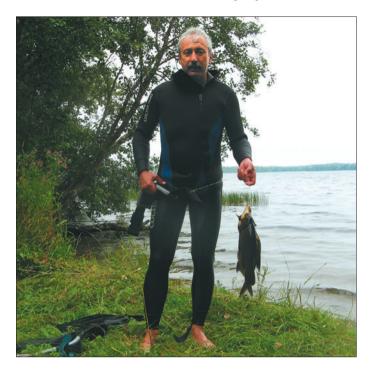
www.park-freestyle.ru

№ 1

октябрь

2015





Уважаемые читатели!

Вы держите в руках пилотный номер журнала «Угреша Спорт». Мы долгое время вынашивали идею создания такого журнала, который освещал бы самые интересные спортивные события в нашем родном городе Дзержинский, на Юго-Востоке Москвы и Подмосковье, пропагандировал здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом, рассказывал бы о существующих возможностях активной жизни. Возможно, вы уже многое знаете о спортивной жизни нашего города, а, может быть, какие-то направления станут для вас открытием. Мы будем сообщать вам обо всех интересных соревнованиях, турнирах, спортивных праздниках и фестивалях, проходящих в городе. Планируем писать как о традиционных видах спорта, так и о новых направлениях, которые появились в последнее время. Будем размещать на наших страницах интервью с известными спортсменами и значимыми для развития городского спорта людьми. Большое внимание уделим детскому спорту, расскажем обо всем новом и интересном, что происходит в этой области. Вспомним историю нашего города, значимые вехи в развитии городского спорта и городских объектов спорта. Ведь нам с вами есть чем гордиться: наш город - родина Олимпийского чемпиона, чемпионов Мира и Европы.

Хотелось бы обратить особое внимание на направленность нашего издания. Мы пишем о спорте и здоровом образе жизни. И, хотя в современных условиях трудно оставаться в стороне от политических процессов, но все же «Угреша Спорт» вне политики.

Мы планируем выпускать журнал не реже одного раза в месяц. Надеемся, что наше издание окажется для вас полезным, и вы станете нашими постоянными читателями. Более того, мы приглашаем к сотрудничеству всех неравнодушных людей, которые хотели бы принять участие в работе над изданием. Будем рады вашим комментариям, пожеланиям, интересным новостям и фотографиям, присланным по электронной почте. Нам крайне важно ваше мнение!

С уважением, главный редактор газеты «Угреша Спорт» Валерий Фоменко

Тел. +79166548214; e-mail:fomenko143@mail.ru

№1 Угреша СПОРТ_

С 5-ти лет деток принимают на плавание, хоккей, фигурное катание, теннис, ушу; с 6-ти – в футбол, художественную гимнастику; с 8-ми лет рекомендуют начинать занятия волейболом, баскетболом, легкой атлетикой, биатлоном, фехтованием, велоспортом; с 12-ти лет — боксом. С горными лыжами дело сложней.

Сегодня для многих это не только и не столько спорт, сколько часть жизни. А именно та ее часть, которая посвящена ставшему для многих традиционным зимнему отдыху. Поэтому вполне естественно желание молодых родителей взять ребенка в горы как можно раньше. Может быть, его не с кем оставить дома, а может, не терпится приобщить ребенка к снежно-солнечному счастью. Так или иначе, но проблема существует и носит массовый характер. Так как же быть? Ведь важно не навредить маленькому человечку.

Современный афоризм гласит: «ГЛ все возрасты покорны». И это правда. В возрасте до одного года очень удобно кататься в рюкзачке у мамы или папы. А дальше? В альпийских странах детей ставят на лыжи, как только они научатся ходить.

Однажды Майерхофене я видел ребенка, которому крохотные горнолыжные ботиночки приходились выше колен. Во рту горнолыжни-

AFTCKUЙ COPT

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: КОГДА НАЧИНАТЬ?

Елена Щитова, Валерий Фоменко, фото Алексея Помогалова



ка торчала «пустышка»... Папа поднимал его вверх подмышкой, ставил на снег и отпускал. Тот скользил вниз - в объятия улыбающейся мамы. Испытывал ли человечек радость от скольжения? Не думаю. Но то, что его родители счастливы, а детенышу комфортно, было отчетливо видно. Семья была в горах, а ведь часто именно это обстоятельство является самым важным. Вывод прост: ребенка можно ставить на лыжи настолько рано, насколько хочется его родителям. Нужно просто осознавать ограничения, которые накладывает на вас это занятие, вот и все.



Если же говорить о большом спорте, то в истории Олимпийских игр были всего два горнолыжника, которые завоевали всё разыгрываемое золото. Это австриец Тони Зайлер и француз Жан Клод Килли. И оба этих спортсмена встали на горные лыжи в 2 года. Забавно, что отец Тони Зайлера (сам тренер) с двух лет «натаскивал» малыша на трассах, которые начинались от порога их дома, и в результате отступился, заявив: «Более бездарного ученика я не видел»! И что же? Предоставленный сам себе Тони продолжил кататься и стал великим Зайлером.

А что же в России? Раньше эксперты рекомендовали обучение с 6-ти лет. Не мудрено, что успехи россиян в горнолыжных дисциплинах оставляют желать лучшего. Сегодня лыжи новой геометрии изменили это представление.

По опыту главного тренера Академии горных лыж и сноуборда «Снегири» Алексея Помогалова малышей можно ставить на лыжи с трехлетнего возраста. Конечно, на пологих склонах и горках. Такие занятия укрепят здоровье, разовьют ловкость и прочие полезные качества. Можно и раньше, но до трех лет детям просто не хватает усидчивости для занятий.

В работе с детьми, - говорит Алексей, - важен индивидуальный подход. Горнолыжные занятия с маленькими проходят в виде игры на очень пологих склонах с хорошим выкатом на плоскость – так, чтобы лыжи могли сами остановиться. Продолжительность занятий не более 40-50 минут, ведь тренировки должны приносить ребенку удовольствие.

Современная одежда и инвентарь дают возможность проводить регулярные занятия при достаточно низких температурах. Важно правильно подобрать костюм, нижнее белье, ботинки и обязательно варежки, а не перчатки. Практика показывает - даже при температуре воздуха минус 20° можно проводить регулярные занятия на горных лыжах, не опасаясь простуды.

Начальное обучение детей зависит от желаний родителей, от того, какие результаты они хотят получить. Но если занятия будут нести радость и удовольствие, то результат превзойдет ваши ожидания. Ребенок будет стремиться чаще попадать на склон, к ребятам, к тренеру



«ПЕРСОНА»

Всем известная в нашем городе ДЮСШ «Орбита» была основана в 1996 года. Первоначально создание спортшколы преследовало цель объединить усилия тренеровпреподавателей по разным видам спорта для организации досуга подростков города. До мая 1998 г. у спортивной школы не было своего спортивного зала, занятия проводились на базе общеобразовательных учреждений города. В мае 1998 г., с переходом спорткомплекса «Орбита» в муниципальную собственность МУ ДЮСШ «Орбита» были переданы в оперативное управление: стадион с футбольным полем, теннисный корт, спорткомплекс с залом размером 18 м. х 36 м. и тренажерным залом. В настоящее время к структурным подразделениям ДЮСШ относятся: бассейн Нева; тренажёрные залы «Аленушка», «Здоровье», зал настольного тенниса, лыжная база, спортивный зал д/к «Энергетик».

Сегодня в нашей постоянной рубрике «ПЕРСОНА» мы беседуем с Сирошем Иваном Александровичем, который руководит ДЮСШ «Орбита», а также является депутатом Совета депутатов муниципального образования городского округа Дзержинский.



AETCKO-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА



Интервью проводила Елена Щитова, фото автора

- Иван Александрович, добрый день. Расскажите, пожалуйста, какие отделения, и по каким видам спорта в настоящее время действуют в ДЮСШ «Орбита»?
- С этого учебного года в нашей школе действуют девять отделений подготовки квалифицированных спортсменов. Также в этом году мы открыли две секции легкой атлетики и группу ОФП для детей от 3 до 6 лет. Дополнительно у нас есть два тренажерных зала, где любой желающий может поднять свой уровень физической подготовки для сдачи ГТО.
- Сколько профессиональных тренеров сегодня работают в школе?
- В настоящее время в школе работают 26 тренеров-преподавателей, один заслуженный тренер России - первый тренер олимпийского чемпиона и двукратного чемпиона мира по лыжным гонкам нашего земляка Никиты Крюкова - Зинуров Риф Вагизович. Три наших тренера имею первую категорию. Также у нас работают два педагога организатора, которые помогают организовывать спортивные мероприятия, и два инструктора методиста.
- Начиная с какого возраста можно приводить детей заниматься спортом в вашу школу?
- В нашей школе действует методика непрерывности дополнительного образования. Мы набираем детей с 3-х лет в группы, где они проходят общую физическую подготовку играют в различные спортивные игры. После этого они выбирают один полюбившийся вид спорта, по которому начинается начальная подготовка. Это может быть баскетбол, лыжные гонки, плавание (с 8 лет), художественная гимнастика (с 4-х лет), бокс, борьба, тхэквондо, тяжелая атлетика, настольный теннис (с 10 лет).
- Поделитесь, пожалуйста, наиболее яркими достижениями ваших воспитанников, за которых вы испытываете особенную гордость.
- Начну с самого женственного вида спорта художественной гимнастики, в котором у нас

15 кмс и 8 мастеров спорта. Алина Упадышева в этом году завоевала звание кмс, выиграв чемпионат Московской области и став призером чемпионата России. По лыжным гонкам чемпионом московской области стал Жуков Александр, который выполнил норматив первого разряда. Команда баскетболистов 2005 г.р. на 42-м всероссийском фестивале по минибаскетболу завоевала первое место под руководством тренеров Нордстрем Л.Ю. и Смаглюк С.В. Также в этом году нас радуют боксеры. Это Павел Котов, ставший лучшим боксером на турнире «Кубок главы г. Дзержинский, и Николай Кобзев - чемпион вооруженных сил России и кмс по боксу. В тяжелой атлетике Ваньков Александр стал лучшим по московской области среди учащихся. Думаю, что в новом учебном году наши победы умножатся.

- А каким видом спорта занимаетесь вы сами?
- Вообще, мой любимый вид спорта, которому я посвятил 11 лет, это бокс. Я и сейчас не забываю про него и тренируюсь два раза в неделю. Также увлекаюсь хоккеем, плаванием, лыжами.
- Расскажите, пожалуйста, о ваших ближайших планах по развитию школы и детского спорта.
- В наших основных планах развитие спортивной инфраструктуры. В городе развиваются много видов спорта, и для всех не хватает места. В данный момент идет строительство манежа с искусственным футбольным полем, база для тотально слепых класса Б1, которые недавно выиграли кубок Европы и отобрались на параолимпийские игры. Благодаря главе города В.М. Панаморенко, у нас скоро появится специализированный зал для бокса. В ближайшем будущее мы проведем мониторинг, в котором определим, какие еще виды спорта требуются нашим жителям. Над этим и собираемся работать.
- Спасибо за интервью. Мы желаем вашим воспитанникам больших спортивных успехов, а школе процветания под вашим руководством.

БЕЗОПАСНЫЙ

3KCTPMM

В АЗЕРЖИНСКОМ

Константин Платов, Елена Щитова, Валерий Фоменко, фото Константина Платова, Алексея Федорова

Популярность экстремальных видов спорта растет с каждым годом. Все больше молодых людей отдает этому предпочтение. Почему? Давайте разберемся.

Психологи утверждают, что стремление к экстриму происходит из природы человека. Храбрость и склонность к риску была необходимым условием выживания первобытных люлей – иначе бы они не ходили на охоту и просто умерли с голоду. И сегодня это никуда не исчезло. Выброс адреналина нам по-прежнему необходим. Можно, конечно, драться, хулиганить и скандалить (собственно, часть людей так и делают). Но наиболее безвредный и цивилизованный способ утилизации этой потребности - занятие экстремальными видами спорта. Мы прыгаем с мостов, взбираемся в горы, устраиваем трюки на велосипедах и мотоциклах. А потом возвращаемся на любимый диван и с доброй улыбкой воспоминаем безумства молодости. Потому что нет ничего приятнее ощущения избавления от смертельной опасности.

Любопытно, что без экстрима и адреналина даже хомячки дохнут, поэтому зоологи рекомендуют их периодически «встряхивать». Чем люли хуже?

РБЗ14

В В Курперов А.А. В Воличения пристави у регизирация в порушка, у регизирация реальное прискаже у регизирация у регизирация и реальное прискаже у регизирация и реальное прискаже у регизирация и регизираци

Итак, что же дает нам экстремальный спорт?

- Избавляет от накопившейся агрессии.
- Расширяет физические и психологические возможности.
- Вырывает из рутинной жизни, добавляет в жизнь красок и позитива.
- Дает возможность почувствовать себя свободными от денежного порабощения.
- Дает ощущение счастья, ведь вслед за адреналином организм вырабатывает эндорфины. Именно поэтому за пережитым стрессом следует ощущение счастья.
- Помогает отвлечься от проблем. Согласитесь, какое значение могут иметь рабочие неурядицы, если ты спрыгнул с парашютом с высоты 3000 метров?
- Позволяет взглянуть на мир по-другому, ощутить хрупкость жизни и осознать ее пенность.
- Но самое важное, что дает экстремальный спорт чувство победы. Победы над собственным страхом или земным притяжением, ресурсами организма или законами физики.

Каждый человек имеет свою индивидуальную чувствительность к, вырабатываемым в организме, эндорфинам. Поэтому склонность



рисковать - это не столько черта характера, сколько особенность физиологии человека. Установлено, что среди мужского населения планеты примерно десятая часть склонна испытывать «кайф» от чувства опасности. Количество эндорфинов для счастья таким людям требуется большее, чем остальным. Им требуется стрелять, рубить, догонять... Если этим людям удается «устроиться» в жизни именно так, то все о 'кей! Но если они оказываются в офисе, «прикованными» к компьютеру, то свою природную активность могут реализовывать, только прыгая с парашютом или ездой по бездорожью. Люди «подобного склада» должны получить свою «долю» наслаждения от опасности, удовольствия и восторга от схватки.

Десятая часть мужского населения нашего города - это две с половиной тысячи человек – чапаевская дивизия, а Москвы – полмиллиона (!). Полмиллиона человек склонных к риску. Ого! Да это ж армия большой страны. И этим людям обязательно должна быть предоставлена возможность максимально безвредной утилизации их стремления к риску. Иначе они такого натворят... А это, согласитесь, уже вопрос нашей с вами безопасности. Вот для этого и создан Экстрим-парк «Фристайл».

Главный девиз нашего парка - безопасность! Здоровью и жизни граждан ничто не должно угрожать. Звучит как парадокс – безопасный экстрим, но это действительно наше кредо.

То, что было экстремально и опасно 20 лет назад, сегодня не так уж и страшно (пример тому горные лыжи). Поэтому на смену более спокойным видам спорта приходят все более агрессивные и замысловатые.



Многим жителям нашего города знакома гигантская конструкция на берегу Дзержинского карьера в Экстрим-парке «Фристайл», но не все знают ее истинное назначение. А ведь это уникальная тренировочная площадка, которая называется «Фристайл Карусель», и ее назначение тесно связано с развитием безопасных экстремальных видов спорта.

Уникальность Карусели в ее универсальности. Благодаря тому, что конструкция поворотная, отрабатывать трюки воздушной акробатики (фристайла) можно практически на любых снарядах: ролики, велосипед, маунтинборд, лыжи, сноуборд и др. – как с приземлением на аэромат, так и в воду. Стартовую площадку можно легко переставлять на различные высоты для спортсменов разного уровня. Можно с уверенностью сказать, что водный трамплин на Карусели получился самым продвинутым в России. Кроме трамплинов на Карусели есть небольшой скалодром и вышка для прыжков в воду (3 и 5 метров).

Тренировки на Карусели в Экстрим-парке «Фристайл» проходят регулярно. Автор идеи и руководитель проекта Константин Платов.

Вот его советы начинающим:

«Главное при занятиях экстремальными видами спорта - подходить к тренировкам вдумчиво, ставить реальные цели, искать лучшие методики и лучших тренеров, не забывать про ОФП, тренироваться регулярно, помнить про безопасность. И тогда все получится, будет расти уровень спортсменов, и в дальнейшем Россия будет ярко выступать во фристайловых дисциплинах на Олимпиадах и других международных соревнованиях».





HOBOE CAOBO

«BEЙKDO

Елена Щитова, Валерий

комфортабельнее. А там, глядишь, догоним по качеству Египет с Таиландом. А что? Почему бы не помечтать?
В этой связи уместно по-

говорить о вейкбординге. Три года назад у наших горожан впервые появилась возможность приобщиться к этому увлекательному виду спорта. Возможно, часть наших читателей впервые слышат это английское слово, но большинство, я уверен, уже заглянули в голубую чашу нашего городского карьера, где узрели странных черных человечков, настырно рассекающих водную гладь туда-сюда. В любом случае, мы рады познакомить вас с новым, динамично развивающимся видом спорта - вейкбордингом.

Итак, что же такое вейкборд? Это доска с приделанным к ней отважным

вейкбордистом. По сути это комбинация водных лыж. сноуборда, скейта и сёрфинга. Wakeboard в буквальном переводе - кильватерная доска, а совсем по-русски — доска для катания за катером. Она логично деградировала из серфовой доски. Сами посудите, чем заняться горячему серфенгисту в отсутствии ветра и волн? Пить пиво и приставать к девушкам? Надоело. Гораздо прикольнее прицепить серф к катеру и кататься. Но тут выяснилось, что серфы для этого избыточно велики. И тогда их стали уменьшать. И уменьшали, пока не превратили в полное подобие сноуборда, только без металлических кантов. Действительно, зачем на воде металлические канты? Круг замкнулся. Что и требовалось доказать.

Закончилось лето, прихватившее с собой необычно теплые май и сентябрь. Это устойчивая тенденция последних десятилетий. Приятно, что глобальное потепление в Москве проявляется не в аномальной июльской жаре, а в мягком удлинении лета за счет весны и осени. Хорошая новость для пляжного бизнеса. Из рискованного и ненадежного в прежние годы он уверенно дрейфует в направлении большей привлекательности. А значит, что наши городские пляжи будут делаться чище и



1. Поставьте ноги на вейкборд, лежащий на земле, и попросите приятеля потянуть вас за руки. Нога, которую вы автоматически выставите вперед, будет ногой, которую нужно ставить вперед, когда вы на воде.



2. Теперь лягте в воду на спину. При этом ноги должны быть в креплениях вейкборда. Вейкборд будет плавать перед вами, и ваша задача – держать его перпендикулярно воде.



3. Возьмите трос за ручку. Трос начинает движение. Держите руки прямо, пока трос разгоняется и вас тянет вверх.

что же это такое?

Фоменко, фото Алексея Федорова

Сегодня вейкбординг делится на две дисциплины: вейкборд-катер и вейкбордэлектротяга (кабельный). В катерном вейкбординге спортсмен движется за катером и выполняет трюки на бегущей волне и трамплинах. В кабельном - движение спортсмена по воде происходит с помощью электрической лебедки, заменяющей катер. Этот вариант родился в Германии, где крайне жесткие требования по экологии водоемов. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу, и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад. Последний вариант, в качестве сравнительно недорогого, и реализован в нашем городском карьере.

В вейк-парках на водной поверхности, как правило,

плавают трамплины и прочие странные фигуры, на которые спортсмены периодически заезжают скуки ради. Три подобных фигуры вы можете увидеть в нашей акватории.

Соревнования по вейкборду привлекают внимание профессионалов, любителей и просто зевак, поскольку дело это зрелищное: прыжки, брызги, изящные дуги, красота.

Да, смотрится прикольно, - скажете вы, - но пробовать страшновато. А вдруг не получится? А вдруг это больно? А вдруг я утону? А вдруг я буду смешон? И вообще, как они это делают? Кто их знает.

А вот как. Кстати, если вы уже катались на скейте или сноуборде – встать на вейк не составит проблемы. Техника та же. А если не катались? Тогда делай раз:



4. Согните колени и подтягивайте пятки к ягодицам, пока вейкборд всплывает. Держите колени у груди, а руки прямо. Пусть трос вытягивает вас сам.



5. Оставайтесь в присевшем положении, пока вейкборд не выйдет из воды. Вставайте медленно, так, как будто вы сидели на корточках.



6. Выставьте ногу вперед так, чтобы передняя часть доски смотрела вперед. Переместите вес на заднюю ногу и «скользите» по воде, поддерживая равновесие. Держите колени согнутыми, а руки прямыми. Плечи и бедра должны быть на одной линии с доской.



Почувствуйте себя уверенно на вейкборде. Помните, что нужно держать рукоятку троса на той же стороне, где и ваше переднее бедро. Откиньтесь так, чтобы плечи находились над задней ногой.

Ура, вы поехали. Наслаждайтесь пока движетесь по прямой, потому что на развороте вы обязательно упадете. Но не расстраиваетесь. Вопервых, это не больно, а вовторых, развороту мы научим вас в следующем номере.



Если вы житель нашего города, то уже догадались, что речь пойдет не о разновидности лыжного спорта. В последнее десятилетие слово «Фристайл» в нашем городе стало расхожим многомерным топонимом. Оно входит в названия трех городских фирм, автобусной остановки, Экстрим-парка, горнолыжного комплекса и, наконец, карьер ЛГОК все чаще называют фристайловским.

Когда в конце 90-го года я выбирал название для горнолыжного кооператива, то колебался между «Кант» и «Фристайл». Слово «Фристайл» мне показалось значительней, поскольку в переводе означает «свободный стиль», а мы все тогда бредили свободой. Вот было бы смешно, если бы я выбрал «Кант». Согласитесь, «Кантовский карьер» звучало бы слишком философски. Впрочем, горнолыжный клуб «Кант», появившийся на Нагорной через несколько лет, на название не жалуется.

«Все, что не записано – забыто». С этим трудно не согласиться, а вот с забвением прошлого согласиться трудно. Ведь множество людей на разных этапах вкладывали свой ум, труд, фантазию и деньги в появление, развитие и становление горнолыжного комплекса. Я хочу, чтобы вы знали и помнили их имена. Потому, что трудились они для вас, для ваших детей и внуков. Собственный горнолыжный стадион в городе – это, знаете ли, роскошь и это, знаете ли, редкость. Это повышает качество жизни. Не зря же риэлторы упоминают его при продаже недвижимости в Дзержинке.

Мы все, владельцы городской недвижимости, были бы немного бедней, не будь у нас «Фристайла».

Итак, история «Фристайла». Стоп. У каждой уважающей себя истории должна быть своя предыстория. Доисторический, так сказать, период. Есть он и у нас. И пришелся он на семидесятые - восьмидесятые годы прошлого века. А что в это время происходило? Страна в застое, а ЛНПО «Союз» в расцвете. Логично, если помнить, что все деньги тогда уходили на оборонку. Интеллектуальная элита страны окопалась в ней родимой (зарплаты, квартиры, льготы). Это я к тому, что вся новомодная движуха в те годы генерировалась на оборонных предприятиях, к которым относилось ЛНПО «Союз».

А новомодной движухой тогда были горные лыжи. Не удивляйтесь, молодые люди, так было. Горные лыжи были такой же экзотикой, как сейчас сигвеи. Все катались на беговых лыжах, а горные лыжи слыли суперэкстримом для отмороженных интеллигентов (рабочий класс не сильно уважал эту буржуйскую забаву). Почему суперэкстрим? Во-первых, дорого. Вовторых, вероятность вывихнуть ногу при падении зашкаливала - крепления были ужасные. В третьих, классическая геометрия лыж предполагала совершение сложных вращательноприседательных телодвижений, освоить которые было непросто. В четвертых, лыжи были негнущиеся. В пятых, ... перечислять можно долго. В большие горы ездили в три места:

Чегет, Домбай, Бакуриани, а там такие бугры, что любой спуск превращался в могул. Я ж и говорю: суперэкстрим. Вот сколько сейчас в нашем городе фанатов сигвея? Человек двадцать? Примерно столько же было в 70-е горнолыжников. Могу перечислить их по пальцам одного тела: Сергей Кузнецов, Лев Горбачев, Борис Дуганов, Игорь Борисов, Александр Смирнов, Владислав Письменный, Евгений Яценко, Дмитрий Соловьев, Борис Кононов, Владимир Малов, Валерий Панов, Зиновий Пак (да, да, тот самый - будущий министр), Александр Назаркин, Ольга Совкова, Галина Провальнова, Любовь Уткина. Умные, деловые, рукастые, интеллигентные, цвет нации, создатели ракетного щита. Кататься цвет нации ездил на бугельные подъемники Чулково и Царицыно.

Я принадлежал к следующей генерации горнолыжников и кататься я ездил дальше всех - в Турист по Савеловской дороге, к друзьям, которые снимали там избу. Надо вам доложить, что в те времена былинные я был абсолютно помешан на горных лыжах. Посудите сами, каждые зимние выходные я садился в автобус, потом в метро, потом в электричку, а потом еще два км на своих двоих, чтобы покататься в небольшом овраге безо всякого подъемника. Потом обратно: на двоих, на электричке, метро и автобусе, чтобы пойти на работу. Сейчас мне это представляется безумием - ехать четыре часа, чтобы лазить в гору «лесенкой» или «елочкой». И теперь я понимаю, что именно это заставило меня развить кипучую деятельность на предмет сооружения городской горнолыжной трассы. Просто устал ездить. Местность у нас гористая – овраги, карьеры - ничем не хуже Туриста. И, представьте, я так всем надоел, что меня выбрали председателем горнолыжной секции ЛНПО «Союз». Тогда был принцип «инициатива наказуема» и вся страна по этому принципу жила.

Дерзай, - сказали мне старшие товарищи,
 выбирай склон, будем там бугельный подъемник ставить. Предприятие нам поможет.

Я думаю, это был год этак 86-й.

Я бегал по городу с рулеткой и мерил склоны. Александр Смирнов предложил овраг севернее Верхнего пруда. Он там по вечерам катался под фонарями. Трассу там можно было проложить прямо от забора 32-й (ныне 1-й) школы, и тогда длина ее получалась под 90 метров. Наверху, правда, полого, внизу круто, трасса выпуклая, а для подъемника это пло-

ховато. Но все же спилили мы с Александром пару кустиков, выровняли бугры, пригласили соратников. Народ не поддержал:

- Вы чего – говорят, – сбрендили? Тут же рядом дорога, по которой начальство на работу ходит. Нехорошо это.

Люба Уткина посоветовала Голюбовскую горку. Она там по вечерам каталась. Посмотрел я ее, померил - 60 метров, южный выпуклый склон. Скатился пару раз. Нет, слишком короткая, на три поворота. Вид, правда, с нее шикарный, но и только. Забраковал.

И тогда мы со Смирновым двинулись смотреть карьер ЛГОК. Гигантская ямища глубиной 40-50 метров, края обрывистые. Ходим вокруг как коты вокруг сметаны и облизываемся. Эх, какая бы тут получилась трасса. Да вот хотя бы здесь. Склон северный, перепад метров 50, значит, длину можно сделать под 300 метров. Одна проблема – обрыв. Посоветовались с Владом Письменным и Борисом Кононовым (они тогда в начальствах ходили). Была-не была, рискнем, вдруг, не заметят. Сбросились человек десять, наняли бульдозер, и он за неделю пробил в обрыве траншею шириной пятнадцать и длиной двести метров. Это примерно там, где сейчас Угрешская 32. А был это ноябрь 87-го. И тут ударили ранние морозы под минус двадцать и снега навалило. Вся секция прибежала кататься. Шикарно, хоть и подъемник еще не поставили. Радовались как дети, пили шампанское. Начали ставить подъемник, но тут ЛГОК спохватился и засыпал нашу траншею к едрене фене.

Другие бы надолго заткнулись, но не мы с Александром Сергеичем. Мы положили глаз на овраг, где сейчас стадион для инвалидов, а именно на сторону со стороны микрорайона ТЭЦ. Склон там, правда, короткий – 65 метров, но зато с прогибом, землю копать не надо. Рядом дом, откуда можно подключить подъемник. А главное, Сергеич там рядом жил. В общем, бросились мы на этот овраг всей секцией. Влад Письменный и Женя Яценко заказали на ОЗХМ бугельный подъемник под какую-то спецтему. Вывезли его за периметр и поставили всей секцией. Я тогда впервые начал записывать трудо-часы. Просто так, для порядка. Потом было открытие. Опять радовались как дети, опять пили шампанское и фотографировались (см. фото). В общем, зиму 88-го года мы провели в блаженстве на своей маленькой уютной горочке. (Продолжение следует)



АЛЬПИНИЗМ

TOPA «TROTRO»

Валерий Фоменко, фото risk.ru, Михаила Голубева

ВОСХОЖАЕНИЕ

Проснулись в четыре ... от шума дождя. - «Гутен морген, Карл Иваныч!» – произносит Женя с чувством и начинает собираться.

Не прошло и двух часов, а мы уже стоим связанные на краю ледника. Тронулись и поняли, что сегодня нахлебаемся. Ночь была теплая, поэтому запланированного наста нет и в помине - проваливаемся по колено в тяжелый, липкий снег. Уже через несколько шагов на кошках нарастают неудобные, а главное, немодные в этом сезоне снежные каблуки. Приходится часто останавливаться и, задирая по-собачьи заднюю «лапу», не глядя, бить по ней ледорубом. Правда, есть и приятные новости — дождь кончился, а рюкзаки полегчали, поскольку все съедено, сожжено, надето и обуто.

Склон забирает круче, снега уже по пояс, и мы на нем почти лежим. Внизу несколько дней шел дождь, а здесь, ровно столько же, снег. Темп совсем упал. Сначала надо воткнуть ледоруб перед собой, потом на нем же подтянуться и сделать шаг наверх. Затем, отжавшись на верхней ноге, одновременно выдернуть нижнюю из глубокой и жадной до ног снежной дыры. Это в теории, а на практике это похоже на забавное детское барахтанье. Теперь наши предыдущие скачки по камням кажутся полезной прогулкой перед сном. Похоже, этот крутяк не кончится никогда.

Но, было сказано: «И это пройдет». И это прошло, и настал день, и был перекур, и небо расчистилось, и включился жесткий солнечный рефлектор. Сидя на плоских полупустых рюкзаках, мы по очереди отхлебываем ледяную воду из фляги и равнодушно смотрим в долину. Вчера эта панорама нам почему-то нравилась.

Перед нами свежевспаханное лавиной поле размером со стадион. Сужаясь кверху, след недвусмысленно указывает на отломившийся кусок перевального гребня. К этому времени целая стая горных котов вовсю скребла мою нежную душу. Высота 3900. Ковыляя по бессмысленным торосам и тревожно поглядывая наверх, мы пересекли лавинный сброс в поисках пристойного выхода на перевал «Тридцатилетие советского альпинизма». Вдруг, прямо на наших глазах кусок карниза размером с самосвал отламывается и с мягким звуком «ПАХ» рушится на склон. Небольшая лавина со змеиным шипением, быстро расширяясь, наползает на нас. Поток слегка клубится и красиво переливается на солнце. Странно, но событие, к которому я считал себя внутренне готовым, не вызвало во мне позыва к действиям. Впрочем, бежать там было некуда. Через несколько томительных секунд по общей динамике стало ясно, нас не достает. И правда, лавина вдруг остановилась, осев, как по команде, по всей длине, и лишь безобидные снежные комочки веселыми тушканчиками доскакали до нас. Мы переглянулись и ускорили шаг. Настоящего страха не случилось. Как-то все это было несерьезно. А может, усталость сделала меня нечувствительным к подобным зрелищам.

Минут через двадцать всё повторилось в точности, только лавина прогудела метрах в трехстах позади и тоже остановилась чуть выше. Третья, совсем детская лавинка, и вовсе оставила нас равнодушными.

Сидим на рюкзаках, грустим. Путь с трех сторон перекрыт широкими трещинами. Страшно не хочется возвращаться назад, но прыгать не хочется еще больше.

Обход удался на славу - мы уперлись в крутой ледяной склон. Вот для чего мы тащили из Москвы увесистую связку «морковок» и молотки. Началась альпинистская рутина - мы забиваем «морковки», рубим ступени и потихоньку на передних зубьях кошек поднимаемся, одновременно забирая влево. Через пару часов мы оказываемся над отвесным кулуаром, который на километр ниспадает к подножью Тютю. Смотреть туда нельзя. Вот «морковка» - на нее смотреть можно и нужно. Ее надо выбить и при этом не уронить в жуткую километровую пропасть, а аккуратно повесить на поясной карабин. Вот веревка - ее надо выщелкнуть из карабина, на котором висит «морковка», которая висит на карабине, который висит на поясе, который висит на мне, который (я) висит на крюке над кошмарной километровой пропастью ...

Перевал почти рядом, но неожиданно из общей белизны проступила ледовая стена. Обхода не видно. К счастью выяснилось, что стена корявая и есть за что зацепиться, но, к несчастью обнаружилось, что лед на ней рыхлый и ненадежный. Женя лезет первый, а я сижу и заиндевелыми руками, страхую его через ледоруб. Падать Женьке нельзя — страховка здесь дохлая. Подробности этого ледолазания выпали из моей памяти, а жаль, поскольку это, безусловно, был ключ ко всему нашему маршруту.

Вот, наконец, последний взлет на перевал, еще метров сто, и мы наверху. К этому этапу вся моя мозговая деятельность свелась к физиологическим импульсам, которые, как злые погонщики, понукали мои забитые в смерть мышцы совершать необходимые для шагов сокращения. Над нами всё тот же снежный карниз, под нами - пройденный ледовый обрыв, ниже - тот самый кулуар, о котором лучше не думать. Чуть левее в карнизе прогал, это и есть выход на наш «тридцатилетний» перевал. Поднимаемся наискосок по крутому снежному склону.

Вдруг совсем рядом очередное «Пах». Вскидываю голову и совсем близко вижу набегающую снежную волну. Женька, находясь выше и левее, делает несколько торопливых шагов, уходя от лавины, и падает, как на тренировке, врубаясь в склон. В ту же секунду получаю порцию колючего снега в лицо и тоже падаю, пытаясь зарубиться. По спине мелко и густо пробарабанило, потом что-то мягко, но настойчиво вдавило меня в снег, и наступила тишина.

Несколько секунд лежу, не дыша, слыша только бешеные удары сердца: «бум – бум - бум». И вдруг до меня дошел весь ужас моего положения – ВОТ ОНО, СЛУЧИЛОСЬ! ЗАСЫПАН! Тут же, в панике, как попало вскидываюсь всем телом, и неожиданно легко вырываюсь на свет. Я стою по грудь в снегу, а сверху радостно и испуганно сморит Женька.

- Помочь?

Отрицательно мотаю головой и начинаю судорожно откапываться.

Последние сто метров до перевала ползу на четвереньках. Предыдущий эпизод отбросил меня по эволюционной лестнице в мезозой к хвостатым рептилиям. Так и заползаю на гребень, виляя хвостом.

Высота 4100. Сидим на камнях, приходя в себя. Женька осунулся, щеки горят болезненными багровыми пятнами. Наверное, я не луч-



ше. Сгоряча открываем последнюю тушенку и допиваем последнюю воду. Как ни странно, но силы возвращаются. Мы уже улыбаемся, мы уже шутим.

Дальнейший путь до первой западной вершины Тютю видится простым, поскольку ведет туда «шикарный Бродвей» - широченный гребень из прочного наста и кусочек несложных скал. Участок для новичков. Отвязываемся, оставив рюкзаки на перевале, и прогулочным шагом идем на вершину. Через полчаса мы уже сидим на второй западной вершине Тютю.

Высота 4450. Камни теплые, солнышко греет, ветерок легкий, панорама шикарная. Вон Эльбрус, вон Шхельда, вон Ушба. Весь Центральный Кавказ на ладони. Ощущение полной и незамутненной победы разливается во мне. Вот оно - пресловутое АБСОЛЮТНОЕ СЧАСТЬЕ.

Первым спохватился Женя - пятый час, а мы все в нирване. О том, чтобы спускаться по маршруту подъема, не может быть и речи. Зато отсюда просматривается сравнительно безобидный спуск в ущелье Адыр-су по южному леднику Тютю. Спуск тянет на единичку, но мы уже не гордые. Чудовищная усталость, как кислота, выела из моей памяти большую часть спуска, оставив лишь несколько полуразложившихся фрагментов.

Вот я рассматриваю самодельную кошку, взятую напрокат через третьи руки. Треснула основная продольная планка. В месте излома металл отливает тусклой радугой побежалости – перекалили. Дальше ковыляю инвалидом в одной кошке.

Сумерки. Мы прыгаем через трещину. Женя разбегается под уклон своими ходулями и легко ее перемахивает. Я пытаюсь повторить неповторимое, оскальзываюсь обеззубленной ногой и с размаху сажусь на край бездонной трещины,

свесив туда ноги. Край закругленный и при малейшей попытке шевельнуться я съезжаю вниз. Женя всё понимает, но помочь не может - вверх ему не прыгнуть, мы развязаны и веревка у меня в рюкзаке. Посидев минут пять и поразмыслив о вечном, я начинаю осторожно переминаться на пятой точке, помогая себе руками и так отползаю от края - по сантиметру, по сантиметру...

Вот Женя тычет пальцем в мрачные нагромождения ледниковых торосов.

- Кони! Кони!
- Где? Какие кони?
- Да вон же, смотри, табун стоит и все белые, волнуется Женя.

Я вижу только ледяной хаос.

- Стоит, Женечка, и пусть себе стоит, а нам идти надо, – уговариваю я его ласково и тяну за собой. Женя еще долго оборачивается и чтото недовольно бурчит.

Уже в полной темноте мы спускаемся по морене, а вокруг полыхает невиданная сухая гроза. Близкие разряды бьют по ущам, как орудийные залпы, а потом долго гуляют по ущелью, скурпулезно пересчитывая окрестные вершины. Вспышки молний мгновенно вбивают в сетчатку черно-белые фотографии долины. Фотографии висят в мозгу по несколько секунд, помогая ориентироваться в диких каменных завалах. Наша цель - небольшое озерпо, замеченное с перевала. Мы движемся как зомби – молча, без мыслей, гонимые одной идеей: непременно добраться до озера. Друг друга мы различаем по букетикам желтых искр, которыми постреливают наши металлические подошвы. Почему мы не падаем и не ломаем ноги, шагая на деревянных негнущихся ногах в чернильной темноте по острым шевелящимся глыбам, непонятно. Каждый шаг отдается в затылок тяжелым, болезненным ударом. Мы идем двадцатый час. Наконец ударил дождь.

Женя ставит палатку на берегу невидимого озера, а я спускаюсь к воде. Фляга наполнена, но палатка потеряна и, кажется, навсегда. В отчаянии брожу в гремящей темноте, натыкаюсь на камни, кричу и плачу от бессилия и жалости к себе. И вдруг случайно задеваю рукой мокрый полиэтилен.

Палатка освещена синим светом примуса, Женя скрючился над кастрюлькой. Непослушными руками сдираю с себя мокрую, но теплую одежду, которая мгновенно превращается в холодные, противные тряпки. У нас только чай и сухари.







АКАДЕМИЯ ГОРНЫХ ЛЫЖ И СНОУБОРДА «СНЕГИРИ»

- современный подход к обучению ;
- профессиональный тренерский состав;
- удобное время тренировок;
- индивидуальные и групповые занятия.

ВЕДЕТСЯ НАБОР ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ

Помогалов Алексей Витальевич +7 (925) 282-14-70

Горохова Лариса Сергеевна +7 (903) 273-01-23

Экстрим-парк «Фристайл» г.Дзержинский ул.Угрешская дом 19

+7 (495) 966-41-20; www.park-freestyle.ru







Учредитель: ООО «Фристайл», генеральный директор А.В. Алешин. Главный редактор: В.В. Фоменко. Адрес редакции: 140093, Москвская обл. г. Дзержинский, ул.Угрешская, д. 19, e-mail: fomenko143@mail.ru.

Распространяется бесплатно. Подписано в печать 16.10.2015. Формат 720х520/16. Печать офсетная. Бумага мелованная 115 г/м². Отпечатано: ООО «Угрешская Типография». Тел. (495) 700-06-66. Тираж 999 экз. Заказ № 86.