, сотни перворазрядников. Нелегко тренерский труд: инвентарь, деньги, тренировки, организация сборов, подготовка лыж, холод, ожидание результатов. И так 50 лет.

Когда я думаю о том, что им движет, то прихожу к однозначному ответу: упрямство и любовь. Попробуйте переубедить Владимира Николаевича хоть в чем-нибудь – это бесполезно! «Крылья Советов – лучшая команда, а его воспитанники – самые способные, самые перспективные, и каждого из них ждет великое будущее. Они его любят, и это чувство взаимно.

Владимир Николаевич тот человек, который может позволить себе жить как хочет. Он любит футбол, прилично играет в шахматы, ходит в баню (очень часто), дружит и, конечно же, работает. Многие его высказывания растащили на цитаты: «Что за дела? Надо что-то делать!». И он делает.

**Сергей Щенников**



# Институт культуры.

## Чемпионы пожизненно.

В последние два десятилетия студенты Самарской государственной академии культуры и искусств практически не участвуют в городских, областных и тем более во всероссийских соревнованиях. Нет сборных команд по видам спорта, не работает спортклуб. Но так было не всегда.

В конце семидесятых, в восьмидесятые, в начале девяностых годов прошлого столетия политика руководства и кафедры физвоспитания Куйбышевского государственного института культуры (КГИК) была направлена на развитие физкультуры и спорта в вузе. Заведующий кафедрой физвоспитания В.С.Буданцев — мастер спорта, к.пед.н., преподаватели кафедры К.Н.Едунов, Ю.П. Архангельский вели работу по привлечению спортсменов-разрядников для поступления в институт. Между КГИК и обществом «Динамо» была негласная договоренность в этом вопросе. В институт поступили лыжники-динамовцы: Сергей Каторгин, Александр Фадеев, Геннадий Абазьев, Геннадий Акимов, позднее Владимир Макаров и Александр Демидов. Была создана команда, которая начала выступать на городских, областных и республиканских соревнованиях. И если на Спартакиаде среди вузов области «политехи», «авиаторы», пединститут



**1979 год, Геннадий Акимов, летняя тренировка**

были недостижимы, то с командами госуниверситета, мединститута, института связи, планового и железнодорожного институты лыжники КГИК боролись на равных и частенько обыгрывали их.

Эффективно в те годы работал спортклуб института (сопредседатель А.В.Греков). Регулярно в течение года проводились учебно-тренировочные сборы: в Златоуст ноябрь, в профилакторий «Волжская коммуна» - январь, т/б «Дубки» - март, спортивно-оздоровительный лагерь института в Царевщине — все лето. Весь зимний период было арендовано помещение на лыжной базе «Динамо».

В 1981 году на кафедру физвоспитания пришел работать Г.Ю. Акимов — доцент, «отличник физкультуры и спорта». Он собрал и подготовил хорошую женскую команду и числа студенток — выходцев из сельской местности: О.Волкову, С.Дементьеву, С. Будилеву, М.Бирюкову, С.Белову. Девушки успешно выступали на городских и областных соревнованиях. Ольга Бирюкова неоднократно побеждала и была призером на этих соревнованиях.

**Лыжники — универсальные спортсмены** Лыжники института соревновались и в других видах спорта, где достигали хороших результатов, так, что некоторые поменяли



**1980 год, т/б «Дубки» команда КГИК: Фадеев А., Абазьев Г., Акимов Г., Каторгин С.**



**1979 год, Геннадий Акимов, спортлагерь**

свои ампулы! О.Волкова — чемпионка области в беге на 3000 метров. С.Белова — чемпионка области, Рос. и ЦС «Буревестник» в беге на 100 метров и в прыжках в длину, мастер спорта СССР. С.Каторгин — мастер спорта СССР по пожарно-прикладному многоборью, чемпион РСФСР и ЦС «Динамо» в дальнейшем работал старшим тренером области по пожарно-прикладному многоборью. А.Демидов — мастер спорта СССР по военно-прикладному многоборью. Г.А. Абазьев — заслуженный тренер России по велоспорту (шоссе), работает в ШВСМ.

#### **Победители пожизненно**

В феврале 1981 года в городе Перми на лыжной базе «Звезда» прошли соревнования среди вузов культуры и искусств РСФСР по лыжным гонкам. В них участвовали команды из Москвы, Ленинграда, Перми, Казани, Уфы, Улан-Уде, Тамбова и других городов России. За команду города Куйбышева выступали студенты КГИК: Г. Акимов, С.Каторгин, А.Фадеев, Ю.Петров, Д.Егорова, Н.Речкина, которые стали победителями этих соревнований в общем зачете, а Г.Акимов выиграл гонку на 20 километров и стал вторым в гонке на 15 километров. В эстафете 3х10 наша мужская команда в составе: Каторгин, Фадеев, Акимов заняла 1 место. Эстафета складывалась драматично. На первом этапе С. Каторгин прибежал вместе с представителем Перми, но уже на втором этапе А.Фадеев умудрился проиграть пермякам 50 секунд, да еще и привез на пятках лыжника из Улан-Уде. На последнем этапе бежал Г.Акимов, который за полтора километра до финиша догнал пермяка, обошел его, да еще и привез ему на финише 20 секунд. Когда Геннадий финишировал на лыжном стадионе стояла тишина... Все ждали Пермь, а тут вдруг Куйбышев. Соревнования среди вузов культуры и искусств РСФСР больше не приводились и поэтому спортсмены-лыжники КГИК являются пожизненными победителями этих соревнований.

Надеемся, что в академию культуры снова придут учиться лыжники, которые с вождением будут ждать снега, чтобы вновь и вновь вставать на лыжню.

**Геннадий Акимов**

## **Первый снег**

**слова и музыка  
Геннадия Акимова**

*Снег тихонечко ложится  
На опавшую листву,  
В вальсе медленном кружится  
Меж деревьев на ветру.  
Чтоб зима не опаздала,  
Укрывает первый снег  
Белоснежным покрывалом  
Берега замерзших рек.*

*Припев:*

*Белый снег, первый снег  
И лыжня уходит в небо,  
Начиная свой разбег  
В те края, где еще не был.  
Белый снег, первый снег -  
Удивительное чудо,  
И лыжня берет разбег.  
В те края, где еще буду.*

*Мы его так долго ждали,  
Стало все белым- бело.  
Все невзгоды и печали  
Белым снегом замело.  
Стало как-то вдруг светлее,  
Ведь зима на вираже.  
Пусть немного холоднее,  
Но теплее на душе.*

*Припев:*

*Белый снег, первый снег,  
И лыжня уходит в небо,  
Начиная свой разбег  
В те края, где еще не был.  
Белый снег, первый снег -  
Удивительное чудо,  
И лыжня берет разбег  
В те края, где еще буду.*

# Все мы с «Волги»!

В 20 веке, в послевоенное время, вплоть до перестройки, в стране уделялось большое внимание развитию массовой физической культуры и спорта. В больших городах при крупных предприятиях, заводах и учебных заведениях открывались спортивные клубы (СК) и коллективы физической культуры (КФК) с созданием своей материальной базы. Каждый СК и КФК входил в соответствующее добровольное спортивное общество (ДСО) при министерствах и ведомствах страны. Были образованы Центральные (ЦС) и областные советы обществ (ОС).

В Куйбышеве (Самаре) в 1962 году на базе крупнейшего оборонного завода имени Масленникова был открыт первый производственный СК «Волга»! В нем культивировались популярные и массовые виды спорта: футбол, хоккей, лыжи, бокс, легкая атлетика, гимнастика, борьба, академическая гребля, парусный спорт и туризм. Были построены современные на тот период спортивные объекты: стадион, спортзал, спортбазы и пионерские лагеря. Лыжная база СК располагалась в пионерском лагере Ляпидевского, который находился на второй просеке рядом с домом отдыха «Ударник» и Центральным парком. В лагере были проложены хорошие лыжные и беговые трассы, соединяющиеся с трассами парка и дома отдыха, и выходящими на холмы вдоль берега Волги.

Лыжный спорт в 60-70-е годы в городе и области был очень популярным и массовым. Проводилось множество соревнований районного, городского и областного значений. Конкуренция среди СК и КФК была очень серьезная. Среди ведущих СК: «Металл», «Чайка», «Салют», «Искра», «Восход», «Крылья Советов и других, СК «Волга» был всегда в лидерах!

Первым председателем СК стал известный в спортивных кругах человек – Кинзбургский Семен Львович – «заслуженный работник физической культуры», ставший в дальнейшем председателем облсовета ДСО «Труд». Вслед за Кинзбургским председателями СК были: Шибяев Виктор, Плаксин Владимир, Чернобай Александр и Дараев Виктор – «заслуженный тренер России» (по боксу). Дараев Виктор воспитал первого в области бронзового призера Чемпионата мира-1974, мсмк Евгения Юдина и многих других классных боксеров. При хорошей поддержке руководства завода и завкома он уделял большое внимание и развитию других видов спорта, особенно лыжным гонкам. Лыжники – спортсмены универсальные, могли выступать и в лег-



1976 год, спортклуб «Волга» Захарова Н., Коткова Н., Шубина Н., Конжева В.

кой атлетике, и в футболе, и в гребле, и в других видах спорта.

Первым тренером лыжников СК «Волга» был Виктор Николаевич Котмышев мс СССР – победитель и призер городских, областных и зональных соревнований. Он собрал очень дружную команду заводских спортсменов, которые тренировались в вечернее время, после работы, в Центральном парке, а по выходным на поляне имени Фрунзе и лыжных

Людмила, Утина Татьяна и другие. В середине 60-х годов пришло в заводскую команду новое пополнение: Песковы Вячеслав и Николай, Пелипенко Юрий, Вагин Геннадий, Немцов Николай, Садыков Рашид, Коткова Нина, Захарова Нина, Семенов Анатолий, Шрейбер Юрий, Шубина Нина, Силаев Александр – ставший в дальнейшем ведущим гонщиком СССР и чемпионом Универсиады 1968 года. Спортсмены СК «Волга» уверенно заявили о себе победами в личных и эстафетных гонках на городских, областных, зональных и всесоюзных соревнованиях. Многие из них выполнили нормативы мс СССР и кмс. Команда СК стала практиковать проведение учебно-тренировочных сборов с освобождением на заводе и выездами на первый снег в Златоуст, Пермь, на всесоюзные соревнования – «Беломорские игры» и «Праздник Севера».

В конце 60-х начале 70-х годов усилился тренерский штаб. В СК «Волга» пришли известные тренеры Немчинов Александр Иванович, Агеев Александр Васильевич, Коткова Нина Петровна. Усилиями этих тренеров слава о «волговских» лыжниках поднялась на всесоюзный уровень. Ведущие лыжники завода



1973 год, тренировка на Поляне Фрунзе, тренер Немчинов А.И.

базах «Горелый хутор» и «Динамо». Первый состав мастеров лыжи СК «Волга»: Балашов Геннадий, Котмышев Виктор, Елисенков Александр, Гольдтрах Иосиф, Мельников Алексей, Мачкасова Людмила, Сидорова Мария, Саров Алексей, Шлыкова Тамара, Неделина Надежда, Майченкова





**1986 год, Соревнования, Зона Поволжья, тренер Коткова Нина Петровна и Королева Наталья, клуб СК «Волга»**



**1974 год, г. Мурманск, Праздник Севера СК «Волга»: Вагин Геннадий, Песков Вячеслав, Агеев Александр, Летягин Владимир, Чернов Алексей**

стали победителями и призерами всесоюзных и международных соревнований. Хотелось бы, поименно перечислить всех спортсменов, приносивших славу своему СК, городу и области: Мишуков Николай, Мельников Алексей, Вагин Геннадий, Песковы Вячеслав и Николай, Нестеров Михаил, Рассказов Иван, Прохоров Дмитрий, Чер-

новы Алексей и Сергей, Меркулов Владимир, Хазов Анатолий, Краснов Виталий, Котов Анатолий, Буйлин Валерий, Биккулов Камиль, Васильев Андрей, Скороходов Анатолий, Родионов Иван, Мелякин Валерий, Родионов Александр, Веселов Михаил, Потаповы Александр и Сергей, Коткова Нина, Захарова Нина, Королева Наталья,



**1976 год, г. Мурманск, Праздник Севера, Котмышев В.Н., Силаев А.И.**

Летягина Галина, Чернова Валентина, Хазова Ольга, Клементьева Нина, Захарова Раиса, Матвеева Надежда, Сураевы Ольга и Татьяна, Нестерова Ольга, Епишева Светлана и другие. Тренеры СК «Волга» плодотворно сотрудничали с преподавателями техникумов, где обучались их воспитанники. В конце 80-х годов в СК «Волга» пришел работать Медведев Владимир Михайлович – «заслуженный

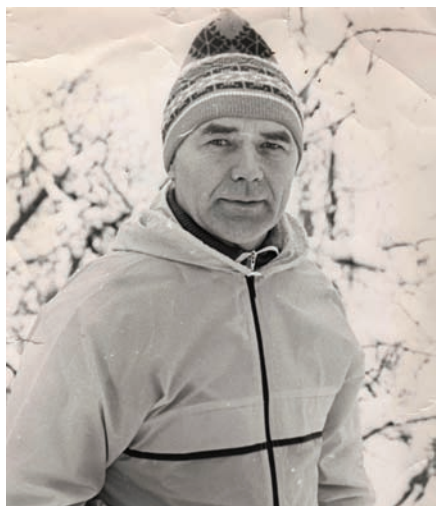
тренер России». Он тренировал взрослый состав команды, Коткова Н.П.- молодежный. За 4 года их работы СК «Волга» становился трижды победителем соревнований на призы газеты «Волжская коммуна». Самые преданные лыжному спорту гонщики в дальнейшем перешли на тренерскую и преподавательскую работу и подготовили немало отличных спортсменов и просто любителей лыжного



**1974 год, Горелый хутор, чемпионат города, эстафета 4x10 км. Чернов Алексей передает эстафету Пескову Вячеславу.**

спорта.

Самый заметный след в лыжном спорте области из спортсменов СК «Волга» конечно же, оставили Биккулов Камиль, Коткова Нина



**Владимир Михайлович  
Медведев**

Петровна и Мишуков Николай Александрович. Биккулов Камиль – действующий гонщик, МС РЛС. За СК «Волга» начал выступать более 30-40 лет тому назад. Когда он перешел в разряд ветеранов, его талант и трудолюбие подтвердились на всероссийском и международном уровне. Он является двукратным бронзовым призером чемпионатов мира, в личной и эстафетной гонках. Многократный победитель и призер Чемпионатов России и Поволжья. И на этом не собирается завершать свою карьеру. Дай бог ему здоровья и удачи на долгие годы! Коткова Нина Петровна за свою тренерскую жизнь подготовила 10 мс СССР и России, более 20-ти кмс. В их числе: Королева Наталья, Кузнецов Алексей, Быков Эдуард, Беловолова Юлия, Калянов Егор, Новоселова Ольга. В настоящее время Нина Петровна находится на пенсии и переехала в город Стерлитамак. Тренер Мишуков Н.А. после «Волги» перешел в СКА-16 – где долго и успешно выступал, где становился победителем и призером многих соревнований. За период своей тренерской карьеры подготовил не один десяток мастеров и чемпионов. В их числе Ахмедьянов Фаниль, Игнатъева Галина, Чуйкова Екатерина, Доценко Анастасия и другие мастера лыжни. Принимал непосредственное участие в приглашении в Самарскую область Складневой Ирины, Меньшенина Григория, Калугиной Елены. С их переездом в нашу область мы вошли в лидирующую группу в России по общекомандному зачету. Много лет проработал председателем областной федерации лыжных гонок. В настоящее время ведет плодотворную работу в сборной команде Самарской области с перспективными спортсменами.

Как видим, «Волговский» победный дух остается в сердцах, трудах и помыслах всех его представителей и слава о знаменитом спортивном клубе останется на многие годы!

**Владимир Ананьев**



**Валерий Буйлин, МС СССР, перейдя из лыжных гонок в биатлон достиг высоких спортивных результатов: 4-х кратный Чемпион ЦС «Динамо», 5 место на Чемпионате СССР -1972 г. Стал победителем и призером многих всероссийских и международных соревнований.**



**Биккулов Камиль**



*4 марта 1962 года, команда победительница спартакиды з-да им. Ленина: Щурин В., Мартынов Ю., Комисарова Л., Хабарова Г., Корошева Ю.*

# Спортклуб «МЕТАЛЛ»

В 1956 году, на еще строящийся металлургический завод, устроился известный сильнейший лыжник г. Куйбышева Мартынов Николай Васильевич. На общественных началах начал организовывать лыжную и велосипедную секцию. Наряду с работниками завода он набрал группу детей, и мы мальчишки, услышав, что там дают лыжи и велосипеды, стали заниматься в секции. Тренировки проводились вместе с взрослыми в вечернее время.

Под его руководством появились известные лыжники и велосипедисты. Такие как Алексей Крылов-первый мастер спорта в спортивном клубе, победивший в самой популярной гонке области на призы газеты «Волжская коммуна», Валентина Иванова -мастер спорта, многократные победители крупных соревнований Хабарова Галина, Комисарова Любовь и другие. Н.В. Мартынов

всегда был в числе сильнейших лыжников и велосипедистов области, выполнил норматив мастера спорта по лыжным гонкам. Из числа юношеской команды сильнейшие спортсмены были в сборной области – Геннадий Вдовин и Вячеслав Приезжев, защищавшие честь области на зональных и всероссийских соревнованиях. Иван Станин по велоспорту стал одним из сильнейших велосипедистов России. Большой вклад в развитие лыжного спорта на Металлурге вложил Макаров Юрий Иванович, выполнивший норматив мастера спорта и работая заместителем председателя спортклуба «Металл», отдавая много сил в развитие клуба, был награжден значком «Отличник физической культуры» Центральным советом СССР. Н.В. Мартынову удалось создать дружный сильнейший коллектив в области.

В 1961 году в спортклуб пришел на работу новый тренер



**Н. В. Мартынов в 85 лет ходит на лыжах**



**Григорий Лекарев с воспитанниками в спортлагере «МЕТАМ»**

Геннадий Валентинович Щурин, продолживший традиции лыжной секции, возглавляемой Н.В. Мартыновым. В спортивный клуб были приглашены сильнейшие лыжники: Александр Овцинов, Анатолий Кириллов, Григорий Лекарев, Валентин Щурин, Михаил Кадочников и другие... Сильнейшими среди юношей были Александр Силаев, Александр Ерофеев, Виктор Новиков. В это время с группой юношей занимался Владимир Федорович Игаев, а с женской командой Дергунов Михаил Петрович, ученики которых успешно выступали за спортивный клуб.

В 1972 году для клуба наступили тяжелые времена, уволился из клуба Г.В. Щурин, покинул клуб В.Ф. Игаев. Лыжная секция осталась без тренеров и по просьбе руководителя клуба, будучи еще действующим спортсменом, я оказывал помощь в орга-

низации тренировочного процесса взрослым спортсменам и набрал группу юношей, которые впоследствии успешно выступали на городских и областных соревнованиях.

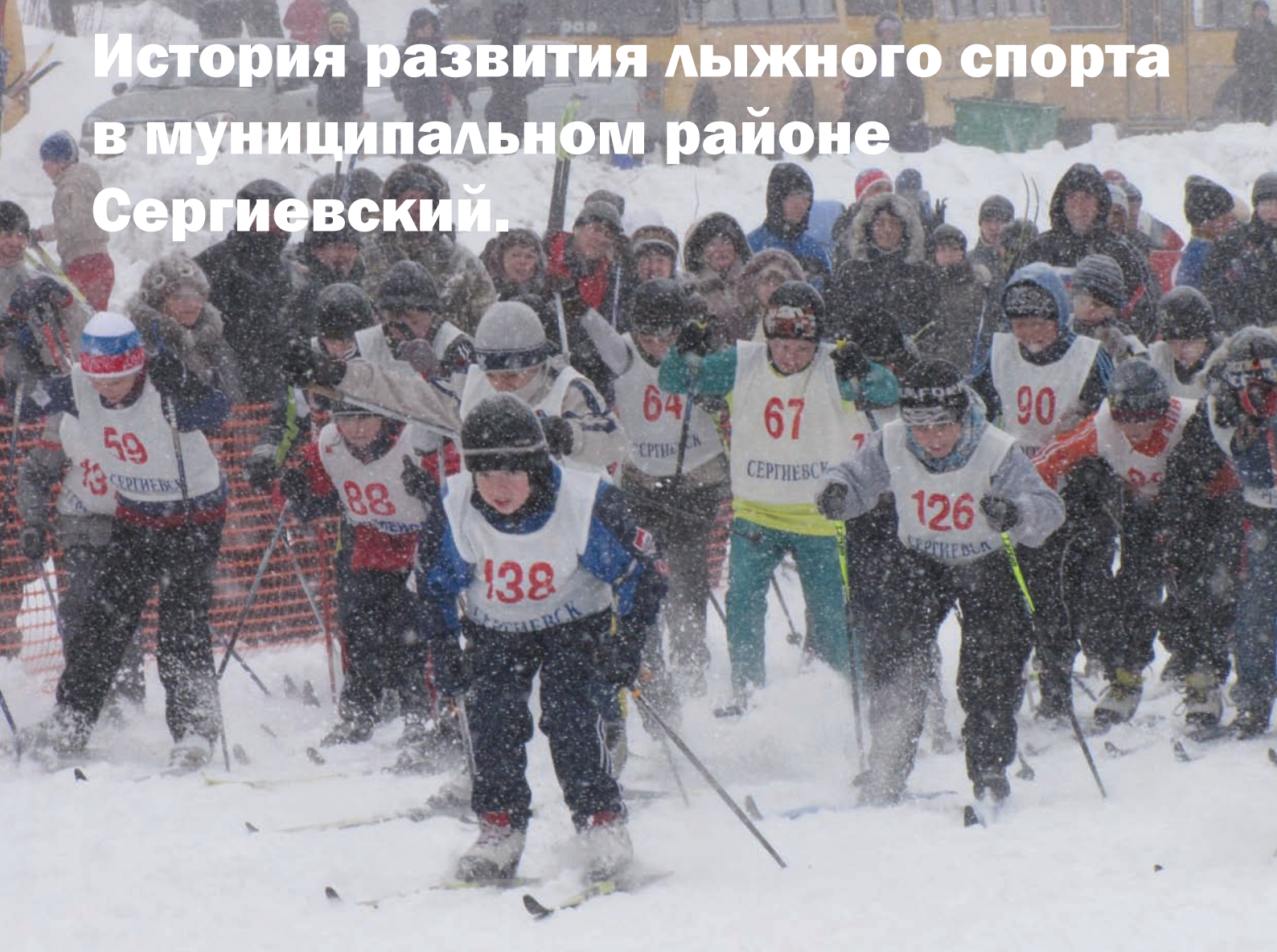
Через некоторое время в клубе, после завершения спортивной карьеры, с юношеской командой стал работать Григорий Петрович Лекарев, воспитавших много сильных лыжников, выступающих в составе сборной области: Лоханский Алексей, Подкольный Борис, Андреева Ольга и другие. К сожалению, в период начала 90-х годов спортивная секция при заводе закрылась. Тренерам пришлось уйти в другие спортшколы и коллективы физкультуры города, а я начал работать в детском клубе «Пилигрим», занимаясь с детьми общефизической подготовкой.

**Анатолий Ковалев**



**Юрий Макаров №18, февраль 1965 года, Первенство области, 15 км.**

# История развития лыжного спорта в муниципальном районе Сергиевский.



Лыжный спорт в Сергиевском районе начал развиваться в далёкие 50-е годы 20-го столетия. Первым лыжником, который занимал призовые места в областных соревнованиях, был житель села Сергиевск Воронин Николай Иванович. Его последователями были Ядринцев Виктор Иванович и учитель физкультуры Верхне-Орлянской школы Беляков Валентин Иванович. Они не только сами активно занимались лыжным спортом, но и своим примером увлекали молодых любителей лыж Сергиевского района.

В 60-х годах, благодаря учителю физкультуры, энтузиасту, отличному организатору Семёнову Моисею Яковлевичу, лыжный спорт начал развиваться в селе Кармало-Аделяково. Моисей Яковлевич привил

любь к лыжам не одному поколению молодёжи, воспитал таких замечательных лыжников как братья Гавриловы: Валерий и Вячеслав, Кияткин Иван, Кузнецов Анатолий, Кузнецов Пётр, Григорьева Вера.

Следующее поколение лыжников, которые продолжили славные традиции лыжного спорта в районе. Это жители посёлка Суходол братья Жуковы: Вячеслав и Виктор, братья Нестеровы: Александр и Иван и другие.

В 1977 году с приходом в Кармало-Аделяковскую школу учителя физкультуры Паймушкина Петра Алексеевича, при поддержке энтузиастов Карягиной Веры Алексеевны, Кузнецова Петра Егоровича, Карягина Владимира Константиновича, началось возрождение детского и



**Гокорян Вазген**

взрослого лыжного спорта. Центр лыжного спорта в районе переместился в село Кармало-Аделяково. По инициативе Петра Алексеевича при Кармало-Аделяковской школе было открыто отделение лыжных гонок от ДСО «Урожай» Куйбышевской области. В областном совете ДСО «Урожай» активизировалась работа по развитию лыжного спорта, как массового, так и профессионального, с 1983 по 1987 год. В 1986 году, на базе полученных результатов ДСО «Урожай», когда стали уже обыгрывать другие общества в общем зачете, был открыт опорный пункт олимпийской подготовки. Стали проводиться туровые соревнования. В результате чего сборная команда Сергиевского района, составленная из воспитанников Петра Алексеевича, Веры Алексеевны Карягиной и Кузнецова Петра Егоровича вышла на ведущие позиции в области среди сельских спортсменов, как детей, так и взрослых. Они воспитали целую плеяду кандидатов в мастера спорта, таких как: Могузёв Вячеслав, Могузёв Сергей, Редькин Сергей, Трушкин Александр, Фёдоров Владислав, Кузнецова Ольга, Карягина Елена и несколько десятков перворазрядников. Наибольшего успеха добилась Ятманова Ирина. Она выполнила



**1 место, Карягина Вера**

норматив мастера спорта СССР и входила в состав сборной команды Куйбышевской области с 1986 по 1996 годы. С 1997 года по настоящее время Ирина Ивановна успешно работает тренером отделения «Лыжные гонки» спортивного отдела МЦДО «Поиск» на базе Кармало-Аделяковской школы.

Благодаря заложенным традициям, в настоящее время лыжники Сергиевского района являются

бессменными победителями первенства Самарской области среди сельских муниципальных районов. Лидерами сборной являются: Корнеев Дмитрий - КМС, член сборной Самарской области, призёр областных соревнований; Гокорян Вазген - победитель областных соревнований «Гонка Памяти» в возрастной категории 30-34 года, Глушков Сергей, Кузнецов Денис, Ятманова Ирина-МС, Карягина Елена-КМС.

С начала 70-х годов по настоящее время защищает честь района Кузнецов Пётр Егорович 1949 года рождения, 20-и кратный Чемпион ДСО «Урожай» Самарской области, двух кратный победитель Первенства России среди лыжников-любителей 2011 года, победитель Первенства России 2012 года в гонках и эстафете, серебряный призёр в гонке на 20 км. классическим стилем.

В составе сборной района принимала участие в Первенстве Самарской области среди сельских муниципальных районов 2012 года Карягина Вера Алексеевна. В свои 58 лет она активно занимается лыжным спортом, является неоднократным призёром традиционных областных соревнований на призы газеты «Волжская коммуна» в своей возрастной категории. Вера Алексеевна является активным пропагандистом здорового образа жизни и лыжного спорта. За время работы учителем физкультуры с 1974 года и по совместительству тренером спортивного отдела МЦДО «Поиск» с 1998 года она подготовила десятки лыжников. Они и сегодня продолжают заниматься не только сами, но и увлекли лыжами своих детей, которые в настоящее время защищают честь района на областных соревнованиях.



**Григорьева Вера**



**Карягин Владимир**



**Паймушкин Петр Алексеевич**

С 1999 года с приходом на тренерскую работу Карягина Владимира Константиновича, при поддержке администрации района и руководителя комитета по физической культуре и спорту Беседина Владимира Александровича, начался новый этап развития лыжного спорта в районе. Была проложена новая лыжная трасса в роще на окраине посёлка Серноводск, начали проводить традиционные, массовые соревнования «Сергиевская лыжня», выезжать практически на все областные соревнования, увеличилось количество и массовость районных соревнований. С созданием условий для занятий лыжным спортом, началось массовое увлечение лыжами взрослого населения. В настоящее время регулярно занимаются, принимают участие в районных и областных соревнованиях более 50-и мужчин и женщин от 18 до 75-и лет. В районе ежегодно проводятся более 10-и соревнований среди школьников и взрослого населения.

Особую популярность приобрели массовые соревнования «Сергиевская лыжня», которые проходят в два этапа. На первом этапе, в начале февраля, в этих соревнованиях принимают участие более 30-и команд предприятий и организаций района. Общее число участников мероприятия достигает до 1000 человек из них на старт выходят около 400 лыжников.

На второй этап, который в последние годы традиционно проходит 23 февраля, собираются спортсмены со всей Самарской области, представители из Татарстана и Оренбурга. На старт выходят более 500 сильнейших лыжников и любителей от 8 до 75 лет в 15 возрастных категориях. По итогам соревнований победители и призёры в каждой возрастной категории награждаются грамотами, медалями и денежными призами, а по 10-е место призами. С 2009 года эти соревнования включены в кален-



**Ятманова Ирина**

дарь федерации лыжных гонок Самарской области.

Особую гордость вызывают наши ветераны. В настоящее время в районе регулярно тренируются более 20-и мужчин и женщин от 30 до 75 лет. Они постоянные участники межрайонных и областных соревнований. Среди них победители и призёры традиционных, массовых соревнований «Гонка Памяти», «Волжская коммуна», на призы ГУ УСЦ «Чайка» и Приз памяти Ю.В.Брагина: Пётр Кузнецов, Вячеслав Могузёв, Вазген Гокорян, Владимир Карягин, Ирина Ятманова, Вера Карягина, Галина Осипова, Вера Григорьева.

В 2012 году команда ветеранов приняла участие в соревнованиях Первенства России среди любителей, которые состоялись в г. Самара. Успешнее всех выступил Пётр Кузнецов в возрастной категории 60 – 64 года. Он завоевал серебряную медаль в гонке на 20 км. классическим стилем, стал победителем в персьюте и эстафете. Вазген Гокорян(30-34 года) выиграл серебряную медаль в гонке на 30 км. классическим стилем и в эстафете, а Вера Карягина( 55 - 59 лет.) - бронзовую медаль в гонке на 15 км. классическим стилем.

Наши ветераны показывают достойный пример молодому поколению лыжников. С каждым годом растёт число, занимающихся этим увлекательным видом спорта. В настоящее время в секциях спортивного отдела СП «Поиск» обучаются 135 юных лыжников.

Такая положительная динамика в развитии лыжного спорта стала возможной, прежде всего, благодаря дальновидной политике администрации по развитию физической культуры и спорта в районе, усилиям тренеров-энтузиастов по популяризации лыжного спорта в муниципальном районе Сергиевский.

**Владимир Карягин**



**SYKTYVKAR**  
2015 REPUBLIC OF KOMI RUSSIA

# КУБОК МИРА МАСТЕРОВ

## (общие сведения и личные впечатления)

*Последние годы участие в лыжном Кубке Мира Мастеров перестало быть экзотикой для самарских спортсменов. Но многие еще мало что знают об этих весьма популярных соревнованиях сильнейших лыжников-ветеранов мира. Автор данных материалов – участник семи КММ – дает общее описание этих соревнований и делится некоторыми личными впечатлениями о них.*

### Об истории и регламенте КММ

Кубок Мира Мастеров (КММ) по лыжным гонкам известен с начала 80-х годов прошлого века, когда в 1982 году была создана лыжная международная ассоциация мастеров (так за рубежом называют спортсменов-ветеранов). Эта ассоциация, сокращенно WMA (World Masters Association, см. <http://www.world-masters-xc-skiing.ch/mambo/>), ежегодно проводит КММ (иначе его называют еще и Чемпионатом Мира среди ветеранов), который собирает в последние годы порядка полутора тысяч лыжников-спортсменов из 25-30 стран мира. Соревнования проводят на трех дистанциях протяженностью от 5 до 45 км (5, 10, 15, 20, 30, 45) в соответствии с возрастом классическим и свободными стилями (по выбору) и в эстафетах национальных команд в возрастных группах от 30 лет с интервалом в 5 лет. Лишь самая старшая группа не имеет верхней планки - от 85 лет и старше. Маркировка возрастных групп: M1-M12 у мужчин, F1-F12 у женщин.

Регламент соревнований в 2000-х годах практически неизменен:

день первый гонка на средние дистанции каким-либо одним стилем (5-30 км в зависимости от пола и возраста);

день второй – гонка на те же дистанции другим стилем;

день третий гонки на короткие дистанции (5, 10 км), утром од-

ним стилем, после обеда – другим стилем;

день третий – отдых;

день четвертый – эстафеты 4x5 км. Эстафеты бегут смешанные: первые два этапа классическим стилем, третий и четвертый – свободным стилем. От каждой страны в эстафетах может быть представлена только одна команда в каждой возрастной группе;

день пятый – гонки на самые длинные, марафонские (до 45 км) дистанции тем же стилем, что и в первый день;

день шестой – марафонские дистанции, но уже иным стилем.

Таким образом, учитывая день приезда, просмотр трасс, день отъезда, можно уложиться в 9-10 дней.

Стили первого и второго, пятого и шестого дней соревнований меняют, чередуя по годам проведения КММ. До 2000-х годов дистанции были более протяженными. Так, если ныне у мужчин возраста до 60 лет дистанции 30, 10, 45 км, то еще в 90-х годах это были 30, 15, 50 км. И эстафеты 4x10 км. Заметим, что участие в гонке на одну и ту же дистанцию, но разными стилями, не допускается. Выбор должен быть сделан только в пользу определенного стиля для каждой дистанции. Нагрудный номер участника – один на все гонки, начинается с номера группы. Присваивают его после официальной регистрации.

Гонки проводят с общего старта для каждой возрастной группы отдельно. Разрыв между масс-стартами отдельных возрастных групп составляет обычно 10 минут. Разметка стартовой зоны предусматривает 5 стартовых линий по 20 стартовых позиций в каждой линии. Все стартовые позиции обозначают табличками с номерами. Спортсменов распределяют по стартовым линиям в соответствии с их рейтингом в базе данных WMA. Внутри линий распределение проводят также по рейтингу – от центра к краям. Рейтинг определяют на основе результатов прошлых лет. Лидеры



с наивысшим рейтингом стартуют из центра первой линии. Новичков размещают на последней линии. Номер стартовой позиции каждого гонщика обычно публикуют еще до гонки в стартовом протоколе.

Традиционные внесоревновательные мероприятия КММ включают торжественное открытие (вечером накануне первой гонки), экскурсионные программы в день отдыха, торжественное закрытие соревнований, в том числе банкет для участников. На награждения и закрытие организаторы обычно приглашают известных в мире лыжных гонок людей. Так, на КММ-2004 в норвежском Лилехамере участников приветствовали легенды лыжного спорта: Одвар Бро, Юха Мието, Александр Завьялов. На большом экране банкетного зала многократно прокручивались кадры легендарной дуэли Александра Завьялова и Одвара Бро на финише эстафеты 4x10 км ЧМ-1982 в Осло, когда золото было присуждено двум командам России и Норвегии, уникальный для лыжных эстафет случай. Норвежцы хорошо помнят эту эстафету и чтят ее участников, и нашего А. Завьялова в том числе. Помню, на том же КММ-2004 подхожу маркировать лыжи перед какой-то гонкой. Судья на маркировке смотрит на мой номер, заглядывает в стартовый протокол и начинает улыбаться: «О, рус, Завьялов, гуд!»

Победителей и призеров (участников, занявших первые три места на каждой дистанции в каждой возрастной группе) награждают обычно вечером каждого гоночного дня в торжественной обстановке, как правило, с подъемом национальных флагов призеров и гимном страны победителя. Награждают медалями – достаточно солидными и красивыми (изготавливает обычно проводящая КММ страна-организатор) с соответствующими цветовыми оттенками (золотистым, серебряным, бронзовым). Все, как на ЧМ у профи. Иногда фирмы-производители спортивного инвентаря (либо какие-нибудь другие спонсоры) награждают победителей в возрастных группах, обычно за марафонские дистанции, ценными призами.

Бюджет организаторов КММ составляют, преимущественно, организационные взносы участников (150-200 Евро за каждого). Заметим, что в организационном плане проведение КММ вероятно значительно сложнее, чем, например, проведение ЧМ среди профессионалов. Число участников КММ больше в разы, чем количество участников ЧМ у профи, а число стартов-финишей, количество протоколов и процедур награждения более чем в 20 раз.

Национальное представительство составляет 20-25 стран. Наиболее многочисленны спортивные делегации Германии,

## Кто есть кто на КММ

России (обычно 120-150 участников), Финляндии, Швеции, Норвегии, Италии. В последние годы стало много участников из США и Канады. Есть сильные гонщики и из стран Западной и Центральной Европы (Швейцарии, Франции, Австрии, Чехии). Представлены и страны постсоветского пространства (Казахстан, Украина, Белоруссия, Эстония). Приезжают порой даже лыжники из Австралии и Новой Зеландии.

Среди участников КММ количественное превосходство сильной половины традиционно весьма существенно. Меньше всего участников в молодых группах 30-40 лет. Часть сильных и амбициозных спортсменов в этом возрасте продолжает жизнь в профессиональном спорте, а лыжники, завершившие профессиональную карьеру до 20-30 лет, еще устраивают свою внеспортивную жизнь (семья, работа, деньги). Далее постепенно численность групп возрастает по мере перехода профессионалов в любители и возвращения в активный спорт лыжников, имевших детско-юношеское и молодежное спортивное прошлое. Профессионалам требуется пауза на получение разрешения для участия в КММ. Например, для бывших членов национальных сборных мораторий по времени для допуска к участию в КММ составляет не менее 2-х лет.

На КММ-1996 в Куопио (Финляндия) довелось гоняться в одной группе (М4) со знаменитым итальянцем Маурицио Де Зольто. Прошло как раз два года после его олимпийского золота в Лилехамере-1994. На своем первом КММ он убедительно одерживал победы, приняв участие в двух гонках, уже со старта отъезжая от своих конкурентов. Казалось, до него было, как до Луны. Но уже через пять лет, гоня-

ясь в Марицелле (Австрия), с удивлением обнаружил его во второй половине финишного протокола своей группы. В гонке его и видно не было. Практически каждый год в последние 10-15 лет участвует в КММ легендарный со времен СССР Иван Гаранин, ныне он представляет Казахстан. Иногда пересекались с ним в одной группе. Но, несмотря на свое славное лыжное прошлое, ныне он лишь иногда попадает в тройку призеров. В основном, заезжает во вторую половину десятки. Чудес, как известно, в спорте не бывает, без надлежащих тренировок хороших результатов не получишь и в любительском спорте.

Наиболее многочисленны на КММ возрастные группы мужчин М5-М8. Так в группах М6, М7 порой бывает до 150 участников и на старт коньковой гонки в этих группах выходят иногда порядка 80-90 лыжников (свободный стиль, как правило, выбирает большее количество спортсменов, чем классический). Численность групп постепенно начинает снижаться после 65 лет. Кому-то уже наскучили гонки КММ, кто-то в силу возрастных особенностей снижает уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Самая старшая 12-я группа (старше 85 лет), насчитывает обычно 1-3 женщины и 3-5 мужчин.

С одним из таких ветеранов из группы М12 – Литвиновым Львом Николаевичем (г. Москва) доводилось неоднократно общаться на КММ. Очень интересный человек. Прошел всю Великую Отечественную войну от начала до конца. Награжден боевыми орденами и медалями. Автор известной в России методики оценки возрастных гандикапов в лыжных гонках. Кандидат технических наук. Сочиняет стихи. В 2009 году в Отране (Франция) иду на старт сво-



На КММ-1996 в Куопио (Финляндия),  
слева-направо: Б. Семенов, М. Де Зольт, А. Соловов



**С Йоко Кирку, моим давним приятелем-соперником из Финляндии на КММ-2011 в Верноне (Канада)**

ей гонки. Навстречу Лев Николаевич, их гонка проходила ранее. Спрашиваю: «Ну как?». Отвечает: «Плохо намазали меня. Встал на старте в лыжню, упал на колени, лыжи не держат. Встал рядом – опять упал, лыжи прилипли. Ну, я и не пошел. Пора, наверное, завязывать с этим делом». На следующий день такая же встреча, но после его коньковой гонки. Спрашиваю: «Ну, как?». Отвечает: «Выиграл, так что завязывать я еще погожу». Беседуем после его серебряного пьедестала в Обервизентале (Германия) на КММ-2012. Жалуются, что трудно ему в 92 года соревноваться со значительно более молодыми соперниками по своей группе, которым по 85-86 лет. Надо бы организаторам КММ сделать еще одну группу, чтобы уравнивать шансы. Говорит, что в 91 год перестал на постоянной основе работать в проектом институте, пора, вероятно, и с активным спортом прощаться, переходить на обычные лыжные прогулки, раз нет группы подходящих ему по возрасту соперников.

По силам участников каждой группы можно примерно классифицировать на три категории: 10-15 процентов – лидеры, участвующие в борьбе за распределение призовых мест; порядка 30% – явные аутсайдеры, проигрывающие победителю порой более 10 минут на пятнашке; остальные 55-60% – стабильные середнячки, самые резвые из которых изредка составляют конкуренцию лидерам.

Иногда ведутся споры, где сильней со-

став участников: на КММ, на зимних ОИ мастеров или на марафонах Worldloppet (WL). Ветеранские зимние ОИ только набирают популярность, первые игры прошли в Словении в 2010 году, вторые состоятся в феврале 2015 года в Квебеке (Канада). Поэтому состав участников лыжных гонок там пока еще в целом слабее, чем на КММ, хотя те из лидеров КММ, которые участвовали в гонках первых ОИ в Поклюке, были в числе победителей и призеров этих соревнований.

Лидеры возрастных групп М1-М4 в КММ, вне всякого сомнения, уступают своим ровесникам, лидерам гонок марафонов WL. Главная причина в том, что члены профессиональных марафонских команд продолжают свою спортивную профессиональную карьеру и после сорока лет. И, конечно же, любители КММ не могут конкурировать в силу разного уровня организации и материального обеспечения тренировочного и соревновательного процессов с такими знаменитостями WL, как, например, Станислав Резач, Андерс и Йорген Окунды, Томас Альсгорд и др., которым уже за сорок лет. Сказывается еще и разница в специфике гонок КММ и значительно более протяженных марафонов WL. Ведь даже элита ЧМ среди профи, стартуя порой в марафонах WL, побеждает в них или попадает в призы крайне редко. Вспомним, например, лишь десятое место Питера Нортуга на Марчалонге-2012 (70 км классикой). В более старших группах, начиная с М6, ли-

деры КММ, выступая эпизодически на марафонах WL, обычно в своих странах, как правило выигрывают в своей группе, либо входят в число призеров. Это итальянцы Г. Мазеро, Г. Енгло в группе М6, финн П. Виртакоиву (М7), норвежцы О. Вехушиа, О. Педерсен (М8), норвежец Ф. Хаген (М9) и некоторые другие. Однако, это лишь эпизоды. Систематическое сочетание КММ с участием в марафонах WL, особенно в таких длинных и тяжелых, как Васа Лоппет (90 км классикой) и Трансжюрасьон (76 км свободным стилем), достаточно трудоёмко для спортсменов, привыкших бороться за победу в своей группе и соревнующихся практически всегда на пределе своих возможностей, в отличие, например, от тысяч лыжников-любителей, проезжающих эти марафоны более спокойно и без предельного напряжения.

Для российских лидеров КММ участие в марафонах WL еще и накладно в материальном плане. На КММ за 9-10 дней зарубежной поездки участвуешь в 3-4 гонках, а почти за то же время на марафоне WL – лишь в одной-двух гонках (главной и, если хватает сил, в дополнительной гонке другим стилем на следующий или в предшествующий день). К тому же на КММ, попадая в призовую тройку, получаешь красивую медаль, а в большинстве марафонов WL награждение призеров в возрастных группах в последние годы не проводят.

Соревнования КММ представляют собой достаточно замкнутый спортивный

# Эстафетные гонки

круг, где порядка 80% каждый год одни и те же люди. Существенные вливания новых лиц происходят обычно за счет представителей принимающей страны. Что удивительно, некоторые традиционные аутсайдеры, не претендующие даже на первую половину протокола, продолжают из года в год ездить на КММ. Видимо есть что-то в этих соревнованиях притягательное. Ведь это лидеры в гонке конкурируют жестко и бескомпромиссно, прежде всего, по отношению к себе, а чуть сзади уже можно ехать более комфортно. Ну и, конечно, общение, встречи хотя бы раз в год с друзьями-соперниками, возможность посмотреть мир, и не только лыжный.

Бытует мнение, что спортсмены-любители меньше напрягаются, чем профессионалы. Однако с появлением и широким распространением пульсметров, объективно показывающих уровень напряжения спортсменов в гонках, это мнение становится мифом. По собственному опыту знаю, что средний пульс на гонках КММ может достигать порой 95% от предельных значений даже на тридцатке, ну а уж 88-92% - это обычные величины.

Среди российских лыжников-ветеранов есть своего рода рекордсмены по числу побед на КММ. Можно отметить, конечно же, Александра Абрамова (г. Ярославль), шлейф побед которого тянется от группы М2 до М5, Олега Стеклова (г. Москва, ныне группа М11), Г. Счастливого (Архангельская обл., группа М4), А. Пушкарева (г. Чусовой, группа М3), Веру Королеву (г. Москва, группа F8) и др.

Традиционно в КММ подсчитывается и неофициальный рейтинг национальных команд по общему числу медалей, прежде всего золотых. В 2000-е годы первенство по этому показателю почти ежегодно одерживает российская делегация.

О них следует сказать отдельно. Конечно, личная победа или призовое место в индивидуальной гонке на КММ более престижно, чем в эстафете. О победе в личной гонке мечтает каждый спортсмен. Но медаль эстафеты КММ тоже весомый знак отличия.

Российские эстафетные команды обычно претендуют на медали в большинстве возрастных групп. Собрать сильные эстафетные команды россиянам гораздо проще в силу многочисленности российской делегации и достаточно высокого спортивного уровня многих ее представителей. Поэтому конкуренция за попадание в эстафету очень высока. Отбор идет по второй, самой короткой гонке (5 или 10 км в зависимо-

сти от возраста), два лучших спортсмена в классической и два лучших в коньковой гонке. Некоторые даже пропускают первую гонку, чтобы сохранить силы для второй гонки и отобраться в эстафету. При этом спортивный принцип отбора по стилю и по второй дистанции соблюдается, во избежание возможных скандалов, очень строго. Бывают и своего рода курьезные случаи. Так на КММ-2011 в Верноне (Канада) два спортсмена из группы М7, не отобравшиеся в свою эстафетную команду, были включены в состав более молодых команд в группах М2, М4, где число классистов-россиян во второй гонке оказалось всего по одному человеку. И как их партнеры не умоляли тренерский совет российской делегации взять на классический этап своих ровесников-конькистов, правило отбора по стилю решили не нарушать. И молодые партнеры вывезли своих более старших товарищей на золотую (М2) и серебряную (М4) медали.

Спортивные правила на КММ соблюдаются жестко и неукоснительно. В протоколах классических гонок нередко можно встретить фамилии дисквалифицированных лыжников за нарушение стиля. В эстафетах

на соревнованиях КММ с середины 90-х годов. Так, лыжники г. Самары впервые выехали на КММ в Куопио (Финляндия) в 1996 году. Тогда нас поддержал В. Юрин, тогдашний зам. главы города О. Сысуева, и были выделены финансовые средства на поездку 6 спортсменов: Ф. Ахмедьянова, К. Биккулова, И. Дорошиной, М. Жилыева, Б. Семенова, А. Соловова. В Куопио к нам присоединилась и небольшая тольяттинская делегация в составе А. Меркушева и А. Тупицина, которую профинансировали АвтоВаз и тольяттинский горспорткомитет.

В дальнейшем сильнейшие лыжники-любители Самарской области практически ежегодно участвуют в КММ: кто-то ездит за собственный счет, кто-то находит спонсоров. За эти годы победителями и призерами гонок КММ становились: Ф. Ахмедьянов, К. Биккулов, Ю. Козлов, Г. Подоленко, Б. Семенов, А. Соловов, Е. Усачева (г. Самара); С. Капленков, А. Клинов, В. Лопатин, А. Меркушев, Д. Шестопапов, А. Тупицин, (г. Тольятти); Э. Глубокова, В. Чудаев (г. Новокуйбышевск), П. Кузнецов (г. Сергиевск). Выделены фамилии спортсменов, имеющих победы в индивидуальных гонках.

Очевидно, что описать то, как проходят



**В Куопио-1996, делегация лыжников г. Самары, слева направо: Ф. Ахмедьянов, Б. Семенов, М. Жилыев, И. Дорошина, А. Соловов, К. Биккулов**

правила передачи неумолимы. В 2001 году в Марицелле (Австрия) российская команда в группе М3, в которой бежал и наш земляк А. Клинов (г. Тольятти), была лишена серебряных медалей один из участников нашей команды слегка подтолкнул своего партнера при передаче эстафеты.

Наши земляки начали участвовать

сами гонки на КММ, можно только очень субъективно, на основе личных впечатлений. Из более чем двух десятков гонок лучше всего помнится победная для автора гонка на КММ-2010 в шведском Фалуна на 15 км свободным стилем. О ней и расскажу, тем более, что гонялись мы тогда на лыжном стадионе Фалуна, на тех же

трассах, где обычно в конце сезона заканчивают соревнования Кубка Мира лыжники-профессионалы, а в нынешнем сезоне у них пройдет ЧМ-2015.

Гонка начинается, условно говоря, с подготовки лыж. Ряд участников КММ, особенно иностранцы, отдают готовить лыжи профессиональным сервисменам, которые на КММ представляют известные бренды Свикс, Токо, Холменколь, Старт и др. Многие россияне предпочитают готовить лыжи своими силами. Не только «жаба» душит (несколько десятков евро стоит подготовка лыж у сервисменов), но и результат не всегда у сервисменов лучше. Готовил лыжи накануне описываемой гонки в Фалуне в специальном шатре на лыжном стадионе. Десятка три столов, на каждом по два станка, много электрических розеток – умеют скандинавы обеспечить хорошие условия для лыжников. Прогноз был морозный – утром до минус 15. Основная пара: Свикс ЛФ-4, поверх рискнул положить порошок Свикс -2-30, добавив немного нашего отечественного -3-23. Риск был в том, что ожидаемая температура была пограничной для эффективного использования порошка. На вторую пару положил Токо: легкофтористый морозный парафин, а сверху порошок.

Утром накануне гонки не пошел в ресторан отеля (на шведский стол), ограничился своей овсянкой из пакетиков. Добирался до стадиона не на автобусах-челноках организаторов, а пешком. Одежда теплая, пройдя 2 км от отеля до лыжного стадиона, вполне хорошо разогрелся. Решил не мочить голову и не тратить время на откатку и выбор гоночной пары, взял лыжи со Свиксом, оставив вторую пару в раздевалке, и двинулся к стартовой зоне. Время еще было, поэтому пробравшись вдоль края загородки стартовой зоны, вышел на трассу и проехал порядка 3-4 км. Нужно было не только хорошо размяться, но и раскатать лыжи, как известно, порошок Свикс -2-30 требует предварительной раскатки. Стадион в Фалуне вполне позволяет такие маневры, на его просторных трассах можно спокойно разминаться, не мешая уже соревнующимся спортсменам.

Прозвучал выстрел, на гонку ушла предшествующая нашему старту группа лыжников. Пора идти на старт, осталось 10 минут. Прохожу маркировку, туннель под мостиком, и вот уже стартовый загон. Народ пытается поддерживать тепло – кто-то изображает бег на месте, кто-то растягивается. Обычная предстартовая суэта. Тяну до последнего – остается три минуты, снимаю разминку, складываю в мешок со своим номером, бросаю за загородку в

общую кучу. Выхожу в стартовую зону, даю лыжи и становлюсь на свою стартовую позицию под бдительным оком судей на старте, сверяющих размещение спортсменов со стартовыми протоколами. Мое место в центральной части первой линии, в соответствии с рейтингом, заработанным в прошлом сезоне на КММ в Отране (Франция), пятое, седьмое и четвертое места в личных гонках. Рядом знакомые уже лица: швейцарец Бекли, выигравший коньковую пятнашку в прошлом году, австриец Лейтнер (победитель на десятке в Отране, а месяц назад обыгравший меня в Поклюке на ветеранских ОИ), француз Понсет, победитель на тридцатке в Отране, а месяц назад привезший нам с Лейтнером две

важном смысле слова потоптать впереди идущих. Устраиваюсь седьмым-восьмым, за В.Поповым. Минуем первый пологий подъем еще на стадионе, нелегкое выполаживание, сзади уже перестают кричать и ругаться – народ начинает понемногу остывать. Еще небольшой пологий бугорок, появляется просвет между Виктором и впереди идущими, обхожу его и встаю за Понсетом. Небольшой спуск на выходе со стадиона, здесь убеждаюсь в том, что лыжи катят вполне удовлетворительно. Это радует.

Сразу после стадиона начинается длинный пологий подъем, народ впереди начинает «грести» двухшажным, сам я закатываю подъем одношажным и проез-



**Самарские лыжники на КММ-2011 (Вернон, Канада), слева-направо: А. Клинов, А. Соловов, К. Биккулов**

минуты на двадцатке в Поклюке. Здесь и Виктор Попов из Ярославля год назад бывший трижды призером в личных гонках. Тут же сильный лыжник Юра Вашенцев из Москвы, он моложе на год, поэтому в прошлом году мы с ним не пересекались на КММ. Чуть далее финн Улюпетиа, француз Эскоффрир – тоже обычные участники разборок лидеров в нашей группе. Где-то тут же немец Илгнер, помню его по эстафете в Лиллехаммере-2004, где он на последнем этапе проехал меня, оставив нам лишь бронзу. Из известных лидеров в коньковых гонках нет норвежца Вехушиа и финна Матикайнена – они заявили на классическую пятнашку.

Стартер поднимает красный флажок – осталось 30 секунд. Выстрел – и гонка началась. Обычно в масс-старте уже на первой сотне метров понимаешь, насколько удачно подготовлены лыжи на скольжение. В этот раз вроде пока не хуже, чем у ближайших конкурентов. Вперед не рвусь, но и «дремать» не приходится, во второй шеренге бывают «шустряки», которые любят в азарте первого полукилометра в бук-

жаю сначала Понсета, затем гиганта финна Улюпетиа. Выполаживание и спуск, в конце которого на выкате проскакиваю мимо Юры Вашенцева. Впереди только двое, один из которых швейцарец Бекли, которого В. Попов называет хитрым хорьком (никогда не идет первым, а в прошлом году дважды обыграл Виктора на финише из-за спины). Ну а первым идет австриец Лейтнер. Он, как танк, любит лидировать.

Проезжаем отметку 2 км, впереди еще длинный путь. Наша пятнашка ранее использовалась в мужских гонках на кубках и чемпионатах мира до наступления эпохи коротких кругов. Поэтому рельеф отнюдь не слабый и совсем не ветеранский. Когда первый раз проехал ее за несколько дней до гонки, то был весьма впечатлен. Но после того как проехал ее еще трижды в последующие два дня как-то стало уже привычной закатывать в суровые подъемы. К тому же равнины почти нет, спуски достаточно протяженные, повороты широкие и великолепно спрофилированы, поэтому есть, где восстанавливаться. Ну и тренинг на наших самарских динамовских трассах,

особенно на тренерском подъеме, помогает преодолевать психологический и физиологический барьер фалунских тягунов.

Вперед не выхожу, еду третьим, периодически лишь отстаиваю позицию от попользований сзади едущих соперников. На француза Понсета даже пришлось рывкнуть по-русски – уж очень опасно он пытался влезть вперед. Но уже к пятому километру все «устаканивается», появляется возможность оценить диспозицию. Остались впятером (Лейтнер, Бекли, я, Вашенцев и Улюпетиа), Понсет едет одиноко на просвете метров тридцать, а остальные уже гораздо дальше.

Чувствую себя хорошо, на подъемах даже приходится порой слегка придерживать себя на раскате. Но тут подходим к ломовикам-подъемам на 8-10 км, приходится уже терпеть и хрипеть, ожидая, когда же они кончатся. Но восстанавливаюсь вроде быстро, азарт тоже пока есть.

Перед крутым подъемом на 13 км Бекли отходит в сторону – явно приглашая меня выйти вперед. Опять, вероятно, хитрит. Проезжаю, встаю за Лейтнером. Подъем нелегкий, в его конце длинное выполаживание перед спуском. Дальше преимущественно спусковая часть дистанции с небольшими перепадами рельефа. Еще на тренировочных проездах трассы отмечал это место как удобное для отрыва от группы. Видимо это отложилось в подсознании, потому что неожиданно даже для самого себя на вершине подъема буквально проскальзываю под рукой у Лейтнера и выскакиваю вперед. Что-то изнутри подтолкнуло, совершенно неосознанно и импульсивно, ну а раз так, то надо «рвать когти». Отрабатываю вершинку, сколько есть прухи, терплю до помутнения сознания на пологой части, и вот, наконец, спуск. Дышу с максимальной возможной частотой, вентилируя легкие, а в просвет между ног оглядываюсь на диспозицию сзади. Рывок удался, просвет до конкурентов порядка 15-20 метров.

Ну а дальше только убежать – спуски перемежаются небольшими полками с бугорками. И вот последний длинный пологий подъем (метров 400) с бугорком в самом конце. Начинаю его одношашным, где-то в середине в ажиотаже перехожу на греблю двухшашным. Кажется, что так быстрее. На отходе от подъема не оглядываюсь даже на повороте, чтобы не терять мгновений. Но по крикам болельщиков чувствую, что преследователи близко. Последний длинный спуск перед выездом на стадион. Расталкиваюсь, сажусь как можно ниже и молю свои лыжи: «Ну, милые, выносите». Сзади мужчины атлетичные, с хорошим весом, к тому же в небольшой группе – могут и накатить».

Спуск заканчивается на въезде на стадион, проскакиваю под одним мостиком, переваливаю другой, вроде не накатали. Слышу свою фамилию из репродуктора стадиона, и, хотя до финиша еще метров пятьсот, изнутри подкатывает какой-то энтузиазм (видимо выброс адреналина), приходит уверенность, что уж теперь-то победу не отдам. Еще метров 200 равнины над стадионом, резкий поворот направо и еще такие же 200 метров, еще раз налево – и финишная прямая. Впереди елочкой финишных коридоров, въезжаю в средний коридор, и – о ужас, впереди финиширует кто-то из ранее стартовавшей группы. А сзади соперники совсем близко. Свернуть в другой коридор боюсь (вдруг снимут), за несколько метров до финиша влетаю с разгона в бредущего впереди мужика, обхватываю его руками и по инерции проезжаем вместе линию финиша.

Снова слышу свою фамилию – успех: «Победа, ура!». Поздравляют соперники – хитрован Бекли обыграл Лейтнера, но оба проиграли мне всего-то меньше секунды. Дальше с разрывом в несколько секунд Ю. Вашенцев и финн Улюпетиа. Через тридцать секунд Понсет, Игнер через минуту, ну а остальные уже дальше.

Получаю мешок с разминкой, передаваю, принимаю поздравления от других наших российских лыжников. Бреду в раздевалку, ощущения противоречивые: радость и опустошенность одновременно – вероятно весь адреналин ушел в гонку. Да и многолетний утомительный путь к победе в личной гонке был достаточно долгим. Но где-то в подкорке уже начинает свербить мысль о завтрашнем старте – гонка закончилась, гонка начинается!

#### **Как попасть на КММ**

Спортивную заявку на КММ подают национальные организации – коллективные члены WMA. Во всяком случае, для российских участников определен именно такой порядок – попасть на КММ можно только через Российский любительский лыжный союз (РЛС), который формирует национальную команду. Поэтому обязательно нужно быть членом РЛС и ежегодно оплачивать членские взносы. Исполком РЛС при формировании национальной команды руководствуется спортивными критериями – необходимо в течение двух предыдущих лет «отметиться» хотя бы один раз в верхней части протокола финального или зонального первенства России. Это более «сурово», в отличие, например, от Зимних игр мастеров (ОИ для ветеранов), марафонов WL и ряда других соревнований любителей, где спортивную заявку

принимают свободно, непосредственно от самого спортсмена. Финансовые расходы ложатся на самих участников КММ. Поэтому далее можно оплатить оргвзнос, организовать и оплатить проезд и проживание как самостоятельно, так и через РЛС. Все это сделать можно ныне достаточно просто с помощью Интернет, не выходя из дома.

#### **Об уровне подготовки для КММ**

Опыт многих лыжников-ветеранов показывает, что для участия в разборках лидеров в соревнованиях любителей на местечковом уровне необходимы систематические тренировки и соревнования с объемами не менее 8-9 часов в неделю в течение нескольких (порядка 5 лет) даже при наличии хорошего спортивного прошлого. Чтобы выйти на уровень лидеров ЧР, КММ нужны круглогодичные тренировки не менее 12 часов в неделю в подготовительный и не менее 10 часов в соревновательный периоды, в год порядка 550 часов. И это все должна быть специальная работа: лыжи, бег, лыжероллеры, имитация, велосипед, гребля. Модные ныне силовые тренировки – не в счет, это лишь дополнение. Для многих тренировки приходится совмещать с работой, а с годами способность организма быстро восстанавливаться отнюдь не возрастает. Нужно еще и заработать денег на качественный инвентарь, смазку, выездные соревнования, без которых не приобретешь нужного опыта. Что-то и кто-то неизбежно при этом страдают: семья, работа, заработок, здоровье. Хотя труд, как говорят, даром не пропадает, но отнюдь не факт, что потратив время, силы и деньги, будешь наверху на соревнованиях высокого уровня. Поэтому такой ритм жизни могут выдерживать только редкие, амбициозные и фанатично преданные лыжному спорту люди. Респект им и уважение!

#### **Вместо заключения**

В начале марта 2015 года стартует очередной КММ. Второй раз в более чем тридцатилетней истории КММ он будет проходить в России. Первый раз Россия принимала КММ в 2005 году в подмосковном Красногорске. Ныне славящийся лыжными традициями г. Сыктывкар является хозяином КММ-2015. Ряд самарских лыжников готовится к участию в этих гонках. Среди них немало старожилов КММ – К. Биккулов (группа М6), А. Меркушев (М6), А. Клинов (М5) и др., но есть и новички, такие, как, например, В. Тютин (М9). Пожелаем нашим спортсменам хорошей спортивной формы и хорошего скольжения на трассах Сыктывкара, ну и, конечно же, удачи!

**Александр Соловов**

# Кубок Мира Мастеров 2015

Самым значимым событием в новом зимнем сезоне 2014-2015 года станет, для сильнейших лыжников-любителей Самарской области, участие в международных соревнованиях Кубок Мира Мастеров – 2015, который пройдет с 11-22 марта 2015 года в г. Сыктывкар. В составе сборной команды России выступят лыжники-любители Самарской области, которые своими результатами подтвердили право на включение их в число сильнейших гонщиков – любителей России по различным возрастным группам.

## **Под государственным флагом России на соревнованиях выступят :**

Биккулов Камиль ( г. Самара ),  
Ерисов Александр (г. Чапаевск),  
Жиляев Михаил (г. Самара),  
Зяблов Владимир (г. Сызрань),  
Залата Валерий (п. Ново Семейкино),  
Иванов Виктор (г. Самара),  
Карасев Валерий (г. Тольятти),  
Кошелева Светлана (г. Тольятти),  
Клинов Александр (г. Тольятти),  
Кузнецов Петр (г. Сергиевск),  
Льолин Владимир (г. Самара),

Меркушев Александр (г. Тольятти),  
Семенов Борис (г. Самара),  
Туголуков Сергей (г. Тольятти),  
Тютин Василий ( г. Самара),  
Чудаев Валерий (г. Новокуйбышевск),  
Шаговский Александр (г. Самара),  
Шепелев Вячеслав (г. Тольятти),  
Шестопалов Дмитрий (г. Тольятти),  
Горбунова Светлана (г. Тольятти),  
Воробьев Вячеслав (г. Тольятти),  
Воробьева Светлана (г. Тольятти).

***Благодарим спонсоров за оказанную финансовую поддержку команды из Самарской области: директора СУМР-4 г. Самара Новикова Виктора Николаевича, директора ООО «Современные строительные технологии» Тарасова Сергея, директора ООО «ФУД-С» Сазонова Алексея Анатольевича, директора ООО «Три-В» Воробьева Вячеслава Васильевича, Ерисова Александра Евгеньевича.***



Департамент физической культуры и спорта  
Администрации городского округа Самара  
Самарская областная Федерация лыжных гонок

в честь МСМК СССР по лыжным гонкам  
Анатолия Иванова

ЛЫЖНЫЙ 2015 МАРАФОН  
САМАРА  
«Соколы Горы»

# САМАРСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН «Соколы Горы»

Место проведения:  
г. Самара, п. Управленческий, ГУ УСЦ «Чайка»  
Программа мероприятия:  
50/30 км – классический стиль

Приглашаются к участию все любители лыжного спорта  
«50 километров на лыжах,  
быстрее 5 часов»



# 1

февраля 2015 г.

Начало:

# 11.00

Отдел маркетинга марафона:  
**+79023715546**

Подробная информация:  
**[www.ski63.ru](http://www.ski63.ru)**

# КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ на 2015 год

## РОО «Самарская областная Федерация лыжных гонок»

№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	Первенство Самарской области среди любителей ("приз В Шабаяева")	Мужчины, мужчины-ветераны, юноши	Свободный стиль (возрастной гандикап) 12 км.	03 января	По назначению
2	Первенство городского округа Самара по лыжным гонкам	Юноши и девушки старшего, среднего, младшего возрастов, мальчики и девочки	Спринт с выбыванием (классический стиль)	04 января	По назначению
3	Соревнования Самарской области «Лыжная вечерняя гонка»	Мужчины, юниоры, Муж - ветераны, женщины, юниорки	Спринт с выбыванием (классический стиль)	04 января	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
4	Соревнования Самарской области "Ночная лыжная гонка"	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки старшего возраста, мужчины-ветераны и женщины-ветераны	15/10/5 км. свободный стиль, масс - старт по группам	05 января	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
5	Соревнования Самарской области «Рождественская лыжная гонка»	Мужчины, юниоры, женщины, юниорки, юноши и девушки (15-16 лет и 17-18 лет)	Спринт – классический стиль	08 января	П.Волжский (Царевщина)
6	Чемпионаты и первенства городов и районов Самарской области	По положению	По положению	10-11 января	На местах
7	Чемпионат и первенство Самарской области (свободный и классический стиль)	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет, 15-16 лет)	17.01- свободный стиль 5/10/15 км. 18.01 – классический стиль 3/5/10/15 км.	17-18 января	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
8	Чемпионат и первенство Самарской области (спринт и скиатлон)	Мужчины, женщины, Юниоры, юниорки, юноши и девушки (17-18 лет и 15-16 лет)	24.01 - спринт классический .стиль 25.01 – скиатлон 7,5*7,5 км, 5*5км	24-25 января	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
9	Открытый Самарский классический лыжный марафон «Соколы Горы»	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши (17-18), мужчины/женщины по возрастным группам	50 км - классический стиль 30 км - классический стиль	1 февраля	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
10	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2015» в Самарской области	По положению	Свободный стиль - 10 км/5км/3 км.	08 февраля	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
11	Чемпионат и первенство Самарской области (персыют)	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет и 15-16 лет)	14.02 – классический стиль 5/5 км 5/10 км 7,5/10 км 15.02 – свободный стиль 5/5 км 5/10 км 7,5/10 км	14-15 февраля	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
12	Чемпионат и первенство Самарской области (классический стиль- масстарт)	Мужчины, женщины, Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет, 15-16 лет)	Классический стиль – 10/15 км 15/ 30 км	23 февраля	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
13	Тольяттинский лыжный марафон	По положению	По положению, свободный стиль	28 февраля-1 марта	г. Тольятти
14	Областные соревнования по лыжным гонкам на призы газеты «Волжская коммуна»	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18, 15-16, 13-14), мужчины/женщины по возрастным группам	По положению (свободный стиль)	9 марта	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
15	Чемпионат и первенство Самарской области (свободный стиль и командный спринт)	Мужчины, женщины, Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет, 15-16 лет)	14.03-свобод.стиль 7,5/7,5 км 7,5/10км 15.03-командный спринт (св.стиль)	14-15 марта	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
16	Чемпионат и первенство Самарской области (спринт свободный стиль)	Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет, 15-16 лет)	Спринт-свободный стиль	21 марта	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
17	Соревнования по лыжным гонкам на призы ГУ УСЦ «Чайка»	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки старшего, среднего, младшего возрастов, мальчики и девочки, мужчины/женщины по возрастным группам	По положению	22 марта	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
18	Чемпионат и первенство городского округа Самара по лыжным гонкам	По положению	По положению	28 марта	г. Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
19	Областные соревнования по лыжным гонкам памяти мастера спорта по лыжным гонкам Ю.Брагина	По положению	По положению	29 марта	Похвистнево
20	Соревнования Самарской области «Лыжероллерный тур» I этап	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки (15-16, 17-18 лет), мужчины/женщины по возрастным группам	По положению	12 июля	По назначению
21	Соревнования Самарской области «Лыжероллерный тур» II этап	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки (15-16, 17-18 лет), мужчины/женщины по возрастным группам	По положению.	26 июля	По назначению
22	Первенство Самарской области по лыжероллерам и кроссу (юноши и девушки)	Юноши и девушки (17-18, 15-16, 13-14 лет)	По положению	01-02 августа	г.Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
23	Соревнования Самарской области «Лыжероллерный тур» Финал III этап	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки (15-16, 17-18 лет), мужчины/женщины по возрастным группам	По положению	23 августа	По назначению
24	Чемпионат и первенство Самарской области по лыжероллерам	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки, юноши и девушки (15-16, 17-18 лет)	12.09 – лыжероллеры спринт классический стиль 13.09 - лыжероллеры свободный стиль 5/10 км.	12-13 сентября	г.Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
25	Областные соревнования «Кросс лыжников»	Все возрастные группы	По положению	11 октября	г. Тольятти
26	Чемпионат и первенство Самарской области эстафета и гонка свободный стиль	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18 лет, 15-16 лет)	19.12- свобод.стиль 3/5 км 5/7,5км 20.12.- эстафета	19-20 декабря	г.Самара, ГУ УСЦ «Чайка»
27	Соревнования по лыжным гонкам «Гонка памяти», посвященная памяти ведущих спортсменов и тренеров Самарской области	Мужчины, женщины, юниоры, юниорки (19-20 лет), юноши и девушки (17-18, 15-16, 13-14), мужчины/женщины по возрастным группам	По положению	27 декабря	г.Самара, ГУ УСЦ «Чайка»