

# ПОХОД ЗА ШАПКАМИ

Пробежать лыжную трассу и получить не только подарок



В ЭТОМ ГОДУ МАССОВУЮ ГОНКУ «ЛЫЖНЯ РОССИИ» В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРИНИМАЛА ГУБКИНСКАЯ БАЗА ОТДЫХА «ЛЕСНАЯ СКАЗКА». ОРГАНИЗАТОРЫ ПОСТАРАЛИСЬ СДЕЛАТЬ ВСЁ ДЛЯ КОМФОРТНЫХ ЗАБЕГОВ. ДА И ПОГОДА БЛАГОВОЛИЛА УЧАСТНИКАМ: ЛЁГКИЙ МОРОЗЕЦ ПОДСТЁГИВАЛ К ДВИЖЕНИЮ, А ЗАСНЕЖЕННЫЙ ЛЕС ВОКРУГ СОЗДАВАЛ НЕПОВТОРИМУЮ АТМОСФЕРУ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА.

## Ночная подготовка

Стартовый городок обустроили на стадионе базы. Оттуда маршрут шёл через лес и приводил обратно на стадион. Всё выглядело как на профессиональных соревнованиях: почти идеально ровная трасса, разметка, флажки, судьи.



Подготовкой трассы занимался главный судья соревнований, тренер по лыжному спорту с 20-летним стажем Николай Rogozin.

— Готовлю её обычно ночью, чтобы трасса замёрзла, если свежий снег. Его надо затоптать, закатать, чтобы бежать было жёстко, с хорошим скольжением. Когда снег рыхлый, мягкий, бежать по нему плохо. Используем баллоны, которыми

трамбуем снег, потом профилируем трассу специальным оборудованием, выравниваем. Она сейчас ровная, как стол. Конкретно в этот раз я готовил трассу с 10 вечера и до 4 утра, — рассказывает он.

В дни перед «Лыжной России» погода не баловала снегом, но трасса всё равно выглядела сказочно. Rogozin объясняет, почему: .....

«.....» — Это самая высокая точка Среднерусской возвышенности. Здесь постоянно снег. Он раньше ложится, позже сходит. И осадков здесь больше. Все приезжают и удивляются: «Откуда у вас снег?»

## Скользкие повороты

При регистрации участники выбирали свою дистанцию. Вариантов несколько — от 1 до 10 км. Всем, кто финишировал, выдавали брендированные шапки «Лыжня России — 2024». Для любых, даже самых неподготовленных лыжников всех возрастов, сформировали открытую группу. Она бежала километр. Участие в таком забеге организаторы и называют «поход за шапками». Но большинство всё-таки пришли на лыжню не за этим. Скорее за эмоциями и хорошим настроением. А некоторые вообще решают чисто спортивные задачи.

— Я приехал из Ракитного. Друг как-то позвал с собой на тренировку, и вот уже три года занимаюсь лыжным спортом, а до этого — полиатлоном. Усиленно готовился, тренировался и планирую занять призовое место на дистанции 3 км. Вообще, в лыжном спорте работает всё тело, все мышцы и рук, и ног. Мне очень нравится, — признаётся Евгений Евдасин.

Забегая вперёд, скажем, что до призовых мест Евгению добраться не удалось, но он не расстроился.

А вот воспитанница старооскольской спортшколы «Спартак» Елизавета Романова победила в километровом забеге. Она участвовала в «Лыжне России» уже несколько раз и в этом году стала первой, преодолев дистанцию за 1 минуту 13 секунд.

Один из победителей «Лыжни России» Иосифа Загоруйко выстучал на чемпионатах России и работает тренером в спортивной школе



— Настроение вообще отличное, я очень рада! Трасса тоже понравилась, только на поворотах скользко было. Я уже где-то три года занимаюсь и планирую продолжать, — делится чемпионка «Лыжни России».

## Бесплатные чай и каша

Почти все участники прибывали на праздник со своим спортивным инвентарём. Остальные могли воспользоваться лыжами «Лесной сказки» — их было в избытке. Во время забегов и в перерывах между

Трассу для «Лыжни России» с 10 вечера до 4 утра готовил главный судья соревнований Николай Рогозин



ними все могли свободно перемещаться по территории базы отдыха. Недалеко от стартовой точки весь день работала палатка с бесплатными чаем и кашей. В общем, атмосфера праздника и свободы чувствовалась во всём.

В забегах участвовали и известные белгородские спортсмены. К примеру, многократная победительница и призёр соревнований по спортивному туризму, чемпионка России, Европы и мира Дарья Елисеева.

Она преодолела 5 км за 15 минут 47 секунд.

— Приехали с дочерью на гонку только потому, что тут очень классная трасса. Больше хотели потренироваться, ну и заодно поучаствовать в «Лыжня России». Показалось, что я выиграла с небольшим отрывом. Есть у нас очень сильные староскольские лыжницы, которые меня преследовали, — говорит спортсменка.

И делится секретом подготовки лыж:

— Ехали из Белгорода, поэтому не видели, какая погода здесь. Но ориентировочно был свежий снег и небольшой минус с большой влажностью. И на это рассчитывали и к этому готовились. В итоге я угадала со специальными смазками, которые помогают готовить лыжи к старту. Если бы было больше снега, то нужно готовить по-другому. Всё определяется в совокупности: влажность, температура, качество и состояние снега.

## «Мечтаем о невозможном»

На самой сложной дистанции среди лыжников до 40 лет лучший результат показал мастер спорта Владислав Загоруйко.

— Трасса отлично подготовлена, спасибо организаторам. Мне сразу удалось вырваться вперёд. Так и добежал первым, — сказал победитель после финиша.

Он родился на Сахалине и там увлёкся лыжами в 11-м классе, когда попросили выступить за школу на соревнованиях. Переехал в Белгород в 2017 году и продолжил заниматься лыжным спортом. Совмещал любимое занятие с учёбой в БГТУ им. В. Г. Шухова по специальности инженера-геодезиста.

Сейчас Владислав работает тренером в спортивном клубе SkiMax, но сам он действующий спортсмен.

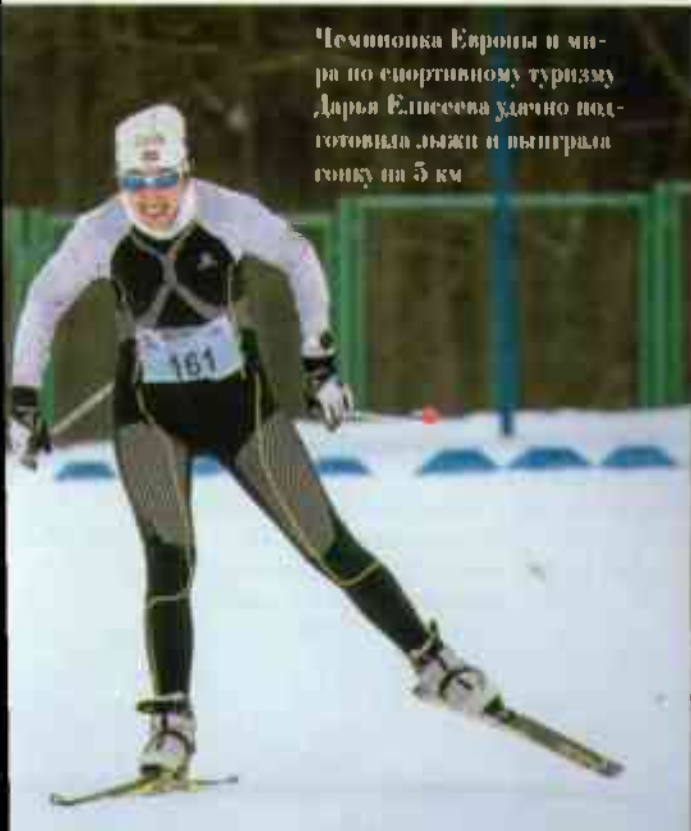
Два года назад стал шестым из более 100 участников на чемпионате России по лыжероллерам, выполнив норматив мастера спорта. Регулярно участвует в различных любительских соревнованиях и марафонах.

— Глобальная мечта — стать олимпийским чемпионом, — признаётся 24-летний лыжник. — Как бы то ни было, мечтаем о невозможном.

В таких соревнованиях, как «Лыжня России», проигравших не бывает, потому что главное здесь — не занятое место, а положительные эмоции от участия, путь к здоровому образу жизни, возможность пообщаться и весело провести время.

←.....→

Чемпионка Европы и мира по спортивному туризму Дарья Елисеева удачно подготовила лыжи и выиграла гонку на 5 км



## Лучшие результаты «Лыжня России – 2024»

**2012 г. р. и младше, дистанция 1 км:**

Даниил Замараев (1 минута 18 секунд)  
и Елизавета Романова (1:15)

**2006-2008 г. р., дистанция 3 км:**

Даниил Тришев (5:02) и Анна Бубело (5:07)

**2009-2011 г. р., дистанция 3 км:**

Илья Сапрыкин (5:02) и Ксения Рожнева (5:36)

**Женщины 2005-1985 г. р. и 1984 г. р. и старше,  
дистанция 5 км:**

Анастасия Мальцева (14:27) и Дарья Елисеева (15:47)

**Мужчины 2005-1985 г. р. и 1984 г. р. и старше,  
дистанция 10 км:**

Владислав Загоруйко (25:02) и Алексей Елманов (25:12)