

# СОКОЛЫ ГОРЫ

ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН 2019



- Программа марафона
- Победить «Соколы Горы» – это здорово
- В Самару за новыми впечатлениями



## Самарский старт

Посвящено:  
марафону в Самаре

Я сегодня с рассветом встану,  
И тихонько к месту старта пройдусь.  
И пускай, я потом устану,  
А пока любимым делом займусь.

Укатали ратраком трассу,  
И нарезали в карманах лыжни.  
Стали спуски подобны гляncу,  
Повнимательнее тут уж гляди.

Снег хрустит при движении славно,  
То снежинки поют свою песнь.  
И в одиннадцать событие главное,  
Испытает спортивную спесь.

А пока суета и не спится,  
Только оргам в конкретный час.  
И спортсменам своё, что-то снится,  
И кому то бессонно сейчас.

Дышит всё ожиданием чуда,  
Фестиваля спортивных дел.  
Победители точно будут,  
Марафонцам не ведом предел.

И конечно, здесь очень славно,  
И подход, и трасса, и смысл.  
Потому, что здоровье главное,  
Потому, что здоровье жизнь.

**Вячеслав Калужин**  
г. Ожерелье, Московская область

### Контактные данные оргкомитета

**Сергей Васильев**  
директор лыжного  
марафона  
+7 917 944 40 82  
skimarafon@ski63.ru

**Алексей Жирухин**  
связь со СМИ/  
продвижение/маркетинг  
+7 927 260 78 48  
zhiruhin@gmail.com

**Сергей Зоткин**  
координатор работы  
с партнерами лыжного  
марафона  
+7 927 017 27 10

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



Оргкомитет «Соколы Горы 2019»  
слева направо Сергей Васильев, Алексей Жирухин, Сергей Зоткин



Министерство спорта Самарской области  
Департамент физической культуры и спорта  
Администрации городского округа Самара  
РОО «Самарская областная Федерация лыжных гонок»



russtaloppet

ЛЫЖНЫЙ 2019 САМАРА МАРАФОН  
«Соколы Горы»

Место проведения:  
г. Самара, п. Управленческий,  
Учебно-спортивный центр «Чайка»  
Программа: 51/34/17/10 км свободный стиль

2

февраля 2019 г.

Начало:

11.00

[ski63.ru](http://ski63.ru)

#МАРАФОНСОКОЛЫГОРЫ





## Содержание

- 5 Программа лыжного марафона
- 9 Лыжная трасса
- 10 Информация для участников
- 14 Страница победителей
- 16 Победить «Соколы горы» – это здорово
- 20 В Самару за новыми впечатлениями
- 24 Отзывы участников
- 26 Карта и календарь RL



# Программа лыжного марафона

**2 февраля 2019 г.**

**11.00**

### 51 СВ МАРАФОН

- к соревнованиям допускаются мужчины 2000-1938 г.р.
- группы определяются для мужчин 2000-1999 г.р., 1998-1996 г.р., 1995-1990 г.р. и в градации по 5 лет для 1989-1938 г.р.
- победителями становятся участники, занявшие в абсолютном зачете 1-6 места и 1-3 места в каждой группе

### 34 СВ МАРАФОН

- к соревнованиям допускаются мужчины 2002 г.р. и старше, женщины 2000 г.р. и старше
- группы определяются для женщин 2000-1999 г.р., 1998-1996 г.р., 1995-1990 г.р. и в градации по 5 лет для 1989-1938 г.р., и для мужчин 2002-2001 г.р.
- победителями дистанции становятся участники, занявшие в абсолютном зачете 1-6 места среди женщин и 1-3 места в каждой группе.

### 17 СВ МАРАФОН

- к соревнованиям допускаются мужчины 2002 г.р. и старше, женщины 2000 г.р. и старше
- группы определяются для женщин 2000-1938 г.р., и для мужчин 2002-1938 г.р.
- победителями дистанции становятся участники, занявшие 1-3 места в каждой группе.

### 10 СВ ДЕСЯТКА

- к соревнованиям допускаются участники 2004 г.р. и старше
- группы определяются для мужчин 2004-2003 г.р., для женщин в градации по 2 года для 2004-2001 г.р.,
- победителями дистанции становятся участники, занявшие 1-3 места в каждой группе.





Старт лыжного марафона «Соколы Горы 2018»

### 1 февраля 2019 г.

10:00–18:00 Выдача стартовых пакетов

### 2 февраля 2019 г.

8:30–10:30 Выдача стартовых пакетов

10:20 Открытие зоны старта и получение чипов электронного хронометража

10:45 Торжественное открытие лыжного марафона «Соколы Горы»

11:00 Старт 51 км

11:10 Старт 34/17 км

11:20 Старт 10 км

12:30 Цветочная церемония награждения абсолютных победителей и призеров на дистанции 34 км – женщины

13:30 Цветочная церемония награждения абсолютных победителей и призеров на дистанции 51 км – мужчины

14:00 Торжественная церемония награждения победителей и призеров лыжного марафона «Соколы Горы»

16:00 Закрытие финиша лыжного марафона «Соколы Горы»

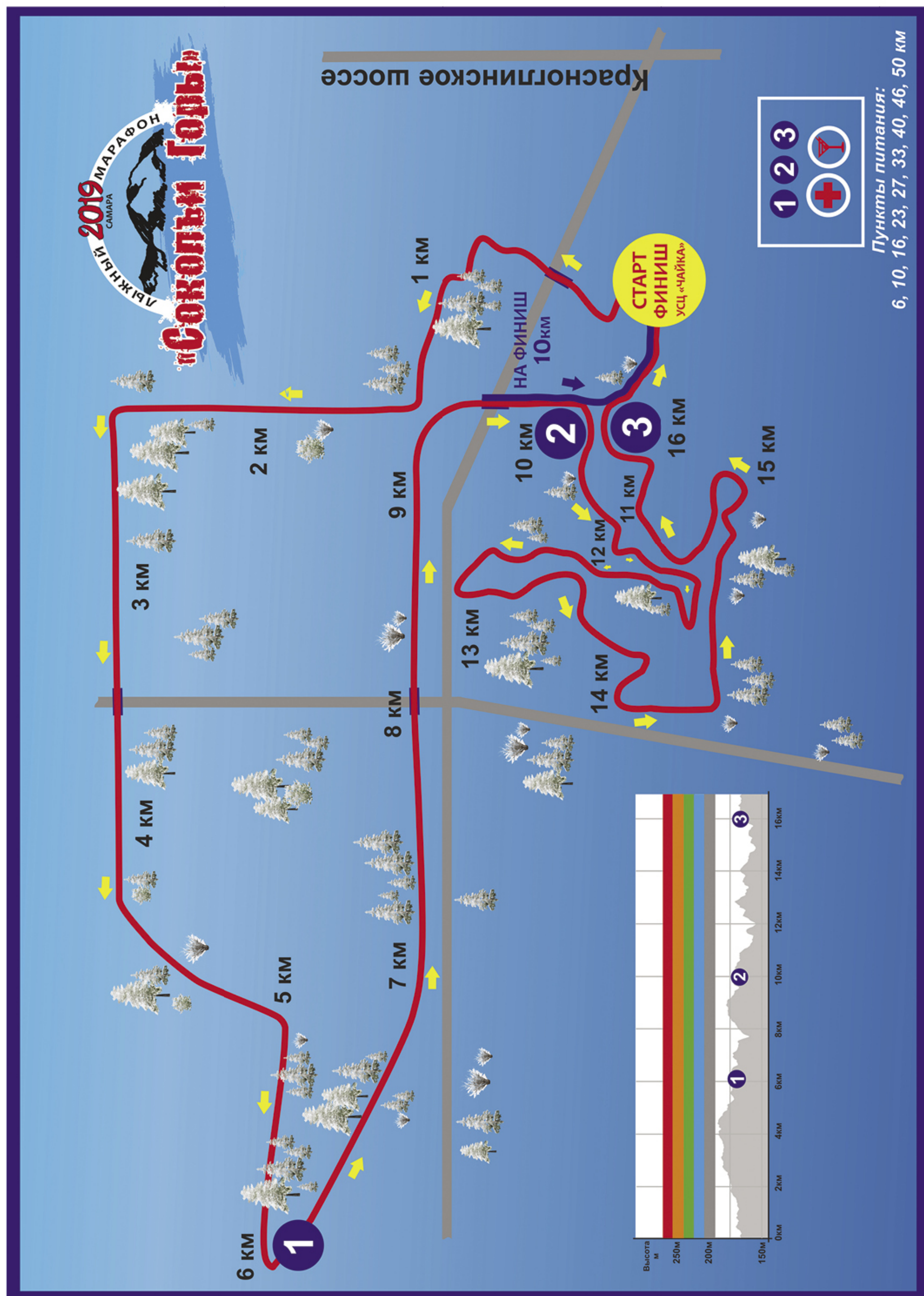


Награждение абсолютных победительниц лыжного марафона «Соколы Горы 2018» на дистанции 30 км среди женщин с 1 по 6 место



Награждение абсолютных победителей лыжного марафона «Соколы Горы 2018» на дистанции 50 км среди мужчин с 1 по 6 место





## Лыжная трасса

Лыжная трасса для марафона имеет достаточно привлекательный, разнообразный рельеф с набором высоты на 51 км – 660 м. Спуски прямые и открытые.

Дистанция 51 км – 3 круга по 17 км. Общее количество пунктов питания – 9.

Дистанция 34 км – 2 круга по 17 км. Общее количество пунктов питания – 6.

Дистанция 17 км – 1 круг 17 км. Общее количество пунктов питания – 3.

Дистанция 10 км – поворот на финиш обозначен, синей линией. Общее количество пунктов питания – 1.

На пунктах питания участникам будут предложены теплые напитки: ягодный морс, куриный бульон, изотонический напиток POWERUP. Для участников 51 и 34 км предусмотрен комплексный обед после финиша в кафе УСЦ «Чайка».





# Информация для участников

## Места размещения автомобилей



- Въезд на парковку УСЦ «Чайка» осуществляется при предъявлении стартового номера. Количество мест на парковке ограничено.

При достижении максимального количества автомобилей, парковка автотранспорта возможна на автомобильной дороге

от Красноглинского шоссе до съезда к УСЦ «Чайка» и на Красноглинском шоссе. Прибывайте, пожалуйста, заблаговременно.



## Схема размещения функциональных зон ГАУ СО УСЦ «Чайка»



- На территории УСЦ «Чайка», для переодевания, вы можете использовать помещения: холл 1 этажа, холл пункта проката лыж (вход с улицы на цокольный этаж).
- Туалетные комнаты для участников расположены на 1 этаже холла. Дополнительно на стадионе, в зоне старта, будут установлены туалетные кабинки.
- Перед стартом личные вещи самостоятельно упаковываются в индивидуальные мешки. На мешке обязательно должен быть написан номер участника. Завязанный мешок должен быть сдан в
- Зону хранения вещей или оставлен рядом с забором места старта. После финиша, участник получает мешок в Зоне хранения вещей лично по нагрудному номеру. Ответственность за сданные вещи организаторы не несут.
- Ценные вещи, деньги, документы сдавайте в камеру хранения, расположенную в пункте проката лыж.
- Накануне и в день лыжного марафона обязательно используйте высокоуглеводную пищу, пасту (макароны) и т.д. Покушайте легко за 30 мин до старта: банан, энергетический батончик.
- Возьмите в гонку поясную сумку с энергетическими гелями и батончиками. Пейте регулярно предлагаемые напитки (изотоник, морс) на пунктах питания.
- Если у вас плохое самочувствие, недомогание перед лыжным марафоном, физическая утомленность рекомендуем Вам не выходить на старт.
- На дистанции за помощью обращайтесь к волонтерам на Пунктах питания и судьям.





До выхода на стартовую поляну, проверьте, пожалуйста, свое снаряжение:



- в теплом помещении, наклейте на гоночную пару лыж маркировочные этикетки. Предварительно рекомендуется обезжирить любым средством (уайт-спирит и т.д.) поверхность лыж для лучшего сцепления клея;
- отрегулируйте темляки палок по размеру. Осмотрите ремешок и чашки палок на наличие дефектов, порывов, трещин и т.д., замените при необходимости;
- возьмите мешок для хранения одежды, полученный в стартовом пакете;

- гоночная одежда должна соответствовать погодным условиям.

Рекомендуем при температуре ниже 12 градусов одевать двойное термобелье и чехлы для лыжных ботинок.

При входе в стартовый коридор, участник обязан предоставить пару лыж, с наклеенными маркировочными этикетками, полученными в стартовом пакете, предварительно надев свой стартовый номер. Участникам соревнований смена лыж запрещена.



Получение индивидуальных чипов электронного хронометража осуществляется при входе в стартовый коридор.

Чип необходимо закрепить на одной из ног в районе нижней части голени над ботинком.

После получения чипа при входе в стартовый коридор, вся полнота ответственности за сохранность и целостность чипа возлагается на участника, получившего данный чип. Если участник по различным причинам не сможет стартовать в гонке или сойдет с дистанции, он обязан вернуть чип судьям хронометража в зоне финиша. В случае утери или повреждения чипа, участник возмещает полную стоимость чипа в размере, установленном регламентом соревнований.

Займите стартовую позицию в соответствии с указательной табличкой.

На церемонию награждения победители и призеры 1-6 место прибывают с надетыми нагрудными номерами. Без номера участник к награждению не допускается.



Комплексное питание после финиша вы получите в кафе УСЦ «Чайка», предъявив купон. Просьба не задерживаться без необходимости за столами после приема пищи, так как места для посетителей в кафе ограничены.

**Телефон для экстренной связи**  
+ 7 917 944 40 82





# Страница победителей

**2015 год**

## 50 км мужчины

- 1 место**  
Денис Зайцев (г. Самара)
- 2 место**  
Александр Александров (г. Тольятти)
- 3 место**  
Андрей Кондрышев (Казахстан)



## 30 км женщины

- 1 место**  
Екатерина Белозерцева (г. Тольятти)
- 2 место**  
Луиза Ахмедьянова (г. Самара)
- 3 место**  
Анастасия Краснова (г. Самара)



**2016 год**

## 50 км мужчины

- 1 место**  
Владислав Азанов (Удмуртия)
- 2 место**  
Денис Зайцев (г. Самара)
- 3 место**  
Александр Александров (г. Тольятти)



## 30 км женщины

- 1 место**  
Лилия Васильева (Удмуртия)
- 2 место**  
Екатерина Бушмакина (Удмуртия)
- 3 место**  
Луиза Ахмедьянова (г. Самара)



**2017 год**

## 50 км мужчины

- 1 место**  
Евгений Вахрушев (Удмуртия)
- 2 место**  
Владислав Азанов (Удмуртия)
- 3 место**  
Игорь Усачев (г. Самара)



## 30 км женщины

- 1 место**  
Ирина Бережная (г. Самара)
- 2 место**  
Екатерина Бушмакина (Удмуртия)
- 3 место**  
Луиза Ахмедьянова (г. Самара)



**2018 год**

## 50 км мужчины

- 1 место**  
Динис Багаутдинов (г. Самара)
- 2 место**  
Николай Кадяев (г. Самара)
- 3 место**  
Дмитрий Корнеев (г. Самара)



## 30 км женщины

- 1 место**  
Людмила Удалова (Коми)
- 2 место**  
Елена Никитина (г. Самара)
- 3 место**  
Ирина Савельева (г. Иваново)





# Победить «Соколы горы» – это здорово

*Динис Багаутдинов, г. Самара – абсолютный победитель лыжного марафона «Соколы Горы 2018» среди мужчин на дистанции 50 км.*



## КАК Я ПОПАЛ В СПОРТ

Из моей семьи, я первый спортсмен. В спорт пришел в школе, на занятиях физкультурой. Был у нас тренер Марат Фатахович Мавлютов. Он привлекал нас к занятиям спортом. Через него на лыжи и вышел. Поначалу у себя, по месту жительства тренировался в поселке Советский, Челно-Вершинского района, Самарской области. После окончания школы, я поступил в Технический университет и стал тренироваться у Щетинина Владимира Николаевича.

## О ПОДГОТОВКЕ

Тренировки, тренировки, тренировки. В основном, ведь летом вся база делается. Зимой, только чистая подготовка к соревнованиям. Конкретные подводящие тренировки. Все делаю по самочувствию. Если бежишь, соревнования, и у тебя мышцы не работают, значит надо больше делать силовой работы. Если функциональные пробелы – делаешь длительные тренировки. Если скорости не хватает – то делаешь скоростные. Поэтому надо стараться каждую тренировку отработать, знать что, для чего ты делаешь.

## О МЕДИЦИНЕ

Каждый год перед началом сезона прохожу диспансеризацию. Пульс в покое 48-54. Для обычного человека – это низкий, а для спортсмена – то, что надо. Максимальный пульс около 190, но тоже приблизительно. Все зависит от формы в данный момент. Рабочий вес 72 килограмма. Рост 176.

## О ПИТАНИИ

Никакого особого меню нет. Ничем себя не ограничиваю. Бывает иногда, даю организму стресс, ем меньше углеводов. А потом перед соревнованиями наоборот их набираю. Но я на эту тему не заморачиваюсь. Перед марафоном «Соколы горы» я попробовал белковую диету на три дня. Чисто белки и немного жиров. За три дня до марафона как можно больше углеводов. Чтобы организм не заголодал, больше было гликогена в мышцах и не было спада. Иногда такое случается, бежишь, вроде есть силы, а потом за 10 километров до финиша резкий упадок сил. Поэтому попробовал такую диету. Хотя у всех организмы разные. Мне она подошла.

## О ПОДВЕДЕНИИ К МАРАФОНУ

Дней за 13-15 до марафона я до последнего не знал, побегу я марафон или нет. В эти же сроки проходил чемпионат ПФО в Ижевске. Я думал, что туда поеду. Но потом подумал, каждый год пропускаю из-за ПФО наш местный марафон. А люди здесь бегут и побеждают. Лучше я в этом году пробегу у себя дома, тем более коньковый. За две недели до марафона точно решил, оплачу стартовый взнос и побегу по любому. Дней за 10 делал объемную тренировку, километров 50-55. Ближе к марафону уже нельзя делать длительные тренировки, потому что организм не успеет восстановиться. Просто катался по две тренировки в день, на небольшом пульсе. Набирал силу и легкость к старту.

## О ЗИМЕ 2018

Этот сезон оказался для меня очень удачным, несмотря на то, что летом было много накладок. Я оканчивал Технический университет, тренироваться не получалось совсем. Работа, тренировки, как такового тренировочного плана не было. База получилась





не очень хорошая. Но сезоном я доволен, получилось выиграть и «Лыжню России» и марафон. И другие старты пробежал не плохо. Организм работал хорошо, не подводил.

#### САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ СТАРТ

На самом деле, все старты, с хорошим результатом, тяжелые. Ты борешься, ты терпишь, работаешь на износ, у организма стресс.

#### САМАЯ ЗНАЧИМАЯ ПОБЕДА

Все победы приятны. Я не могу что-то выделить. Может если бы выиграл Чемпионат мира или чемпионат России, что-то бы выделил. А так, есть что вспомнить, любые победные гонки, как проходили, какая борьба была. С победами получаешь много приятных ощущений.

#### ДЛИННЫЕ ИЛИ КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Коронной дистанции у меня нет. Я думаю, что спортсмен должен быть универсалом. Хотя стиль предпочитаю коньковый, с классикой у меня как то не сложилось. Поэтому акцент делаю больше на коньковые тренировки и коньковые гонки.

#### О МАРАФОНЕ

Я бегал тольяттинский, мурманский, ульяновский марафоны. Наверное, раз шесть всего. Очень хотел выиграть самарский марафон. Все зависело не только от меня, но и оттого, какие лыжники-гонщики приедут к нам в Самару. Профессионалы-марафонцы в основном гоняются за призовыми вознаграждениями. Хотя конечно так и

должно быть. Одно дело, если ты любитель-путешественник, приехал на марафон, покатался по отлично подготовленной трассе, получил памятную медаль и массу положительных впечатлений. А если ты профессионал, отдаешь спорту все, то и соответственно ставишь себе другие задачи – получить максимум отдачи от затраченных финансов и сил. Организация самого марафона на высоком уровне, мне очень понравилось. Все четко, быстро, дистанция, пункты питания – на пять с плюсом. На финише все было просто здорово. Эмоции зашкаливали. Радость победы на домашнем марафоне, встречали друзья и близкие. Хотя сама дистанция не была легкой. Бежать в мороз -18 градусов коньком, сложнее, чем в ту же погоду классикой. Кат очень тугой, лыжи работали тяжело. На участке «туристической» трассе был очень сильный ветер, даже срывал палки. Ехали группой 5-6 человек, разобрались на финише. Это масс-старт, поэтому за временем никто не гнался, даже мыслей об этом не было, просто разобрать свои места на финише. Получилось на отлично!



На дистанции лыжного марафона «Соколы Горы 2018» Динис Багаутдинов №2



Лидер лыжного марафона «Соколы Горы 2018»



Золотой финиш лыжного марафона «Соколы Горы 2018»



# В Самару за новыми впечатлениями

Людмила Удалова, Республика Коми – абсолютный победитель лыжного марафона «Соколы Горы 2018» среди женщин на дистанции 30 км



Главный персонаж нашего материала сегодня – Людмила Удалова, победительница в женском абсолютном лыжном марафоне «Соколы горы – 2018» на дистанции 30 км.

Сразу после финиша марафона мы пообщались, и Людмила ответила на интересующие вопросы.

## Расскажите, пожалуйста, откуда Вы родом?

Я родилась и выросла в совсем маленьком городе под названием Сосногорск, который расположен в республике Коми.

Сосногорск – также родина наших известных лыжниц Юлии Ивановой и Юлии Белоруковой (обладательницы трех олимпийских медалей Пхенчхана -2018).

## Вы можете вспомнить, когда началось Ваше увлечение спортом? С чего все начиналось?

Начала заниматься лыжным спортом, еще в школе, лет с девяти. Да у нас больше и нечем было заниматься в то время. Поначалу

результаты были очень средние. И самое обидное, наверное, на первенстве республики Коми я постоянно занимала четвертое место, мое коронное. До двадцати лет я серьезно занималась лыжными гонками. Выполнила норматив кандидата в мастера спорта. И даже попала в молодежную сборную СССР. А потом 10 лет моей жизни прошли без спорта.

## Ваши лучшие достижения на лыжне?

Наверное, то, что я в 36 лет выполнила норматив мастера спорта на Чемпионате России, который проходил у нас в Ухте. А сейчас, в любительском спорте, практически, каждый год или через год я выезжаю на Кубки мира мастеров. Являюсь одиннадцатикратной чемпионкой этих игр, четырежды серебряным призером и бронзовым.

## Давайте поговорим о Вашей работе. Где вы работаете?

Я работаю на газоперерабатывающем заводе машинистом на-

сосных установок. Работа у меня по сменам: дневные и ночные, удобно для тренировок. Раньше работала в лесной промышленности, потом тренером в спортивной школе.

## У Вас есть любимые увлечения, хобби?

Люблю дачу, возиться в земле, в грядочках. Этим люблю заниматься. Раньше любила вязать, читать книги. Сейчас на это времени уже не хватает.

## Какое место в Вашей жизни занимает спорт сейчас?

На первом месте, конечно семья, муж и сын. Ну а потом уже спорт.

## О международных любительских соревнованиях

Соревнования любительского уровня – все за свой счет. Мероприятия не дешевые. Вот есть у меня куча этих медалей. Но кроме этих медалей, никаких подарков, никаких призовых, ничего нет. Просто чувство удовлетворения.





Победитель на 30 км в абсолюте среди женщин лыжного марафона «Соколы Горы 2018»

**По Вашим наблюдениям, на марафонах какая возрастная группа самая сильная?**

Однозначно, группа 35-45 лет. Может выигрывать еще и в абсолюте. Могу судить по Кубку мира мастеров. Группы старше сорока лет показывают лучше результаты, чем тридцатилетние. Может это связано с тем, что молодежь сначала бегают, потом налаживается личная жизнь, рождение детей, поиски себя в профессии, маленькие дети... А потом уже начинаешь больше внимания уделять своему любимому делу.

**Последние несколько лет бегать лыжные марафоны стало модно. Марафон стал восприниматься как красивое, значимое достижение.**

**С чем вы это связываете? С желанием быть здоровым или с тем, что это просто актуально времени, популярно, красиво? Вы как считаете?**

Люди, мне кажется, заводятся друг от друга. Даже судя по нашему небольшому городку, по мне, вижу, что сначала нас таких ходило 1-2 человека, бегали, тренировались постоянно. Другой посмотрел, чем я хуже? При-

соединился к нам, за ним еще. В основном, конечно, приходят те, кто уже занимался, возвращаются к спорту. И они начинают получать кайф, от того, что действительно это хорошо, это здорово, лучше, чем лежать на диване. Час – два провести на свежем воздухе, чем «пялиться» в телевизор или компьютер. Да, здоровый образ жизни сейчас становится модным.

**Есть мнение, что «пробежать быстрее» – это не всегда главная цель для спортсмена-любителя. Многие люди рассматривают марафоны, как часть формата Run & Travel. При котором, можно совмещать путешествие по новым местам с комфортным бегом. При этом, не затрачивая на подготовку больше времени, чем они готовы тратить. Как Вам такой формат?**

Конечно, это присутствует. Узнаешь новые места. Например, в Самаре, я поехала ради любопытства. Хотя и в детстве много ездила по соревнованиям, ну меня никогда не было раньше возможности там побегать. Но-

вые знакомства. У вас в Самаре я познакомилась с прекрасным человеком, девушкой из Иваново. Раньше с ней мы не пересекались, а сейчас дружим. Также есть такая интересная штучка, как паспорт RUSSIALOPPET. Любители собирают штампы в паспорт. У них задача, не занять какое-то место, а добраться до финиша и поставить отметку о прохождении дистанции. У людей такая цель бывает и это очень здорово! Я почему-то такой паспорт так до сих пор и не завела, хотя марафонов проехала не мало.

**А в Самаре на лыжный марафон Вы приехали с какой-то конкретной целью?**

Побывать в вашем городе, да и реклама марафона на скиспорте зацепила. Мы с подружкой зарегистрировались еще в ноябре, забронировали номера и приехали, хотя было очень нелегко. Перед самой поездкой я сильно заболела. Встал вопрос, вообще ехать или нет, но так как уже было оплачено, поехала за компанию. На старт выходила так: дойду – не дойду. А в итоге получилось победить, даже не в самой лучшей моей форме.



Моя Семья

**Чем самарский марафон отличается от других российских марафонов и как прошла гонка?**

Мне очень понравилось, как нас приняли и разместили в гостинице учебно-спортивного центра «Чайка» Все четко и без задержек. Обычно с размещением возникают проблемы. Сидишь, заполняешь какие-то бумажки, то не состыковки, то номер занят. А здесь мы пришли, назвали свои фамилии, нам сразу дали ключи – идите и отдыхайте. В гостинице прекрасное кафе, вкусное питание. Четкая организация на старте, без накладок, что очень важно в такую морозную погоду.

Трассы подготовлены хорошо, немного узковато для конька, вначале на отдельных участках, но разобрались. По дистанции меня соперницы уронили пару раз, а потом просто нашла себе группу мужичков и вместе с ними докачивалась. Мы первые ласточки из республики Коми на вашем марафоне. Я думаю, что на следующий год мы к вам приедем большой командой.

**В САМАРУ**

**Посвящено: марафону: «Соколы горы»**

И опять застучали колеса,  
В этот раз я в Поволжье лечу.  
И скрипят по уключине вёсла,  
Раздувая желаний свечу.

Был Ульяновск, Тольятти,  
Самара на моём предстоявшем пути.  
Здесь закалку для удальской стати,  
Предстоит мне сегодня пройти.

Марафон «Соколы горы»,  
Удивит скорей новизной.  
Рядом Волга, Поволжье, просторы,  
Здесь красиво наверно Весной.

За окном мелькают пикеты,  
Убегают рельсы домой,  
Ночь поспать, и дожждаться рассвета,  
Там и старт уж не за горой.

Эх, Самара, Самара, Самара,  
Как красив твой русский уклад.  
И струной напеваает гитара,  
Говоря, на сколь я богат.

**Вячеслав Калужин  
г. Ожерелье  
Московская область**



# Отзывы участников



## Алексей Костюшов г. Нижний Новгород

Это был очень интересный опыт, лыжный марафон мне понравился.

Мои выводы:

– Нужно готовиться, и готовиться с запасом (когда меня подводил тренер к беговому марафону, я пробежал его довольно комфортно и спустя час после забега я был готов вновь бежать, а здесь такого ощущения и близко не было).

– Важна подготовка лыж – как катят лыжи решает то, насколько кайфово и быстро пройдет сам марафон.

– Питание – четкое питание каждые 30-40 минут, что бы ни заголодать.

– Техника – ну тут понятно, что лыжи техничный вид спорта, и важно отрабатывать и технику хода и технику подъема и т.д.

Однозначно рекомендую #СоколыГоры для старта в следующем году, уверен, что количество участников и уровень будет еще выше.



## Хайдар Мухаметгалиев г. Казань, Республика Татарстан

Прошел четвертый лыжный марафон «Соколы Горы». Горд тем, что в двух из них я принял участие. И в то же время сожалею о том, что в двух первых я не участвовал. Почему? Да потому что пропустил два великолепных ПРАЗДНИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА. Огромное спасибо хочется сказать от себя и своих друзей организаторам и всем тем, кто принимал участие в проведении этого классного мероприятия под названием ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН «СОКОЛЫ ГОРЫ». Я и мои друзья получили огромное удовольствие от марафона. А трасса, просто супер. В подтверждение тому скажу, что мы на следующий день (28 января) утром перед отъездом еще раз прокатились по трассе (по горной ее части), т.е. повторили, продлили удовольствие. Вот такие положительные эмоции от данного мероприятия. Спасибо вам за это еще раз.



## Елена Богданова г. Чупа, Республика Карелия

Для нас 2018 год начался с Самарского лыжного марафона «Соколы горы». Сразу скажу, что организация соревнования на высшем уровне (за что спасибо организаторам!), советую любителям лыжного спорта здесь поучаствовать. Отличная трасса, рельеф, питание по трассе, медали финишера, работа волонтеров, полноценный обед после финиша. Подарки от спонсоров ещё до старта получили многие участники в разных номинациях (самый молодой и возрастной участник, спортивные семьи и т.д.). Вот и мы попали в номинацию «спортивная семья» (5 семей было отмечено). Спасибо Сбербанку, приятный сюрприз! Мороз -18 не испугал нас, утеплились (у меня только глаза замерзли). В итоге Василий 30 км пробежал за 2.04.48 час – 12 место среди мужчин 30 и старше. У меня 2.07.44 час – 2 место в группе 55-59 лет (16 в абсолютные женщин). Самочувствие отличное! А ещё для нас было идеально, что жили в УСЦ «Чайка», стартовый городок под окном, столовая, все удобства! А какой красивый вид на Волгу с вертолетной площадки, Жигулевские горы и Соколы горы, «Жигулёвские ворота» (где Волга делает поворот между гор), Зеленый остров... Зима и лыжная подготовка продолжается, так что до встречи на новых стартах!



## Алексей Воеводин г. Октябрьский, Республика Удмуртия

Организовано было все четко, без суеты. Номер получил быстро, девочки отвечали на все вопросы. Переодевался и хранил рюкзак с вещами на базе, в тепле (в пункте проката). Мой номер был 101, старт из второго кармана, ломаных палок и лыж на разгоне не видел, хотя падения были. Состояние трассы (10 км равнинная петля и 10 км – горная) – на «отлично», широко, плотно, чисто. После финиша – вкусный обед в теплой столовой, все, как нужно. Возможно, организаторы лукавят, когда говорят об «интересном рельефе», но если бы лыжи не тупили на равнинной части, у многих участников время было бы лучше, так что бояться нечего, нужно готовиться.



## Денис Меньшиков г. Бугуруслан, Оренбургская область

Опыт участия в лыжных марафонах получен. Все очень понравилось, организация на высоком уровне. Спасибо организаторам. И огромное спасибо, волонтерам, которые в такой холодный день, помогли нам, преодолевать дистанцию, а некоторым и себя. Особенно запомнился подросток, на пункте питания № 3. Прямо пожал бы ему руку. Он каждый раз, подбегал чуть вперед и очень удобно передавал морс. МОРС, кстати, был классный!!!

Будем ли мы принимать участие в лыжных марафонах и далее – не знаем. Но на «Соколы Горы» 2019, приедем! Мы обязательно поддержим этот проект своим участием. Это праздник, встреча с друзьями с соседних городов и конечно МОРС! Всем спорт! Всем лыжи! Всем Соколы Горы!



## Елена Аверьянова, г. Самара

Дистанцию – 30 км прошла за 3 ч 7 минут и в принципе осталась довольна своим результатом, т.к. я в этом деле новичок и ставила для себя время 3:20., но получилось чуть меньше и это здорово!!!

Лыжами я никогда не занималась, пару лет назад более менее научилась катать коньковым ходом, ну и изредка раза 3-4 в сезон я выезжала на «Чайку» покататься за компанию. Ну, а тут решила попробовать себя в таких соревнованиях. В декабре у меня было парочку прокатов на «Чайке» и мысль о том, вдруг не смогу пройти всю дистанцию одолевала меня, т.к. после тренировок был дискомфорт в пояснице и я все думала взять дистанцию 10 км, но ведь я как всегда не ищу легких путей и все же спортивная подготовка есть, ну и конечно, отдельное большое СПАСИБО Алексею Жирухину – организатору данного марафона, который нашел для меня частичку своего времени, все доступно и подробно рассказал, поддержал и мотивировал на 30 км., т.к. я шла на марафон абсолютно одна, без группы поддержки и тренировалась сама.

Я понимала, что в этих соревнованиях я, в первую очередь, должна победить себя, я должна преодолеть всю дистанцию, не сойти и дойти до финиша. Поэтому, я задала для себя темп медленнее, чем обычно. Но могу сказать, что на последней десятке даже получилось прибавить в скорости. И я очень рада, что справилась, с поставленной перед собой задачей.

Организация марафона очень понравилась – вежливый персонал, трасса хорошо подготовлена, волонтеры – молодцы быстро подбегали и предлагали напитки, сухофрукты, печенье, но я пила только ягодный морс, не хотелось отвлекаться на перекус, тем более после финиша нас ждал полноценный обед на Базе «Чайка».

При возможности обязательно буду участвовать в подобных соревнованиях!!!

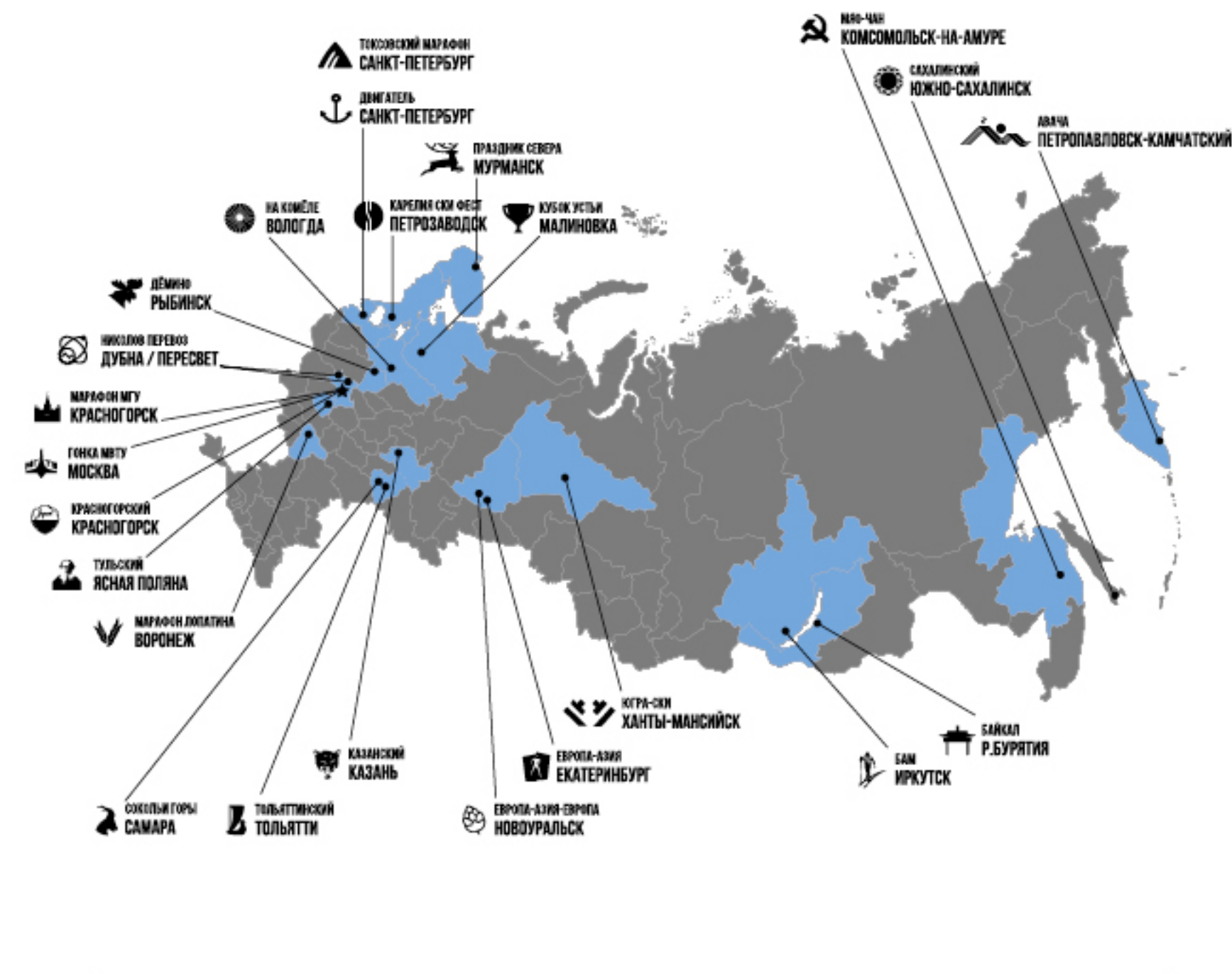
Всем добра))) Здоровья))) И побольше спорта)))



# Карта и календарь RL



## ЛЫЖНЫЕ МАРАФОНЫ РОССИИ



#ТАМГДЕТЫНИКОГДАНЕБЫЛ

f i vk /RUSSIALOPPET

# КАЛЕНДАРЬ 2019



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ	СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ	ПРИВОЛЖСКИЙ ОКРУГ	УРАЛЬСКИЙ ОКРУГ
<p>Московская обл.</p> <p>02/02 НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ ПЕРЕСВЕТ</p> <p>10/02 НИКОЛОВ ПЕРЕВОЗ ДУБНА</p> <p>17/02 ГОНКА МВТУ МОСКВА</p> <p>24/02 КРАСНОГОРСКИЙ КРАСНОГОРСК</p> <p>16/03 МАРАФОН МГУ КРАСНОГОРСК</p>	<p>Вологодская обл.</p> <p>20/01 НА КОМЕЛЕ ВОЛОГДА</p> <p>респ. Карелия</p> <p>23-24/02 КАРЕЛИЯ СКИ ФЕСТ ПЕТРОЗАВОДСК</p> <p>Ленинградская обл.</p> <p>02-03/02 ТОКСОВСКИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</p> <p>17/03 ДВИГАТЕЛЬ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</p> <p>Архангельская обл.</p> <p>23-24/03 КУБОК УСТЬИ МАЛИНОВКА</p> <p>Мурманская обл.</p> <p>30-31/03 ПРАЗДНИК СЕВЕРА МУРМАНСК</p>	<p>Самарская обл.</p> <p>02/02 СОКОЛЬИ ГОРЫ САМАРА</p> <p>02-03/03 ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ТОЛЬЯТТИ</p> <p>респ. Татарстан</p> <p>10/03 КАЗАНСКИЙ КАЗАНЬ</p> <p>Свердловская обл.</p> <p>09/03 ЕВРОПА-АЗИЯ ЕКАТЕРИНБУРГ</p> <p>16/03 АЗИЯ-ЕВРОПА-АЗИЯ НОВОУРАЛЬСК</p>	<p>ХМАО</p> <p>06/04 ЮГРА-СКИ ХАНТЫ-МАНСИЙСК</p> <p>СИБИРСКИЙ ОКРУГ</p> <p>Иркутская обл.</p> <p>09/03 БАМ ИРКУТСК</p>
<p>Тульская обл.</p> <p>24/02 ТУЛЬСКИЙ ЯСНАЯ ПОЛЯНА</p> <p>Воронежская обл.</p> <p>17/02 МАРАФОН ЛОПАТИНА ВОРОНЕЖ</p> <p>Ярославская обл.</p> <p>02-03/03 ДЕМЬИНО РЫБИНСК</p>	<p>Дальневосточный округ</p> <p>Сахалинская обл.</p> <p>10/03 САХАЛИНСКИЙ ЮЖНО-САХАЛИНСК</p> <p>Хабаровский край</p> <p>31/03 МЯО-ЧАН КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ</p> <p>Камчатский край</p> <p>18-21/04 АВАЧА ПЕТРОПАВЛОВСКО-КАМЧАТСКИЙ</p>	<p>респ. Бурятия</p> <p>20-21/04 БАЙКАЛЬСКИЙ МАКСИМИХА</p>	
<p>МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАРТЫ</p> <p>04/01 VASALOPPET CHINA КИТАЙ</p> <p>03/02 KONIG-LUDWIG-LAUF ГЕРМАНИЯ</p> <p>23/02 FINLANDIA-NINHO ФИНЛЯНДИЯ</p> <p>16/03 VUOKATTI NINHO ФИНЛЯНДИЯ</p> <p>02/05 FOSSAVATNSGANGAN ИСЛАНДИЯ</p> <p>27/01 MARCIALONGA ИТАЛИЯ</p> <p>17/02 TARTU MARATON ЭСТОНИЯ</p> <p>10/03 ENGADIN ШВЕЙЦАРИЯ</p> <p>17/03 SKADI LOPPET ГЕРМАНИЯ</p>			

WWW.RUSSIALOPPET.RU





[www.ski63.ru](http://www.ski63.ru)  
**#марафонсокольгоры**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ  
К НАШИМ ОФИЦИАЛЬНЫМ  
СТРАНИЦАМ В СОЦСЕТЯХ!



[vk.com/sokolhills](https://vk.com/sokolhills)

[instagram.com/sokolhills](https://instagram.com/sokolhills)

[facebook.com/sokolhills](https://facebook.com/sokolhills)

**НАД МАТЕРИАЛАМИ РАБОТАЛИ:**

Сергей Васильев – главный редактор

Текст: Сергей Васильев

Татьяна Николаева

Вячеслав Калужин

Фото: Алексей Жирухин

Евгений Шестаков

Сергей Глубоков

Владимир Маслаченко

Дизайн макетов – Людмила Проняева

Верстка – Анастасия Касатикова

Корректурa – Алена Сячина

Отпечатано в ООО ПД «ДСМ».

Заказ № 3116.

г. Самара, Верхне-Карьерная, 3А. Тел.: 279-22-78

Тираж 1000 экземпляров.

