

Помашем зимней хандре... Палкой

А если не поможет, то и наступим на нее лыжей!

Вот и дожили мы до пятницы, дорогой читатель, трудовая неделя позади. Что будем делать в выходные? Телевизор, диван, домашние хлопоты - вся ваша культпрограмма? У «МП» есть отличное предложение! Немедленно вставайте. На лыжи. Да-да, поговорим сегодня о том, как это сделать новичку, об обычных беговых и аксессуарах к ним, узнаем среднюю стоимость, как выбрать правильно и как ухаживать. А поможет разобраться в этом наш эксперт - заместитель директора спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам имени Елены Вьяльбе Сергей Бурмистров.

Ласку, чистку да смазку

Казалось бы, пару десятилетий назад вопроса, как выбрать лыжи, и вовсе бы не возникло. Помните - на всех были крепления-железки, которые пристегивались к ботам и отличались от своих собратьев разве что размером. Сейчас все изменилось: ассортимент настолько расширился, что нужно перед покупкой быть хотя бы немного в курсе дела, чтобы избежать ошибок: то палки не той длины, то ботинки не дружат с креплениями. То лыжи не едут в конце-то концов!

Существуют три вида лыж, которые относят к беговым, - классические, коньковые и универсальные. Они различаются длиной, определяемой по табли-

цам - их вам должен предложить продавец в любом спортивном магазине. Сразу скажем: коньковые лыжи - для спортсменов (это когда подобно конькобежцам передвигаются по широкой подготовленной трассе), они нам не нужны.

- Если вы не профи в лыжном спорте, а новичок, то вам стоит приобрести классические лыжи или универсальные. Они и шире, и удобнее коньковых (45 - 50 мм против 41 мм). Классические - это те лыжи, надев которые, как говорится, встал на две полосы и пошел, - объясняет Сергей Бурмистров.

Как выбрать? Принцип простой: к росту прибавляем 25 - 30 см. Например: если человек 160 см, то ему нужно купить лыжи для классического хода 185 см.

Палки, но не в колеса

При их выборе смотрим на два момента: на материал, из которого они изготовлены, и, опять же, на ростовку.

- Я бы рекомендовал остановить выбор на тех, что сделаны из алюминия. Есть еще углепластиковые, карбоновые - последние предназначены профессионалам, для выступления на соревнованиях, стоят дорого, очень легкие, - продолжает наш эксперт. - Ну вот, смотрите. Если у вас в лесу погнется алюминиевая палка, вы выпрямите ее об коленку, грубо говоря, и дальше пойдете. С углепластиковой вы уже ничего не сделаете, придется возвращаться домой.

Второй момент. Лыжные палки должны соответствовать росту человека. Здесь схема другая: от роста отнимаем 25 - 30 см. То



Оторвись от дивана и айда на лыжню!

есть для лыжника среднего роста длина палок будет 140 см.

Рекомендуется выбирать такие, у которых петли для рук надежно застегиваются на липучку. Палкам с маленькими опорными кольцами (лапками) однозначно нет: они будут проваливаться в снег, потому что предназначены для специально подготовленных трасс.

Крепления

Их мы выбираем по типу лыж (помним, да, наши - классические). Крепления бывают механические - те, которые застегиваются руками, и автоматические. Сергей Бурмистров рекомендует последние - они более удобны, сделаны по принципу меньше лишних движений.

И еще важный момент: часто случается, что крепления не подходят к ботинкам. Потому что сегодня есть две разные системы (еще третья, советских времен, - ее рассматривать не будем, она почти не используется). Нужно, чтобы и ботинки, и крепления были одной системы. Например, ботинки с установленной системой NNN - для них покупаем крепления с такими же обозначениями. Если система SNS, то берем крепления этого же вида.

Перед тем как выбрать лыжные ботинки, верным решением будет купить термоноски для катания на беговых лыжах и надеть их на примерку ботинок.

Насечки: зачем нужны?

Задавшись целью выбрать беговые лыжи для классического хода, помните, что существуют модели с насечкой и без. С насечкой - если нет желания возиться с мазью, которой нужно постоянно натирать лыжи. Если же вы купили гладкие лыжи без насечки, то

знайте, что их используют только совместно с мазью держания, в противном случае они будут проскальзывать.

Насечки делают таким образом, что не дают лыже проскальзывать назад, удерживая ее, но позволяют легко скользить вперед. Следует учесть, что скорость езды с насечками всегда немного ниже, чем на гладких лыжах. В принципе удобно для начинающих. Спортсмены такие лыжи не используют.

В сложных условиях, таких как плюсовая температура или обледеневший снег, насечки не справляются с отдачей, и лыжи начинают проскальзывать назад.

Мази

Мазь для лыж бывает двух разновидностей: скольжения и держания. Первая наносится только на переднюю и заднюю части классических лыж, неважно с насечкой они или без нее.

Мазь держания наносят только на гладкие лыжи, предназначенные для классического хода, и только на их центральную часть (коподку). Такая лыжная смазка бывает в твердом или жидком виде, она подбирается по температуре снега. Служит для той же цели, что и насечки, - не позволяет проскальзывать назад при отталкивании.

Помним, что нет необходимости наносить смазку держания на лыжи с насечкой, а вот смазку скольжения наносят на любые.

Одежда

Тут все индивидуально, классический вариант - куртка + брюки + шапка + термобелье.

Если яркое солнце - возьмем с собой солнцезащитные очки. Да, еще можно рюкзак, в который положим бутерброд и тот же мини-термос.

Анна СЕРГЕЕВА.

■ ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

И для мотивации: спортсмены, прославившие Магаданскую область в лыжном спорте в последние годы.



Анастасия Казакул, 1982 г. р. - заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам, призер межконтинентального кубка России.



Христина Мацокина, 1998 г. р., мастер спорта России, член юниорской сборной России. Сегодня готовится к чемпионату мира среди юниоров, который пройдет в конце января - феврале в Швейцарии.



Елизавета Суркова, 2002 г. р., кандидат в мастера спорта. Сегодня входит в состав сборной Дальнего Востока по лыжным гонкам. В настоящий момент девушка готовится к участию в международных зимних играх «Дети Азии», которые пройдут в феврале в Южно-Сахалинске.



Сергей Бурмистров научит маленьких хитrostям начинающего лыжника.

■ ЧТО ПОЧЕМ?

Лыжи:
- без креплений, взрослые - от 2100 руб., детские - от 1100 руб.,
- с креплениями - от 3400 руб.,
подростковые - от 2500 руб.,
- детские комплекты (с креплениями и палками) - от 1450 руб.

Палки:
- детские - от 300 руб.,
- подростковые - от 600 руб.,
- взрослые - от 750 руб.

Крепления:
- от 800 руб. (зависит от размера обуви).

Ботинки:
- взрослые - от 2200 руб.,
- детские - от 1900 руб.

Одежда:
- для взрослых куртки - от 5200 руб., брюки - от 2900 руб.,
- комбинезоны для детей - от 2200 руб.

Прочая атрибутика:
- смазки для лыж - от 250 руб.,
- скребки для снятия излишней мази - от 100 руб.,
- пробки для растирания - от 100 руб.,
- стяжки (держатели) - от 200 руб.,
- чехлы - от 600 руб.

