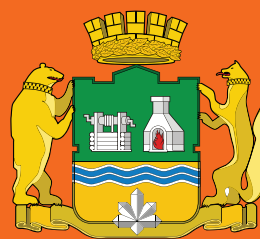


ФИЗИКУЛЬТ-ПРИВЕТ



Издается при поддержке Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации Екатеринбурга



детская спортивная газета (Екатеринбург)

№1 (19) январь
2014 год

На старт! Внимание! Марш!

Лыжня России-2014

В Екатеринбурге началась подготовка к XXXII Всероссийской массовой гонке «Лыжня России – 2014», которая пройдет 1 февраля.



Это самый масштабный по количеству участников и географическому охвату зимний спортивный праздник. По традиции в массовых стартах «Лыжни России» примут участие как профессиональные лыжники, так и любители, чей возраст колеблется от 10 до 70 лет.

В Екатеринбурге массовые старты пройдут на девяти главных площадках. Кроме того, спортивный праздник состоится и на отдаленных территориях: в поселках Северка и Шабровский.

Центральный старт будет дан на лыжной базе ЕМУП «Трамвайно-троллейбусное управление». Старт массовым

забегами на всех площадках будет дан ровно в 12:00.

Во всех местах проведения «Лыжня России – 2014» будет организована торжественная церемония открытия и старта гонки, для участников будет подготовлена развлекательная программа с конкурсами и подарками и выступление творческих коллективов.

«Для того чтобы принять участие в массовой гонке «Лыжня России», необходимо выбрать любую площадку, на которой будут проводиться старты, и подать заявку в отдел по физической культуре и спорту администрации района, в котором находится данная площадка. Также необходимо представить справку о здоровье, заверенную подписью и печатью врача. Все участники массовых стартов будут застрахованы», – рассказали в Управлении по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга.

В преддверии «Лыжни России» в Екатеринбурге пройдет неделя лыжного спорта, посвященная всероссийской массовой гонке.

Наши олимпийцы

Год в спорте для нашего города начался очень удачно. Мы желаем спортсменам дальнейших успехов!



Пятнадцатилетняя фигуристка Юлия Липницкая, несмотря на свой юный возраст, одержала победу на чемпионате Европы в Будапеште, завоевав впервые за восемь лет для России золото в женских одиночных катаниях.

Юлия Липницкая родилась в Екатеринбурге 5 июня 1998 года. На каток в спортшколу олимпийского резерва «Локомотив», воспитавшую не одно поколение именитых спортсменов, Юлию Липницкую в 4 года привела мама. Юлия тренировалась у Елены Леонковец и Марины Войцеховской.

На своем первом чемпионате Европы Юлия безоговорочно победила впервые среди российских одиночниц за восемь лет, на 7,36 балла обойдя соотечественницу Аделину Сотникову и 5-кратную чемпионку Европы Каролину Костнер.



Екатеринбуржец, талантливый хоккеист, звезда Национальной хоккейной лиги Павел Дацюк, выступающий ныне за клуб «Детройт Ред Уингз», будет капитаном сборной России на предстоя-

щей Олимпиаде-2014 в Сочи. Воспитанник екатеринбургской школы хоккея был избран на эту почетную должность единогласно всем тренерским штабом команды во главе с Зинэтулой Билялетдиновым.

Имя Павла Дацюка сегодня известно всему миру. Несмотря на возраст — 34 года, он востребован в НХЛ и регулярно вызывается в сборную России. В копилке его достижений олимпийское золото и два кубка Стэнли.

Павел Дацюк родился 20 июля 1978 года в Свердловске, где и начал постигать азы хоккейного мастерства в СДЮСШОР «Юность». Немудрено, что у него это стало получаться, ведь за раскрытие его таланта взялся тренер Валерий Голоухов, воспитавший также Алексея Яшина и многих других талантливых игроков. Именно он и определил молодого форварда в его первый профессиональный клуб — екатеринбургский «Спартак», выступавший в одной из младших хоккейных лиг России.

Новости января

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ТЕННИСУ

Спортсмены из Екатеринбурга первенствовали во всех категориях на зимнем первенстве по теннису, состоявшемся в клубе «Уктус».

Всего турнир собрал 80 юных спортсменов. Победителями и призерами стали: Девушки 12 лет и младше: 1. Мартынова А.А. (Екатеринбург). 2. Добрынина А.А. (Екатеринбург). 3. Еремина В.А. (Нижний Тагил). Юноши 12 лет и младше: 1. Шабанов В.В. (Екатеринбург). 2. Коровин С.А. (Каменск-Уральский). 3. Швайцер Д.А. (Екатеринбург)

Женщины: 1. Ушакова А.В. (Екатеринбург) 2. Ноздрачева А.В. (Екатеринбург) 3. Хлестова А.А. (Челябинск).

ЗОЛОТО НА ВСЕРОССИЙСКОМ ТУРНИРЕ ПО ДЗЮДО

Воспитанники екатеринбургской ДЮСШ «Виктория» завоевали две золотые медали

на VII Всероссийском турнире по дзюдо памяти заслуженного тренера России В.М. Захарова.

Как сообщили в Управлении по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга, в турнире приняли участие 172 спортсмена — 109 юниоров и 63 юниорок. Золото принесли Исмаилов Азер (Екатеринбург «Виктория») и Набиев Джават (Екатеринбург «Виктория»). Порадовали наши спортсмены также и бронзой.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



«Главное в экспедиции – терпение»

Интервью с путешественником Константином Мержевым

2-3 СТРАНИЦЫ



Эдельвейс: геоэкологический туризм

4-5 СТРАНИЦЫ



Каникулы с пользой!

6 СТРАНИЦА

Вдоль Огненного пояса Земли

Первое в истории человечества многолетнее непрерывное кругосветное путешествие вдоль вулканического пояса Земли совершили наши соотечественники во главе с путешественником Константином Мержоевым. Экспедиция стартовала 19 февраля 2011 года в городе Анкоридж на Аляске и благополучно завершилась 22 мая 2013 года в Петропавловске-Камчатском в России. Константин Мержоев – Мастер спорта по спортивному туризму, трёхкратный чемпион России по спортивному туризму, член научного совета Русского географического общества, участник многочисленных экспедиций: «Бурдах – 92», «Транскавказ – 93», «Северный полюс – 94», «Дорогами России – 97», «Кубанская кругосветка – 98», «Сотый меридиан – 2002», «Из варяг в греки – 2003», «Дорогой героев – 2005», «Евразия – 2007».

За проведение уникальной экспедиции «900 дней – Огненный пояс Земли» Константин награжден почетным знаком «Выдающийся путешественник России».

Участники экспедиции «900 дней — Огненный пояс Земли» прошли путь вокруг земного шара вдоль Тихоокеанского Огненного кольца. За время путешествия они пересекли пять континентов и произвели восхождения на самые высокие действующие и недействующие вулканы всех материков и островов, входящих в Огненный пояс Земли. На их пути лежали места древних цивилизаций, пустыни, ледники, каньоны, самые длинные горные цепи земного шара, острова населенные людоедами и самые развитые государства современности.

Россияне совершили кругосветку, используя только активные способы передвижения (мотоцикл, велосипед, яхта, лыжи, пешком).

Стартовала экспедиция ещё в феврале 2011 года, на крайней северо-западной оконечности американского континента — мысе Принца Уэльского. На лыжах и снегоходах путешественники прошли через Аляску, пересекли США и Мексику. Потом на велосипедах через Гватемалу, Панаму, Перу, боливийские Анды, до крайнего юга Аргентины — города Ушуая на острове Огненная Земля. Хотели завернуть в Антарктиду, но не получили разрешения. Пересекли Новую Зеландию. Увы, признаются, самое большое разочарование экспедиции — Индонезия. Здесь из-за проблем с местной властью группа не смогла осмотреть более десятка вулканов.

Миграционная служба почему-то вместо обычной визы запро-

сила странную бумагу с пятью печатями министерств.

«После консультации с российским МИДом поняли, что о таком документе никто никогда не слышал, — вспоминает Мержоев. — Надо было сразу же уехать, но запасы были на исходе — пришлось пополнять. В результате нас задержали и продержали в застенках более двенадцати часов. Кое-как удалось забрать документы и уплыть».

Дальше экспедиция на надувном катамаране отправилась по Тихому океану в обход Индонезии, через земли папуасов. Вот там оказалось по-настоящему опасно. Папуа-Новая Гвинея, судя по всему, одно из самых опасных государств мира, а в ее столице Порт-Морсби нет посольств других государств. Все будто в плохом приключенческом фильме.

«Там едят людей, — на полном серьезе уверяет Константин. — Мы попали туда сразу после выборов. Они съели шестерых депутатов, а потом сказали нам, что те были просто нехорошими людьми».

Со времен Магеллана и Кука не изменилось почти ничего. Просто люди тут стали носить европейскую одежду, а некоторые получили образование. Внутри же у них ничего не изменилось... К примеру, доброту они принимают за слабость».

В Папуа-Новой Гвинее папуасы, случалось, обстреливали экспедицию из рогаток, закидывали камнями. Благо, все закончилось хорошо, и из этой передраги удалось выйти целыми и невредимыми.

Одним из самых ярких впечатлений стала встреча с крокодилом в Австралии. Причем увидели его как раз во время купания в реке. Сначала испугались, а потом любопытство взяло верх — стали заманивать в ловушку, чтобы рассмотреть поближе. В Папуа «пообщались» с довольно агрессивным страусом, а на Камчатке наблюдали с расстояния в 50 метров за «целым косяком медведей».

На всем протяжении экспедиции путешественники вели исследовательскую работу и съемку кино-фото материалов.



За два с половиной года путешественники преодолели более 70000 километров.

По дороге она совершала метеорологические наблюдения и выполняла программу научных наблюдений за высочайшими вулканами Планеты и их вулканической активностью. Целью исследований было определить динамику их изменения за последние 100 лет, прошедших с момента проведения подобных исследований выдающимися мировыми вулканологами 19–20 веков.

Экспедиция собирала и анализировала данные, позволяющих оценить влияние вулканической актив-

ности на безопасность населения, проживающего в зоне расположения вулкана, туристических групп и научных экспедиций. Кроме того, группа собирала данные для подготовки методических рекомендаций и правил техники безопасности восхождения на действующие вулканы. Также одной из целей экспедиции была подготовка методики, необходимой для выполнения мероприятий по спасению людей в зоне сейсмической активности.

ПОДРОБНОСТИ ОБ ЭСПЕДИЦИИ И МНОЖЕСТВО ИНТЕРЕСНЫХ ФОТОГРАФИЙ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА САЙТЕ ЭСПЕДИЦИИ:
[HTTP://900DAYS.ORG](http://900days.org)

Константин Мержоев:

«Главное в экспедиции — терпение. Терпеть приходилось очень много»



— Вы с детства мечтали стать путешественником?

— Да нет, я мечтал быть космонавтом. Наверное, как все мои тогдашние ровесники. А потом мечтал стать лесником, чтоб со зверями разговаривать. Очень мне хотелось, чтоб звери ко мне приходили, я бы с ними беседовал, и мы бы друг друга понимали.

— А в путешествиях вам приходилось с дикими зверями встречаться?

— Приходилось, да. Приходилось и договариваться с ними. Это не словами происходит, по-другому. Но звери чувствуют твою уверенность и спокойствие, и не трогают тебя.

— Вы шли по огненному поясу, часто ли были землетрясения и извержения вулканов?

— Три-четыре балла — постоянно. А самое сильное землетрясение — 6–7 баллов было.

— Страшно было, наверное?

— Да не особо. Мы же не в многоэтажке жили, а в палатке!

— Самая страшная ситуация за время экспедиции?

— Самым страшным было последнее восхождение на вулкан ... на Камчатке. Это было последнее запланированное восхождение в нашей экспедиции, и не хотелось, чтоб после стольких уже осуществлённых за два с половиной года восхождений это последнее оказалось неудачным. К тому же мы были в межсезонье, когда туда ни один нормальный человек не полезет.

— А в детстве вы чего боялись? И как вы побеждаете свой страх?

— Да я и сейчас много чего боюсь! Страх — это нормально. Его нам природа дала, чтоб мы глупостей не наделали. Страх нужен для самосохранения. Но нельзя допускать, чтоб он в панический перешёл. Если в панику перешёл — вот тогда беда.

— Если не хочется, но очень нужно, как вы себя убеждаете это делать?

— Заставляю себя, да и всё.

— Какие навыки больше всего пригодились в экспедиции? (языки, физическая выносливость, умение не унывать?)

— Армейские навыки пригодились, повоевать потому что пришлось. А главное — терпение. Терпеть приходилось очень много. Ну и язык английский пригодился, очень.

— Как вы относитесь к курению, пиву или используете ли нецензурные выражения в критических ситуациях?

— К курению и к пиву я никак не отношусь, потому что не курю и пиво не употребляю. Нецензурные выражения употребляю очень редко, и точно не в критических ситуациях. Именно потому, что я их редко употребляю, в критических ситуациях они у меня и не соскакивают с языка...

— Наверняка у такого путешественника, как вы, крепкие мышцы. Сколько раз вы можете отжаться и подтянуться?

— Отжаться? Раз пятьдесят, думаю. А подтянуться, пожалуй, раз двадцать могу.

— Физическая форма — это самое главное в подготовке к такой длительной экспедиции?

— Нет, далеко не самое главное. Хорошая физическая форма путешественнику нужна, это безусловно, но... Ну, я могу сделать так, чтоб даже вы прошли со мной такую дистанцию.

— Ого! Даже я? Но я не смогу пятьдесят раз отжаться. И даже тридцать не смогу...

— Понимаете, главное в экспедиции подготовка психологическая. Два с половиной года провести в маленькой группе, буквально из трёх-пяти человек — вот в чём основная серьёзная трудность. Тут нужно терпение.

— Экспедиция — это для вас не только спортивное событие?

— Экспедиция — это не совсем спорт. Спорт — это когда какие-то достижения, рекорды, это всегда соперничество, стремление стать первым среди лучших. А путешествие — это путешествие. Идёшь, чтобы что-то новое узнать, увидеть, понять, почувствовать.

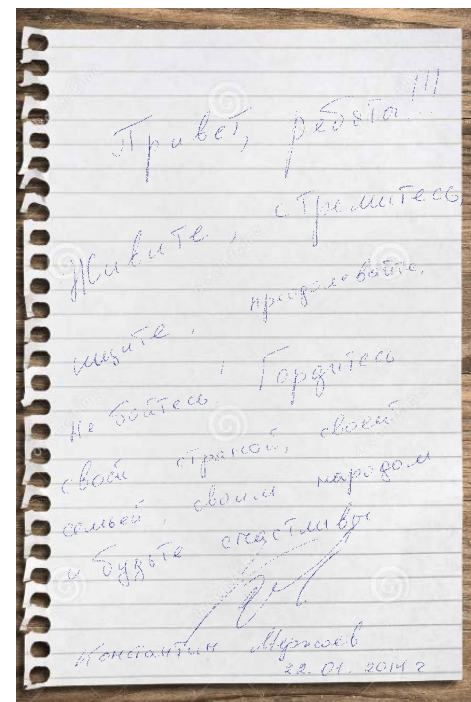
— Что вы вынесли из этой экспедиции, какой-то важный урок, главную мысль, планы на будущее?

— Что у нас, в нашей стране, ничего в лучшую сторону не изменится, если мы сами, каждый из нас, не будем меняться.

— Что бы вы пожелали нашим читателям?

— Любить нашу страну. Она такая удивительная, такая огромная, такая прекрасная. Я путешественник, и много всего повидал, и могу сказать не понаслышке — другой такой нет.

Беседовала Дарья Птичкина



Николай Борисович Беленков, клуба «Эдельвейс»: «У меня уже расписан весь следующий сентябрь!»

Туристический клуб «Эдельвейс» – место, где можно заняться скалолазанием и альпинизмом, где научат, как поставить палатку и разжечь костёр. Сюда приходят юные астрономы и художники, горные туристы и экологи. Отсюда можно отправиться в увлекательный поход по родному краю, узнать много нового, найти настоящих друзей и принести пользу природе и людям, поучаствовав в экологических акциях клуба.

**– Как попасть в «Эдельвейс»?
С какого возраста можно у вас заниматься?**

– Мы работаем с ребятами самого разного возраста – от первого класса до одиннадцатого. Работаем с молодёжью, да и родители воспитанников тоже часто к нам ходят. Детям в самый первый раз нужно прийти в клуб с мамой и с папой, чтобы написать заявление и принести справку от врача о том, что заниматься спортом можно. Всё, затем нужно приходить на занятия и заниматься. Клуб у нас муниципальный, поэтому занятия – бесплатные.

– Как часто занятия проходят?

– В зависимости от того, что это секция и какое расписание у педагога. Обычно один-два раза в неделю. А по выходным у нас походы и экскурсии.

– Сколько же у вас секций?

– У нас есть секция альпинизма, скалолазания, горного туризма, секция геоэкологического туризма, секция астрономии и естествознания, и две изостудии. Одна из изостудий – тоже туристская изостудия, потому что ребята часто выходят на пленэр, и рисуют на природе. У нас руководители – за исключением руководителя одной изостудии – все профессиональные спортсмены, туристы, экологи, геологи, альпинисты, скалолазы, разрядники, кандидаты в мастера и мастера спорта.

– А вы какую секцию ведёте?

– Я занимаюсь геоэкологическим туризмом. Геоэкологический



туризм – это комплексная туристическая деятельность, которая связана с изучением природы и истории родного края. Мы занимаемся изучением минералов и горных пород, в первую очередь тех, что были открыты на Урале, а также драгоценных и поделочных камней Урала. Знакомимся с растениями, особенно эндемиками – реликтовыми растениями, занесёнными в Красную книгу. Изучаем уральских животных. Говорим с ребятами о наших уральских писателях, знаменитых людях – спортсменах, политиках, – которые у нас родились, жили и работали на Урале. О том, как Уральские горы были открыты, как их осваивали, посещаем месторождения минералов, руд, старинные заводы, устраиваем экологические акции на родниках, занимаемся расчисткой старинных минералогических копей, работаем в заповедниках, заказниках, на особо охраняемых территориях. Вот такая вот у нас деятельность.

– В лыжные походы вы ходите?

– Да, конечно, мы ходим и на лыжах. Проблема в том, что в последние годы количество людей, которые умеют ходить на лыжах, особенно школьников, не просто сократилось, а катастрофически упало. И найти ребёнка, чтоб он умел ходить на лыжах, ещё чтоб у него были лыжи и его готовы были отпустить родители, это это уже просто подвиг.

В походах нам сильно помогают наши выпускники. Студенты, с аспиранты, с молодые учёные. Они умеют ходить – у нас десять лет отзанимались, и с удовольствием с нами ходят.



Это основные участники, кто в лыжных походах участвуют. А со школьниками сейчас чрезвычайно сложно.

– В каникулы зимние вы куда-то ходили?

– В каникулы у нас было много походов и поездок. Мы ездили на Невьянскую башню, мы ходили по минеральным копиям, которые



называются Евгений-Максимилиановские, это в районе Палкино, мы поднимались на Соколиный камень, у нас как раз лыжный поход был. Шла работа с приезжими ребятами из Москвы, и с ребятами из детского дома № 7 – водили их на экскурсию. У нас все дни были заняты, за исключением первого января! Мы все дни – на выходах, в походах, на экскурсиях.

– Вы работаете не только с ребятами из основного состава клуба?

– Образовательной массовой работой мы тоже стараемся заниматься – с классами из окрестных школ, с ВУЗами. Это у нас называется работа с группами переменного состава. Берём, к примеру, целый класс. Сегодня проводим у них практику – как ставить палатку, например, завтра мы с ними выходим на экскурсию в Зелёную рощу, через месяц, мы с ними едем лепить из глины в Таволге и подниматься на Невьянскую наклонную башню. Или поедem с ними родники чистить, или ещё что-то.

– Как к вам попасть в переменный состав?

– Нужно с нами созвониться, договориться о времени, когда поедem, решить куда поедem, чтоб были готовы родители. А я расскажу что нужно взять, как одеться, выберем маршрут.

– В городе ещё есть подобные клубы?

– По геоэкологическому направлению, которым я занимаюсь – больше нет. Но есть, конечно, клуб «Тропа», и во Дворце пионеров, по-моему, одна небольшая группа. Они ездят, участвуют в соревнованиях. Но чтобы на самом деле, реальной деятельностью заниматься – это гораздо сложнее. Что касается обычных туристических клубов – конечно, они есть.

Но клубов, которые работали бы так масштабно, как «Эдельвейс», на-верное, нет. Смотрите, у нас только за сентябрь, только по геоэкологическому направлению было около двух тысяч человек в группах переменного состава: из пятнадцати разных школ, из лицеев, гимназий, институтов. Работы настолько много, что у меня уже расписан весь следующий сентябрь! Причём на некоторые дни у меня по два похода или экскурсии. Утром выхожу с одной группой, в час тридцать возвращаюсь, другая группа уже ждёт меня с автобусом. Я сажусь к ним в автобус и мы едем с ними на экскурсию.



«Горы ждут новых героев»

Куда только не отправляются юные спортсмены Екатеринбурга. Но первая точка притяжения – это, конечно, родной край, Урал. Маршруты по Уралу разнообразны. В одной из глав книги «Путешествие по Уралу с детскими писателями» рассказывается о лыжном походе III категории сложности на Приполярный Урал.

Снег рыхлый, и лыжи глубоко проваливаются при каждом шаге. Идти первым чрезвычайно трудно. Каждый шаг отнимает уйму сил. Впереди слепящая снежная целина. Снег искрится и сверкает на солнце. По сторонам видны многочисленные следы зверей и птиц, но, идя первым, ты не обращаешь на них никакого внимания. Твоя задача – проложить лыжню, оглядая поваленные деревья, засыпанные снегом валуны, промоины. Придерживаться кратчайшего пути по петляющей из стороны в сторону замёрзшей и заснеженной реке. С трудом вытаскивая провалившуюся лыжу, считаешь шаги... Температура минус 25 градусов, а с тебя пот льёт ручьём. За спиной рюкзак весом более 30 килограмм. Больше всего хочется отойти на два шага в сторону и сделать вид, что у тебя, например, расстегнулось лыжное крепление. Пусть первыми идут другие, тебе безумно тяжело, ты устал. Почему все проходят свои 100–150 шагов быстро, а твоя очередь тянется целую вечность... 78, 79, 80. Всего 80 шагов, а кажется, что сил уже нет. Можно проторить ещё 20 шагов и отойти. Ведь эти 100–150 шагов – условная норма. Но если торить меньше, то чаще придётся меняться, меньше отдыхать, идя последним. Тебе ещё везёт: ты вешишь всего 60 килограмм. А Вовка Цветов весит 90. И проваливается в снег он глубже, чем ты, и ничего – терпит, идёт. Первый идёт 100–150 шагов, делает два шага в сторону, пропускает вперёд всю группу, становясь замыкающим. Двигаясь последним – отдыхаешь. После восьми лыжников остается хорошая лыжня, по которой иногда можно даже скользить. – «Ходка!» –

раздаётся позади крик. Всё – привал. Скидываешь на снег рюкзак и ничком валишься на него. 15 минут счастья. Точнее, минут 10. Потому что после 10 минут сидения начинаешь замерзать. Но это не страшно. Можно встать, помахать руками, похлопать себя по спине. Кинуть снежок в друга и быстро отвернуться, будто это не ты. Натягиваешь капюшон и присоединяешься к общему веселью. 15 минут отдыха пролетают мгновенно. Впереди 45 минут очередного перехода. С трудом закидываешь на спину рюкзак и начинаешь движение по реке.

Вокруг на сотни километров нет людей. Мы поднимаемся вверх по реке Народе. Поднимаемся уже пятый день, а горы на горизонте становятся лишь немного ближе. Идёт февраль 1988 года. Целью нашего лыжного похода III категории сложности – восхождение на горы Народную и Манарагу, самые высокие горы Урала.

Есть на Урале много интересных вершин, но вершину Манарагу, расположенную на Приполярном Урале, хочется выделить особенно. По внешнему виду она так сильно отличается от других, что, увидев её один раз, ни с какой другой горой уже не спутаешь. Кому-то она напоминает средневековый замок, кому-то – корону, а древним охотникам она напоминала медвежью лапу. Отсюда, видимо, и произошло название.

Погода в этом районе всегда нестабильная и непредсказуемая, поэтому и восхождение на вершину удаётся не всегда. Мы сидим в снегопаде под горой уже третий день. Ждём погоду.

Когда высадились неделю назад

Гора Народная (1895 м) – главная вершина Урала. Названа так в честь советского народа, но не обошлось и без влияния реки Народы. Народа берёт начало со склонов горы. А вот что у местных жителей означало слово, послужившее названием реки, – неизвестно.

из самолёта в Саранпауле, съёжились от холода. Минус 42 градуса! Как в такую погоду выжить в лесу – непонятно совсем. Даже новые тёплые сипроновые куртки не спасут. Переночевав в посёлке, на вахтовке забрасываемся вглубь тайги. С удивлением обнаруживаем, что здесь значительно теплее. Всего минус 25 градусов. Жить можно. Здесь, под горой Манарагой, потеплело ещё сильнее, пошёл снег. Сидим, ждём погоду.

С технической точки зрения большой сложности гора не представляет, но в плохую погоду делать на вершине нечего. Прекрасный вид долины скрыт облаками и дымкой, да и в снегопад скакать по камням большой радости нет. Лучше дожидаться хорошей погоды и насладиться окружающим пейзажем.

Сидим в занесённом снегом шатре. Кто-то вспоминает, что читал когда-то про духов гор. Они охраняют вершины и мешают восходителям. Чтобы заручиться их поддержкой, нужно неустанно кормить и поить духов горы, предлагая им самые лакомые кусочки из своей трапезы. Может, и нам сейчас подмазаться к духам Манараги. На ближайший пенёк складываются кусочки шоколада, сахара, сухари.

Кто-то рассказывает, что слышал от опытных альпинистов, что никогда не нужно торопиться с восхождением. Тем, кто торопится проскочить с наскока, гора не откроется. Чтобы взойти на вершину Манараги или Народной и спуститься вниз, в лагерь у подножия, вполне достаточно

одного дня. Однако погодных окошек приходится ждать порой очень долго. Мы вот уже три дня ждём. Значит, и это условие выполнили.

Из 8 человек нашей группы две девушки – Катя Ладейщикова и Юлька Подольская. В один голос они тут же утверждают, что слышали про третий совет – следить за своей внешностью. Конечно, красота – понятие относительное. И вряд ли внешний вид современного туриста напомнит горным духам праздничное одеяние древнего шамана. Суть – не в убранстве, а в простой опрятности, особенно актуальной в день восхождения. Сложно, конечно, сохранить красоту, проведя до этого в жутком холоде и в барахтанье по колену в снегу больше 10 дней. Сложно, но возможно. Приводим в порядок закопчённые у костра лица, лениво чистим в крошечной темноте зубы и ложимся спать.

Трудно сказать, что изменилось на следующий день. То ли духи смиловались над нами, то ли циклон прошёл стороной. Сияло солнце, искрился снег. Мы совершили тогда восхождение и на Манарагу, и на Народную. Безумно уставшие, но счастливые вернулись мы в родной город.

Прошло более 20 лет. Глухой и труднодоступный район Манараги и Народной в наши дни стал гораздо ближе. Сейчас эта территория входит в национальный парк Юдыг ва («чистая вода»). Связавшись с представителями парка, можно получить подробные консультации по району, карты и описания маршрутов. Можно организовать транспортную заброску в долины рек. Можно совершить облёт вершин на вертолёт. Но красота гор, журчание рек, блеск и сверкание снега не стали от этого менее привлекательны. Горы ждут новых героев, новых покорителей.

В переводе с ненецкого Манарага («мана» – «лапа медведя», «раха» – «подобный») получается: гора Подобная медвежьей лапе. На языке коми гора называется по-другому – Сизимъюра («сизим» – семь, «юр» – голова) – «Семиголовая». Или – Унаюраиз («уна» – много) – «Многоголовая». Манарага – одна из высочайших вершин Урала. Её высота 1663 метра. Это всего на 230 метров ниже самой высокой горы Народной. Долгое время именно Манарага считалась самой высокой вершиной. Местные жители считали эту гору священной за её слишком большое отличие от других соседних вершин.



«Физкульт-привет» – лауреат выставки-конкурса периодических изданий в номинации «Выбираю жизнь!»

СПОРТИВНАЯ ЗИМА

В дни новогодних каникул в столице Урала прошли 33 городских и районных спортивных мероприятия, в которых приняли участие 2 тысячи 300 человек. Об этом сообщили в Управлении по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга.

По словам операторов спортивных комплексов, несколько десятков тысяч горожан с большим удовольствием совершили лыжные прогулки и прокатились на коньках. Для любителей активного отдыха на территории города было подготовлено 11 лыжных трасс, более сотни катков, горнолыжные трассы, в том числе и за пределами города, а также площадки для занятий воркаутом.

Стоит отметить, что занятия физической культурой и спортом приобретают все большую популярность среди екатеринбуржцев.

Мы решили спросить у обычных ребят, которые не занимаются серьезно спортом, как они провели зимние каникулы:

БЛИЦ-ОПРОС



Данил Прохоров, 4,5 года

– Я с братом и сестрой, папой и мамой катались на бубликах. Мне очень понравилось ехать в них, особенно на поворотах. Но не понравилось забираться вверх и падать тоже не сильно понравилось.

БЛИЦ-ОПРОС



Соня Удникова, 4 класс

– В зимние каникулы мы ездили в деревню, в Пермский край. Там было очень весело. Больше всего мне понравилось кататься с горы. Гора в Никольске длинная и крутая. Мы с сестренками Соней и Машей катались на санках и в корыте. Мчались, аж дух захватывало! Не только от мороза, а и от восторга.

БЛИЦ-ОПРОС



Наташа Седых, 8 класс:

– Я люблю горные лыжи. Кататься я научилась в Екатеринбурге. Но в эти каникулы мы ездили кататься на лыжах в Словакию. Было очень красиво и здорово. На вершине не было видно земли, из-за того что был туман. А еще было очень тепло – минус 5. Но только снег там искусственный.

БЛИЦ-ОПРОС



Егор Сон, 7 класс:

– Наша семья очень любит кататься на тюбингах. У нас даже есть традиция в новогоднюю ночь кататься на тюбингах. Очень захватывающее чувство, когда с большой горы летишь. На ватрушке можно кататься сидя, лежа, можно связать два или три тюбинга и кататься вместе!

БЛИЦ-ОПРОС



Сева Сон, 3 класс:

– На новогодних каникулах мы всей семьей катались на лыжах. Мне очень понравилось! Это весело и полезно. Так быстро едешь, что ветер в ушах завывает. Мы чаще всего ходили по трассе 3 и 5 км. Я всем советую кататься на лыжах!

БЛИЦ-ОПРОС



Веня Ветлужских, 6 класс:

– В эти зимние каникулы я ездил в детский лагерь «Муравейник». Там практически каждое утро мы катались с горок, но не с маленьких ледяных горок, как в городе, а с огромной снежной горы, которая спускается к реке.

– **На ледянках?**
– На бубликах.
– **А до того ты на бубликах уже катался?**
– Да, я один раз уже ездил в Муравейник зимой, там и катался.
– **На бублике интереснее, чем на ледянке?**

– Пожалуй. Во-первых быстрее едешь, скорость движения выше. Ну и когда ты едешь с такого природного склона, это же гораздо лучше: ведь чем длиннее горка, тем круче! Я имею в виду, не горка круче, а удовольствия больше, ну вы понимаете! А там такая гора длинная была – даже можно съехать в реку!

– **А ещё чем вы в лагере во время прогулок занимались?**

– Всякие там снежки ещё были, и просто валяние в снегу: толкаемся, в снег падаем...

– **А что веселее, с горок кататься или в снежки играть?**

– В снежки – веселее, там же постоянный фан! А с горок съехал и вверх тащись.

– **А какие у вас ещё были специфически зимние развлечения?**

– Мы на лыжах один раз ходили. Не на мини-лыжах, а на настоящих, с лыжными палками. Гуляли по лесу.

– **А вообще в своей жизни ты часто на лыжи встаёшь?**

– Не, не часто. У самого у меня лыж нет. Вот, второй раз в жизни попробовал. Не всё же время с горок кататься, вот и пошли в лес, на лыжах. А с этого года с классом на физкультуре будем на лыжах ходить.

– **Думаешь, тебе в жизни понадобится умение на лыжах ходить? Как считаешь, умение ходить на лыжах нужно человеку современному, или не слишком?**

– Зависит от человека, я думаю. Некоторые люди активные, ходят в лес с друзьями постоянно, а некоторые не любят, дома сидят.

– **А ты из каких?**

– Не знаю ещё. Поживём – увидим.

БЛИЦ-ОПРОС



Савелий Кабжанов, Дягилевский лицей, 4А класс:

– Я ездил в лагерь на озере Таватуй, и там катался с горки самодельной. Там была большая гора и мы сами соорудили в ней трамплин, немного снега подсыпали и стали кататься.

– **Заливали горку водой?**

– Нет, мы катались на бубликах, так что нам ледяная не нужна была горка. По снегу катались. Бублик – это такая штука с надувным кольцом и дном. Я первый раз на такой катался. На нём можно сидя ехать или лёжа.

– **А тебе как больше нравится с гор ездить – сидя или лёжа?**

– Лёжа, потому что лёжа дольше катишься. На бублике можно и по одиночке кататься,

и вместе разом: один человек ложится, а на него все падают! И – вжик. Вниз поехали. А ещё на ледянках катались, тоже хорошо. И просто снегом кидались

– **И сколько времени вы на горке проводили?**

– Когда холодно совсем было, минут тридцать, а как потеплело слегка, так часа два, не меньше!

– **А на лыжах ты ходил?**

– Ходил! В поход, на гору. Я за последние три года первый раз встал на настоящие, беговые лыжи. Мне понравилось. Только я за кусты заплетался постоянно.

– **Так ты на самую гору на лыжах поднялся?**

– Нет, мы у подножия вдоль по склону ехали. По дороге с кочек со всяких скатывались, это тоже было интересно.

– **Падал?**

– Очень часто, и не сразу мог встать. А наш инструктор Андрей не видел, что я опять упал, и уезжал дальше.

– **И тебе приходилось самому выкарабкиваться?**

– Ну да, вставал сам. Только потом штаны все мокрые были, ведь в них снег набрался. Ну я их в сушилке потом высушил, да и всё. Ещё я коньки люблю. На них в хоккей играть можно, а не только кататься. А лыжи... Многие не умеют на лыжах ездить. Мне кажется, на лыжах кататься – это как-то необычно. Этим мне лыжи тоже нравятся.

КРОСС-СПРИНТ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Составитель кроссвордов и сканвордов из Санкт-Петербурга Кирилл Васильевич Сафонов предлагает Вам новую увлекательную игру. Она называется «Кросс-Спринт». Эта игра впервые в мире объединила кроссворд или сканворд с настольными играми, использующими фишки и кубик.

На игровом поле параллельно одна другой начертаны две линии красного и синего цвета с пронумерованными пунктами – остановками для фишек. Возле каждого пронумерованного пункта – мини-сканворд на 6 слов.

В этом выпуске газеты в «Кросс-Спринт» можно играть только вдвоём или двумя командами. Раздобудьте 2 фишки (удобнее – красного и синего цвета) и кубик с нанесёнными на нём точками-очками. Поддержка зрителей приветствуется.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Поставьте фишки соответствующих цветов в пункты «Старт» на каждой линии. По жребию выберите право первого хода. Желательно, чтобы кто-нибудь из зрителей следил за ходом игры, засекал время и на отдельном листе подсчитывал, сколько вопросов на данном этапе отгадал каждый из участников игры.

Каждый из игроков по очереди бросает кубик. Затем, по принадлежащей ему линии игрового поля он передвигает свою фишку. Наверх, из пункта «Старт» по направлению к пункту «Финиш» – ровно на столько пронумерованных пунктов, сколько очков ему выпало на кубике. ПРОПУСКАТЬ ХОД ИЛИ ХОДИТЬ ДВА РАЗА ПОДРЯД НЕЛЬЗЯ. Остановившись, игрок обязан в течение установленного времени ВСЛУХ

разгадать сканвордик, напечатанный рядом с местом остановки.

ВНИМАНИЕ! Захватить пункт может только тот игрок, который **ВОВРЕМЯ РАЗГАДАЛ ВСЕ 6 ВОПРОСОВ**. В противном случае играющий **ОБЯЗАН ОТОДВИНУТЬСЯ ВНИЗ ИЗ ДАННОЙ ТОЧКИ РОВНО НА СТОЛЬКО ПУНКТОВ, СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ОН НЕ ОТГАДАЛ**.

Затем ходит следующий игрок. **ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ, КТО ПЕРВЫМ ДОСТИГНЕТ ПУНКТА «ФИНИШ» НА СВОЕЙ ЛИНИИ**.

Дорогие друзья! Не волнуйтесь, если вы сразу не отгадали первый или даже второй вопросы. Если вы твёрдо знаете ответы на остальные, смело вписывайте их и тогда по пересекающимся буквам, может быть, вспомните те слова, которые не отгадали сразу. Разгадывать сканвордик не обязательно по порядку, главное – уложиться

в срок. Какое-нибудь слово можно угадать даже в последние пять секунд установленного времени.

Если вы вынуждены спуститься вниз в самом начале игры, то снова приходите в точку «Старт». Если в конце игры вам на кубике выпало очков больше, чем имеется пунктов на поле до заветной клетки «Финиш», то вы попросту останавливаетесь в ней и считаетесь победителем.

Если вы отодвинулись назад и при новом броске кубика снова пришли к тому сканвордику, который уже разгадывали, то разрешается бросать кубик до тех пор, пока вы не попадёте либо в пункт с незнакомым сканвордиком, либо в точку «Финиш».

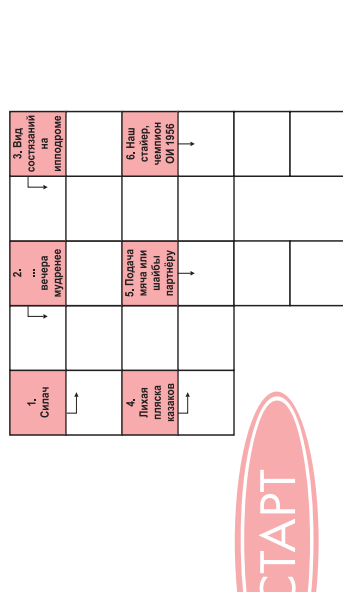
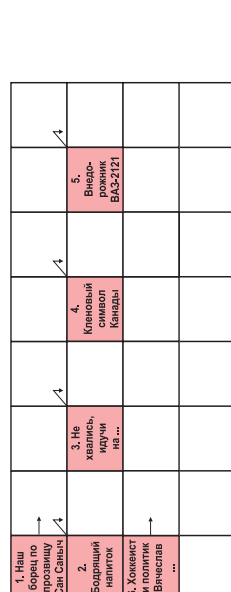
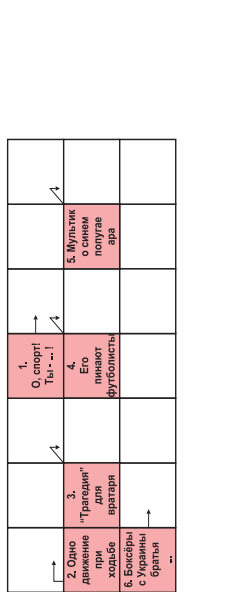
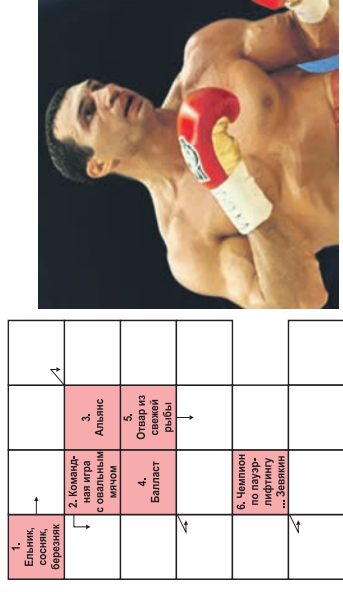
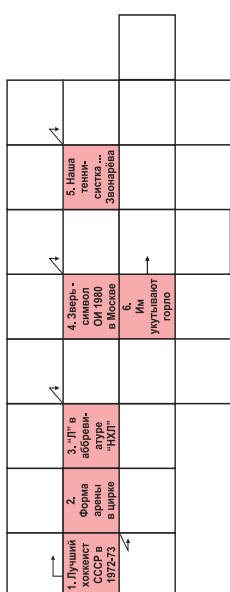
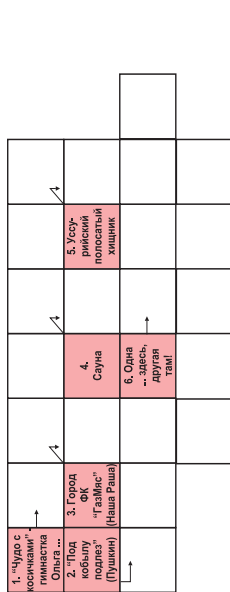
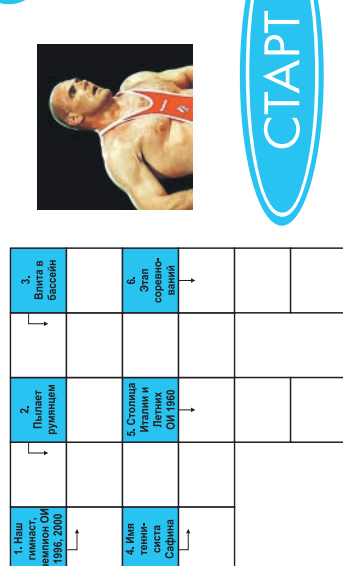
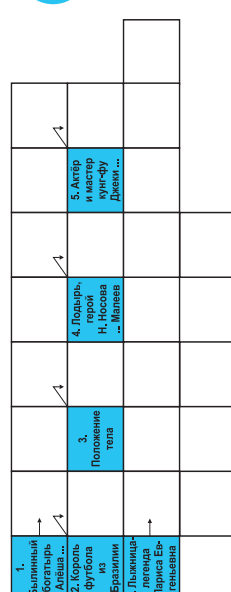
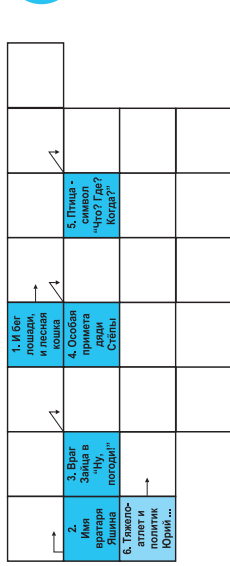
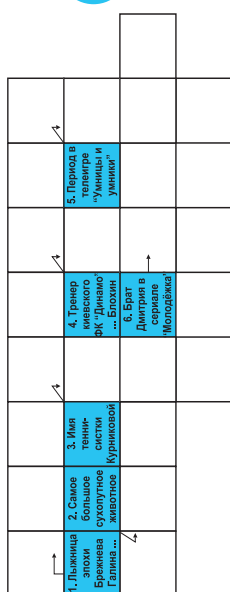
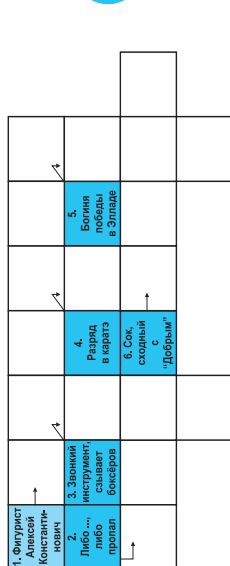
И ещё: **НИКАКИХ ПОДСКАЗОК!** Но поправить соперника, если вы твёрдо знаете, что он ошибается – дело чести!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Авторские права на игру зарегистрированы в некоммерческом партнёрстве «Артефакт»: 192241, Санкт-Петербург, проспект Славы, дом 52, корпус 1, квартира 10 Н. Президент Авторского совета — Хмелевская Наталья Алексеевна. Электронный адрес: artefact78@mail.ru

ФИНИШ

СТАРТ



ФИНИШ

СТАРТ



ДЮСШ и СДЮСШОР г. Екатеринбурга



ДЮСШ «БУРЕВЕСТНИК»

Адрес: 620078, ул. Коминтерна, 16, т. 375-47-22
Виды спорта: Дзюдо, футбол, легкая атлетика, гандбол, бокс, каратэ, баскетбол
Сайт: <http://burevestnik.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ВИКТОРИЯ»

Адрес: 620062, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 68-г, т. 375-79-72, 374-95-21, 374-92-37
Виды спорта: бадминтон, гребля на байдарках и каноэ, дартс, дзюдо, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, пауэрлифтинг, плавание, прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе, современное пятиборье, самбо, скалолазание, спортивная аэробика, стрельба из лука, тяжелая атлетика, футбол, художественная гимнастика
Сайт: <http://mouviktoria.ru>

ДЮСШ «ДИНАМО»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Большакова, 90, т. (343) 287-16-03, 287-16-04
Виды спорта: спортивная аэробика, настольный теннис, футбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, гребля на байдарках и каноэ, каратэ, тайский бокс, дзюдо, кик-боксинг, шорт-трек, хоккей
Сайт: <http://dinamo96.ekb-sport.ru/>

ДЮСШ «ДИНАМО» ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Адрес: ул. Еремина, 12–108, т. 388-30-78, 388-30-72
Виды спорта: каратэ, дзюдо, самбо, вольная борьба, тайский бокс, тхэквондо
Сайт: <http://dinamo.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ИНТЕЛЛЕКТ»

Адрес: ул. 8 Марта, 22 т. 371-60-49, 371-97-32
Виды спорта: шахматы
Сайт: <http://intellect.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «КРИСТАЛЛ»

Адрес: 620010, ул. Водная, 15, т. 258-90-35, 258-90-93
Виды спорта: плавание, лыжные гонки, футбол, настольный теннис
Сайт: <http://crystal.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ЛОКОМОТИВ»

Адрес: 620027, пер. Красный, 13-а, т. 380-06-06,
ул. Челюскинцев, 102\Свердлова, 35, т. 353-17-24
Виды спорта: фигурное катание, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, лыжные гонки, футбол, хоккей, самбо, велоспорт, легкая атлетика
Сайт: <http://lokomotiv.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «РИНГС»

Адрес: 620042, ул. Ильича, 67-а, т. 320-29-10
Виды спорта: самбо, дзюдо, вольная борьба, каратэ, джиу-джитсу
Сайт: <http://rings.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «РОДОНИТ»

Адрес: 620023, ул. Прониной, 35, т. 256-79-17
Виды спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование
Сайт: <http://rodonit.ekb-sport.ru>

Я выбираю СПОРТ!



ДЮСШ «СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КЛУБ «РАДУГА»

Адрес: 620082, ул. Трубачева, 72, т. 261-89-29, 261-89-27
Виды спорта: картинг, спортивная аэробика, настольный теннис, каратэ
Сайт: <http://raduga.ekb-sport.ru>

ДЮСШ 19 «ДЕТСКИЙ СТАДИОН»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Кировградская 30/А, т. 338-37-49
Виды спорта: спортивная акробатика, водно-лыжный спорт, художественная гимнастика, дзюдо, конькобежный спорт, лыжные гонки, плавание, синхронное плавание, легкая атлетика
Сайт: <http://dstadion.ru>

ДЮСШ БОКСА «МАЛАХИТОВЫЙ ГОНГ»

Адрес: 620014, ул. Вайнера, 9-а, т. 371-30-20, 371-27-78
Виды спорта: армспорт, бокс
Сайт: <http://boks.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА

Адрес: ул. Фролова, 54-а, т. 242-44-12
Виды спорта: парусный спорт, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, биатлон, каратэ, художественная гимнастика, легкая атлетика, плавание
Сайт: <http://dysshvi.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО БАСКЕТБОЛУ ИМЕНИ А.Е. КАНДЕЛЯ

Адрес: ул. Фестивальная, 8, тел. 366-36-04
Виды спорта: баскетбол
Сайт: <http://kandel.ekb-sport.ru/>

ДЮСШ ПО КОННОМУ СПОРТУ

Адрес: 620913, п. Исток, ул. Специалистов, 1, т. 252-74-71, 252-72-80
Виды спорта: конный спорт, адаптивный спорт: конный спорт
Сайт: <http://horse.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Адрес: ул.О. Кошевого, 42, т. 295-91-90
Виды спорта: автомобильный спорт, мотоциклетный спорт
Сайт: <http://dystamsh.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ТХЭКВОНДО

Адрес: 620134, ул. Билимбаевская, 28, т. 322-93-73
Виды спорта: тхэквондо (ВТФ)
Сайт: <http://taekwondo.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ФУТБОЛУ «УРАЛ»

Адрес: 620088, ул. Кировоградская, 39-А, т. 366-36-57
Виды спорта: футбол
Сайт: <http://ural.ekb-sport.ru>

ДЮСШ С ОТДЕЛЕНИЕМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»

Адрес: 620026, ул. Большакова, 11, т. 261-39-75
Виды спорта: армспорт, бадминтон, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, футбол, художественная гимнастика.
Адаптивный спорт: спортивное ориентирование, футбол (в зале)
Сайт: <http://rostok.ekb-sport.ru>

ДЮСШ №8 ПО ТЕННИСУ И НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Адрес: 620146, ул.Шаумяна, 80 тел. 234-65-45
Виды спорта: теннис, настольный теннис
сайт: <http://tennis-ekb.ru>

ДЮСШ № 12

Адрес: 620082, ул. Трубачева, 72, т. 261-83-05
Виды спорта: бадминтон, пожарно-прикладной спорт, легкая атлетика, футбол, волейбол, спортивный туризм
Сайт: <http://dyssh12.ekb-sport.ru>

ДЮСШ № 16

Адрес: ул. Краснофлотцев, 48, т. 331-83-30
Виды спорта: спортивная аэробика, дзюдо, самбо, каратэ, тхэквондо
Сайт: <http://dyssh16.ekb-sport.ru>

ДЮСШ № 3

Адрес: 620075, ул. Бажова, 132, т. 262-62-50, 262-62-59
Виды спорта: баскетбол, настольный теннис
Сайт: <http://dyssh3.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»

Адрес: ул.Стачек, 3, т. 333-57-71
Виды спорта: Волейбол, гандбол, фитнес-аэробика
Сайт: <http://loko-isumrud.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Адрес: 620027, ул. Техническая, 16а, т. 380-01-53
Виды спорта: волейбол
Адаптивный спорт: волейбол сидя
Сайт: <http://uralochka.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «ЮНОСТЬ»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 32а, т. 257-46-83, 257-10-53, 257-49-74, 257-92-14
Виды спорта: плавание, прыжки в воду, хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, спортивная гимнастика, футбол, лыжные гонки, легкая атлетика
Сайт: <http://unost-ek.com>

СДЮСШОР ГОРНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Адрес: 620014, ул. Московская 28-б, т. 212-76-77
Виды спорта: скалолазание, альпинизм
Сайт: <http://gorschool.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Адрес: 620028, ул. Кирова, 71, ул. Черепанова, 12б, т. 242-70-82, 367-44-10
Виды спорта: греко-римская борьба
Сайт: <http://wrest66.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР ПО ФУТБОЛУ «ВИЗ»

Адрес: 620028, ул. Кирова, 3б, т. 380-53-34, 380-37-01
Виды спорта: футбол, мини-футбол
Сайт: <http://viz.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР № 1

Адрес: 620075, ул. Энгельса, 27, т. 350-45-45, 355-43-19
Виды спорта: Художественная гимнастика, пулевая стрельба
Сайт: <http://sdysshor1.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР № 18 ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ НА ТРАВЕ

Адрес: 620085, ул. Санаторная, 24, т. 256-47-10
Виды спорта: хоккей с мячом, хоккей на траве
Сайт: <http://hockey.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР ПО БОРЬБЕ САМБО «УРАЛМАШ»

Адрес: Фестивальная 8. тел. 366-34-82
Виды спорта: самбо
Сайт: <http://sambo-uralmash.ru>



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658
Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич

Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213
тел.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru, doroga@ural.ru
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 365
Тираж 7.000 экз. **Номер подписан в печать:**
по графику в 20-00, фактически в 20-00 25.01.2014
Выход в свет 25.01.2014.
Распространяется бесплатно.

6+