

Владимир Головин

ЗИМНИЙ ОТДЫХ

ЛУЧШИЕ
ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУОРТЫ
В РОССИИ И РЯДОМ



СОДЕРЖАНИЕ

МОСКВА И ПОДМОСКОВЬЕ 13

СК «Лата-Трэк» (Крылатские холмы)	14
СК «Кант»	15
Воробьевы горы.....	17
Всесезонный горнолыжный комплекс «Снеж.Ком».....	18
Горнолыжный клуб Леонида Тягачева.....	19
Горнолыжный клуб Гая Северина (Боровской курган).....	21
Спортивно-развлекательный парк «Яхрома».....	22
Спортивный парк «Волен»	24
Спортивный комплекс «Степаново».....	25
Спортивный клуб «Сорочаны».....	27

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РОССИЯ 29

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ. Горнолыжный курорт «Пужалова гора»	31
САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. Парк отдыха «Хвалынь»	33
ТАТАРСТАН. Всесезонный курорт «Свияжские холмы»	35
УДМУРТИЯ. Спортивно-туристский центр «Нечкино»	37
УДМУРТИЯ. Горнолыжный комплекс «Чекерил»	39

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ 41

Курорт «Красное озеро».....	42
Курорт «Игора»	44
Курорт «Охта-парк»	46

«Золотая долина».....	48
Кавголово и Токсово.....	50

МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ 52

Кировск.....	53
Мончегорск.....	56

КАВКАЗ 58

КУРОРТЫ КРАСНОЙ ПОЛЯНЫ	60
Курорт «Роза Хутор»	60
Горно-туристический центр (ГТЦ) «Газпром».....	64
Курорт «Горки Город»	65
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССИЯ. Домбай	67
КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ. Приэльбрусье	71
Черет.....	71
Эльбрус.....	75
Архыз	77
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ. Цей.....	80

УРАЛ..... 82

Горнолыжный центр «Абзаково».....	84
Горнолыжный комплекс «Металлург-Магнитогорск» (Курорт «Банное»).....	87
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. Гора Волчиха	88
Горнолыжный комплекс «Гора Теплая»	90
ПЕРМСКАЯ ОБЛАСТЬ. Горнолыжный центр «Губаха».....	91
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ. Горнолыжный комплекс «Завьялиха»	93
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ. Горнолыжный комплекс «Аджигардак»	94

СИБИРЬ..... 96

ХАКАССИЯ. Горнолыжный курорт «Гладенькая».....	98
АЛТАЙ. Горнолыжный комплекс «Благодать» (Белокуриха)	100
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ. Гора Соболиная.....	102
КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. Горная Шория, «Шерегеш»	105
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ. Фанпарк «Бобровый лог»	108

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК..... 111

КАМЧАТКА. Петропавловск- Камчатский	112
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ. Горнолыжный комплекс «Холдоми»	113
САХАЛИН. Спортивно-туристический комплекс «Горный воздух».....	114

ГРУЗИЯ 116

Гудаури.....	117
Бакуриани.....	121

АРМЕНИЯ..... 124

Цахкадзор.....	125
----------------	-----

КАЗАХСТАН..... 128

Чимбулак	128
----------------	-----

УЗБЕКИСТАН..... 132

Чимган	132
--------------	-----

ФИНЛЯНДИЯ..... 135

Курорт Леви.....	138
Курорт Юлляс.....	141
Курорт Рованиemi	144
Курорт Рука	147
Курорт Вуокатти	151
Курорт Химос	154
Курорт Коли.....	157

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



Трассы



Системы оснежения



Искусственное
освещение трасс



Подъемники:
гондольные,



кресельные,



бугельные



Ски-пасс*



Горнолыжные
школы



Детские
центры



Прокат



Парковка



Ресторан



Кафе



Высота над
уровнем моря



Каток



Медпункт



Туалет

●-●-● Подъемник

Трассы:

■ для беговых лыж,

■ для тюбинга,

■ для начинающих,

■ низкий уровень

■ сложности,

■ средний уровень

■ сложности,

■ высокий уровень

■ сложности

* Уточняйте стоимость перед началом сезона

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Активный зимний отдых с каждым годом становится все более и более популярным в нашей стране. Ряды любителей горнолыжного спорта и сноубординга непрерывно пополняются новыми поклонниками. Увеличивается и количество обустроенных мест для занятий этими видами спорта. Ни для кого не секрет, что для зимних курортов необходима развитая инфраструктура и хорошее техническое оснащение. Это и разветвленная сеть современных канатных дорог, и техника для подготовки склонов, и оборудование для генерации искусственного снега, и разнообразный выбор вариантов размещения, и целая индустрия развлечений. В разных частях нашей страны есть горнолыжные курорты как «со стажем», так и относительно молодые. И те и другие находятся в постоянном развитии, и конкуренция между ними достаточна высока.

С приближением зимнего сезона вопрос «куда поехать?» задают себе тысячи россиян. Жители нашей необъятной страны чаще стали брать отпуска зимой, да и длинные новогодние каникулы позволяют уехать в горы на целую неделю. Сама по себе такая поездка довольно затратна, и каждый выбирает место отдыха в соответствии с возможностями своего кошелька. Недельная поездка в Альпы обходится в довольно кругленькую сумму, и далеко не каждый россиянин, а тем более целая семья с детьми, могут себе это позволить. Подходящий для зимнего отдыха горнолыжный курорт можно выбрать и в России или у ее ближайших соседей. И что немаловажно, он может находиться недалеко от места проживания. Ведь на стоимость поездки существенную роль играет удаленность курорта от дома.

Россия протянулась с востока на запад почти на десять тысяч километров, а с севера на юг более чем на четыре тысячи. Такого географического многообразия и разнообразия климатических

Красная Поляна



ЛУЧШИЕ ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ В РОССИИ И РЯДОМ

условий нет ни в одной стране мира. Благодаря продолжительной зиме, большому количеству выпадающего снега и наличию гор, расположенных в высоких широтах, горнолыжный сезон в России может длиться более полугода – с октября по май. А на ледниках в высокогорье можно кататься круглый год. Одно из таких мест, где снег есть всегда, – склоны Эльбруса. В Московском регионе тоже есть круглогодичный стадион – крытый горнолыжный комплекс «Снежком» в Красногорске. Это, кстати, самое большое сооружение подобного типа в Европе.

Исторически и по своим природным данным центром развития горнолыжного спорта и туризма в России были, да и сейчас являются, Кавказские горы. Самые высокие в Европе во главе с двойной вершиной красавца Эльбруса (5642 м) многочисленными четырехтысячниками, горы Кавказа привлекают любителей крутых спусков, свежайшего снега и целительного горного воздуха. Курорты в Приэльбрусье и на Домбае существуют уже более полувека и давно стали классикой горнолыжного отдыха. К сожалению, инфраструктура на этих курортах развивается не достаточно быстро.

Мощным толчком к развитию кавказского горнолыжного региона послужила подготовка к проведению

XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. За несколько лет перед открытием Олимпиады были построены новые подъемники, расширены зоны катания, открылись комфортабельные отели и гостиницы. В настоящее время курорты Красной Поляны имеют наибольшую популярность в России и служат своеобразным эталоном качества, к которому стремятся остальные горнолыжные комплексы.

В последнее десятилетие активно стали развиваться горнолыжные курорты по всей России. В качестве примера можно привести сравнительно молодой кавказский курорт Архыз. Прошло всего пять лет со времени его открытия, и каждый год там появляются новые объекты и горнолыжные трассы. Благодаря продолжительному сезону и превосходному снегу огромную популярность у россиян приобрел сибирский курорт Шерегеш, который вошел в тройку лидеров по посещаемости среди российских курортов. Первоклассные горнолыжные комплексы, оснащенные не хуже альпийских, есть и на Урале, и на Байкале (гора Соболиная), и в Красноярске (Бобровый лог). И даже в средней полосе, где нет настоящих гор, а есть только небольшие холмы, появились современные горнолыжные курорты. Это относится и к Московскому региону, и к волжским берегам, и к Ленинградской области.

Рассказать обо всех горнолыжных центрах России, количество которых к настоящему времени уже приближается к 200, в одном путеводителе не представляется возможным, поэтому мы включили в него наиболее характерные и наиболее популярные курорты, постаравшись дать при этом максимальный охват с учетом обширной географии страны. В описание также вошли курорты, расположенные в странах, ранее входивших в состав СССР, а теперь ставших самостоятельными государствами. Это Гудаури и Бакури-





ани в Грузии, Цахкадзор в Армении, Чимбулак в Казахстане и Чимган в Узбекистане.

На северо-западе с Россией граничит Финляндия, которая располагает отличной инфраструктурой для занятий горными лыжами и сноубордингом. В удобной доступности для жителей Санкт-Петербурга и Карелии находятся великолепно оснащенные финские курорты. Многим россиянам полюбились невысокие сопки нашего северного соседа с превосходной организацией горнолыжного отдыха. Больше всего они подходят для семейного отдыха с детьми и для поездки на новогодние каникулы. Для детей дополнительным фактором привлекательности служит расположенная там зимняя резиденция Санта Клауса.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Как известно, горнолыжный спорт зародился в середине XIX века в Норвегии в окрестностях городка под названием Телемарк. Первоначально стиль катания так и назывался – телемарк. Его придумал норвежец Сондре Нор-

хейм. Он во многом определялся конструкцией лыжных креплений: пятка ботинка не была жестко закреплена на лыже, а могла свободно перемещаться вверх. В повороте лыжник, сгибая ногу, выдвигал одну лыжу вперед, а другой почти касался коленом, сохраняя равновесие за счет центробежной силы. Следом за «телемарком» появилась техника спуска на параллельных лыжах, получившая название «христиания».

По мере развития техники спуска и конструкции лыж, увеличивалось и количество приверженцев скоростного спуска с гор. С начала XX века горнолыжники начали осваивать Альпы и провели первые соревнования. В программе первой зимней Олимпиады, состоявшейся во французском Шамони в 1924 году, соревнований по слалому еще не было. Лишь в 1931 году слалом и скоростной спуск были включены в программу Чемпионата мира по лыжам, а на Олимпийских играх дебют состоялся в 1936 году.

В России, а если быть точнее в СССР, увлечение горными лыжами началось в 30-е годы прошлого столетия. Причем этот вид спорта стал развиваться не в горных районах, а там, где настоящих

гор в принципе не было. Таким местом в Москве стали Воробьевы горы. Тогда это была юго-западная окраина столицы, высотка МГУ еще не была построена. Над склонами, террасами спускающимися к Москве-реке, стояли два села – Воробьево и Потылиха. Крутой берег стал местом проведения тренировок и первых соревнований по слалому и прыжкам с трамплина. Здесь получали закалку спортсмены, впоследствии становившиеся чемпионами. Впервые первенство СССР по скоростному спуску состоялось в 1937 году. Его выиграл молодой горнолыжник с «воробьевки», ставший позднее одним из лучших российских фотографов-пейзажистов, Вадим Гиппенрейтер. А спустя два года, в 1939 году, он первым в истории совершил спуск на лыжах с восточной вершины Эльбруса.

На международную арену наши горнолыжники вышли лишь в 1948 году, приняв участие в Кубке мира. На Зимних Олимпиадах начали выступать в 1956 году, и уже тогда российская горнолыжница Евгения Сидорова завоевала бронзовую медаль в слаломе. В 60-е в отечественных горных лыжах наступил период долгого затишья, который прекратился лишь в конце 70-х, когда на трассы Белого цирка буквально ворвался Александр Жиров. Российская сборная (тогда она называлась советская) того периода получила название «золотой». В ее состав кроме Александра Жирова входили такие талантливые спортсмены, как Валерий Цыганов, Владимир Макеев, Владимир Андреев, Сергей Чаадаев. Старшим тренером сборной был Леонид Тягачев, мастер спорта и заслуженный тренер СССР.

Пример Александра Жирова наглядно показал, что для того, чтобы подняться на пьедестал Кубка мира, совсем не обязательно родиться в горах. Ведь он встал на лыжи и тренировался на подмосковных холмах рядом со станцией Турист. Сейчас на этих же склонах катаются гости «Горнолыжного клуба

Леонида Тягачева». Даже самый выдающийся горнолыжник XX столетия и искуснейший слаломист – швед Ингемар Стенмарк, 86 раз побеждавший на этапах Кубка мира, начинал осваивать горные лыжи на коротеньких склонах в равнинной местности Торнбю.

Во второй половине XX века мир охватило увлечение новым направлением в катании на лыжах – фристайлом. Начинаясь как произвольный стиль катания, к концу 80-х он оформился в несколько спортивных дисциплин: могул, лыжная акробатика, лыжный балет и ски-кросс. В 1979 году при Международной федерации лыжного спорта (FIS) был создан технический комитет по фристайлу, после чего этот вид спорта начал включаться в международные соревнования, проводимые под эгидой FIS. Во фристайле появились отечественные восходящие звезды. Сергей Щуплецов из города Чусовой первый из россиян стал чемпионом мира и обладателем Кубка мира по фристайлу. В программу Олимпийских игр 1992 года был включен могул, а в 1994 году – лыжная акробатика. В лыжной акробатике россиянин Сергей Архипов становился обладателем хрустального Кубка мира.

Лыжный балет, наоборот, в 1999 году исключили из программы официальных соревнований. До этого Елена Баталова из Москвы успела стать чемпионкой мира в этом виде.



На последней Зимней Олимпиаде в Сочи в горнолыжных дисциплинах россияне завоевали только одну медаль и то не в классике, а во фристайле. Бронзовую медаль в могуле получил Александр Смышляев.

СНОУБОРДИНГ

В России сноубординг стали осваивать в конце 80-х. С его появлением стало меняться представление не только о горнолыжном спорте, но и об активном зимнем отдыхе в целом. Хотя сноуборд и появился путем соединения двух лыж в одну, многие его апологеты считают, что он демократичнее лыж и больше ориентирован на молодежь, а горные лыжи – это занятие для более консервативной и возрастной части аудитории. И все же имеет место взаимное проникновение миров лыж и сноуборда. К примеру, можно сказать, что лыжное направление «ню-скул» появилось во многом благодаря сноубордингу.

С ростом числа поклонников катания на доске появилась потребность в создании сноу-парков с трамплинами, хаф-пайпами, рейлами и другими приспособлениями. Такие парки сейчас строятся на многих горнолыжных курортах.

В начале XXI века на своей родине в США сноубординг стал самым быстрорастущим по количеству поклонников среди зимних видов спорта: их численность там составила более 7 миллионов человек. По некоторым данным, сноубордисты составляют четвертую часть от общего числа любителей зимних видов спорта. В Австрии и Швейцарии занятия по сноубордингу даже включены в школьную программу по физической подготовке.

Чемпионат мира по сноубордингу по версии ФИС проводится раз в 2 года, а многоэтапный Кубок мира – ежегодно. Сноубординг входит в программу Зимних Экстремальных игр (X-Games),



Ратрак на Эльбурсе

а в 1998 году состоялся олимпийский дебют сноубординга – в слаломе-гиганте и во фристайле.

В России сноубординг вошел в число дисциплин, курируемых Федерацией горнолыжного спорта. В 1995 году Федерация была перерегистрирована, и в ее название добавили слово «сноубординг». С тех пор она именуется как «Федерация горнолыжного спорта и сноубординга России» (ФГССР).

На Олимпиаде в Сочи российским горнолыжникам не удалось завоевать ни одной медали, а вот сноубордисты добавили в копилку сборной целых три – две золотых и одну бронзовую. Золотые медали принес нашей команде американец Вик Вайлд, выступавший в составе российской сборной, а бронзовую – его супруга Алена Заварзина.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СКЛОНАМ

На горнолыжном курорте важнейшее значение придается склонам, предназначенным для катания. Они должны отвечать целому комплексу требований. Иметь разнообразные и правильно спроектированные трассы. Желательно, чтобы курорт располагал полным спектром склонов – от простых и учебных до сложных и специально предназначенных для проведения соревнований.

Почти обязательным для современного курорта стало наличие сноупарка

Популярный горнолыжный курорт Московской области «Сорочаны»



с хафпайпом, трамплинами, воздушной подушкой, рейлами и другими сооружениями для сноубординга.

Снежное покрытие на трассах требует постоянного внимания. Оно ежедневно или, если быть точнее, еженочно, обрабатывается с помощью специальных гусеничных машин – ратраков. Сейчас просто невозможно представить современный горнолыжный комплекс без ратраков. Современные ратраки совсем не похожи на те, которые появились на горных склонах более 80 лет назад. Сегодня это мощные многофункциональные машины, способные выполнить сложные и разнообразные задачи, а его водитель должен быть настоящим профессионалом.

Другое, ставшее уже практически обязательным для современного курорта оборудование, – системы искусственного снегообразования или, говоря проще, снежные пушки. Практически каждый современный горнолыжный курорт имеет в своем оснащении такие системы. Снежные пушки нужны для того, чтобы в малоснежные зимы подсыпать на трассы искусственный снег, а еще они позволяют открыть горнолыжные склоны до того как выпадет

натуральный снег. Нужно лишь только, чтобы температура воздуха опустилась ниже нуля градусов.

Системы искусственного оснежения – это сложные инженерные сооружения с собственными водоемами и трубопроводами для подачи воды. Для создания искусственного снега используется два типа генераторов: снежные пушки и менее мощные снежные ружья. Снежные пушки мобильны, их можно перемещать на шасси или салазках, они способны производить до 150 кубических метров снега в час. Снежные ружья имеют производительность обычно не превышающую 25 кубических метров в час и расставляются на равных расстояниях вдоль основных трасс, чтобы обеспечивать равномерное напыление дополнительного слоя снега на всей их протяженности.

Вечернее освещение трасс тоже имеется сейчас на многих курортах. Особенно это актуально для северных регионов с коротким световым днем зимой.

ПОДЪЕМНИКИ

Без подъемников в наше время не обходится ни один горнолыжный курорт. Это одна из важнейших составляющих его инфраструктуры. И чем гуще и протяженнее их сеть, тем выше позиционируется сам курорт. В России самая разветвленная сеть горнолыжных подъемников находится в Красной поляне. Конечно, ей еще рано тягаться с крупнейшими альпийскими курортами, насчитывающими сотни километров канатных дорог. Для сравнения: на «Роза Хутор» в Красной поляне подъемники объединяют 77 км трасс, а в Трех Долинах во французских Альпах общей сетью подъемников связано 600 км горнолыжных трасс.

Основные типы подъемников: гондольные, фуникулеры, кресельные и буксировочные. Еще они характеризуются

ются протяженностью, перепадом высот между нижней и верхней станциями, скоростью подъема и пропускной способностью, измеряемой в человеко-часах.

Гондольная канатная дорога

Это один из наиболее удобных типов горнолыжного подъемника. Подвесной канат движется по кругу, а кабинки накапливаются в специальном отстойнике и по мере необходимости цепляются к канату. Обычно кабины имеют вместимость от 4 до 6 человек, но могут быть и больше. Двери гондолы закрываются автоматически, а лыжи и сноуборды помещаются в специальные карманы снаружи. Надежность такого подъемника сочетается с высокой производительностью и комфортом для пассажиров, которые полностью защищены от ветра.

Маятниковая канатная дорога

Это разновидность гондольного подъемника, только кабины здесь жестко прикреплены к тросу и их всего две. Они двигаются навстречу друг другу. Такие канатные дороги используют на сложных рельефах местности. Чтобы обеспечить хорошую пропускную способность, кабины на маятниковой дороге могут вмещать до 100 человек и более.



Кресельный подъемник на горнолыжном курорте Шерегев

Фуникулер

Редко встречающийся тип подъемника. Представляет собой вагон, движущийся по рельсам, который тянет за собой канат. Таких вагонов, прикрепленных к разным концам каната, два – один движется вверх, другой вниз. Вместимость вагонов достигает 150 человек.

Кресельная канатная дорога

Канатно-кресельные подъемники доставляют пассажиров в креслах, которые подвешиваются к канату. Крепление кресла к канату может быть фиксированным, и тогда кресло все время движется вместе с канатом или с отцепляемым зажимом, когда кресла стоят в специальном отстойнике, и начинают движение с канатом в нужный момент. Количество пассажиров в одном кресле обычно варьируется от двух до шести. Встречаются подъемники и на большее количество пассажиров, а на старых подъемниках может быть и одноместное кресло. Для большего комфорта пассажиров в оснащение кресел добавляют подогрев сидений и большие прозрачные колпаки, защищающие от ветра.

Бугельная канатная дорога

Бугельный подъемник – опорная канатная дорога, которая буксирует пассажиров, стоящих на лыжах, с помощью троса, движущегося по кругу. По количеству посадочных мест различают одно- («тарелка») и двухместные («швабра») бугельные дороги.

Безопорная канатная дорога «бэби-лифт»

Безопорный подъемник используется для транспортировки катающихся на коротких склонах, и имеют длину не более 100 метров. Устанавливаются на учебных или детских склонах. Лыжники для передвижения просто захватывают трос руками. Канатные

дороги такого типа просты в монтаже и эксплуатации.

Ленточный подъемник

Представляет собой движущуюся гибкую ленту, стоя на которой, лыжники перемещаются вверх, как на конвейере. Ленточные подъемники, как правило, обслуживают детские зоны.

ТРАССЫ

Для России выработаны собственные требования к классификации горнолыжных трасс. Эти требования в основном соответствуют международной классификации, хотя критерии оценки в разных странах могут различаться.

В России принята система*, классифицирующая трассы по четырем категориям сложности. Они обозначаются четырьмя разными цветами: зеленым, синим, красным и черным.

«Зеленые» трассы с уклоном величиной 5–15 % и шириной 15–20 м предназначены для начинающих лыжников и сноубордистов. Рельеф у них простой, с равномерным небольшим наклоном и большой площадкой для остановки. Наличие опасных участков на такой трассе не допускается. Снежный покров должен быть хорошо обработан и не иметь оголенных мест.

«Синие» трассы относятся к низкому уровню сложности. На них уклон может достигать 25 %, а ширина трассы нахо-

дится в интервале от 20 до 40 метров. Рельеф несложный и разнообразный, допускаются перемеющиеся легкие и разнообразные наклоны.

«Красная» трасса (уклон до 40 % ширина 30–40 м) относится к среднему уровню сложности. Она ориентирована на хорошо катающихся лыжников и сноубордистов.

Рельеф у нее разнообразный с легким и средним уклоном и не очень резкими по углу наклона участками. Допустимо наличие нескольких крутых мест.

Профиль – разнообразный без резких границ и боковых наклонов.

Допускается наличие нескольких не очень сложных участков.

«Черным» цветом обозначаются трассы самого высокого уровня сложности (уклон свыше 40 % при ширине 35–40 м). Ее рельеф наиболее разнообразен с легким, средним и большими углами наклона. Крутизна отдельных участков может достигать 60 %. Также допустимы резкие боковые наклоны.



Прыжок в стиле new school

* Приказ Минспорттуризма России от 25.01.2011 № 35 «Об утверждении порядка классификации объектов туристской индустрии, включающих гостиницы и иные средства размещения, горнолыжные трассы, пляжи».



Опасные участки обязательно должны быть огорожены защитными сетками и матами. Черные трассы не всегда обрабатываются ратраками и часто бывают сильно бугристыми. Трассы предназначенные для могула, как правило, имеют черную маркировку.

Для всех категорий трасс пропускная способность канатной дороги не должна превышать пропускной способности самой лыжной трассы. Уклон определяется в % от 45 градусов.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА СКЛОНАХ

Горные лыжи и сноуборд, как и любой другой вид спорта, связаны с риском для жизни. Чтобы максимально обезопасить себя нужно соблюдать правила поведения на горнолыжном склоне и иметь средства защиты. В первую очередь это шлем на голову. Его использование уже становится обязательным на многих альпийских курортах.

Кроме того зоны, предназначенные для катания должны быть максимально безопасными и отвечать определенным требованиям.

Стандартными мерами безопасности горнолыжных склонов являются:

- Ограждение опасных мест;
- Обозначение границ мест катания;
- Маркировка сложности, лавинопасности трасс и их статуса («открыта», «закрыта»), а также уведомление о препятствиях у начала склонов, нумерация всех трасс;
- Наличие правил поведения на склонах в доступном для всех катающихся месте;
- Наличие сеток-уловителей и матов в опасных местах;
- Маркировка зон катания, границ трасс.

На всех горнолыжных курортах обязательно наличие специальных служб



Фрирайд в Сибири

по подготовке и эксплуатации трасс, лавинной службы, спасательной службы.

Высокие горы всегда связаны с лавинной опасностью, поэтому надо быть внимательным, следить за состоянием снега и соблюдать все предписания лавинной и спасательной служб.

Любители фрирайда и катания вне размеченных трасс должны иметь при себе дополнительное оборудование. Это лавинные датчики, облегчающие поиск попавшего в лавину, специальный щуп и небольшая лопата. Щуп и лопата нужны для того, чтобы можно было быстро найти и откопать человека, попавшего в лавину.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СКЛОНЕ

Правила FIS приняты во всем мире и считаются идеальной моделью поведения ответственного и осмрительного лыжника или сноубордиста, и их предназначение – предотвращение несчастных случаев на склоне. Правила FIS применяются ко всем без исключения лыжникам и сноубордистам. Лыжник или сноубордист обязан знать эти правила, уважать и соблюдать их. Если он не делает этого, то его поведение, в случае несчастного случая, может рассматриваться как нарушение гражданского и уголовного законодательства.

Правило №1 – **УВАЖАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ.**

Каждый лыжник или сноубордист должен вести себя на склоне так, чтобы не создавать помех для движения окружающим, а также не подвергать их опасности и не наносить им ущерб.

Правило №2 – **КОНТРОЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ.**

Каждый лыжник или сноубордист обязан контролировать свою скорость постоянно. Вы должны выбирать склон согласно уровню своей физической и технической подготовки, а также обращать внимание на погодные условия и количество людей на склоне.

Правило №3 – **ВЫБИРАЙТЕ МАРШРУТ.**

Каждый лыжник или сноубордист должен выбирать маршрут движения по склону таким образом, чтобы не подвергать опасности едущих впереди него. При столкновении виноват тот, кто двигался сверху.

Правило №4 – **ОБГОН.**

Лыжник или сноубордист может обгонять другого лыжника сверху, сни-

зу, справа и слева, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных или непреднамеренных маневров, включая остановку.

Правило №5 – **ВЫХОД НА СКЛОН И НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ.**

При выходе на склон или начале движения, после остановки каждый лыжник или сноубордист должен посмотреть по сторонам, чтобы своим действием не подвергнуть опасности себя или окружающих.

Правило №6 – **ОСТАНОВКА НА СКЛОНЕ.**

Без крайней необходимости следует избегать остановок в узких, плохо просматриваемых местах, за поворотами, за перегибами. В случае падения в этих местах, лыжник или сноубордист обязан покинуть их как можно быстрее, то есть уехать или отползти к краю трассы.

Правило №7 – **ПОДЪЕМ И СПУСК ПЕШКОМ.**

Подниматься или спускаться пешком (или на лыжах) можно только по краю трассы.

Правило №8 – **СОБЛЮДАЙТЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКУ.**

Каждый лыжник или сноубордист обязан соблюдать все знаки и разметку, встречающиеся на трассах, а также указания обслуживающего персонала.

Правило №9 – **ПОМОЩЬ.**

При несчастном случае каждый обязан оказать помощь.

Правило №10 – **ОБМЕН КООРДИНАТАМИ.**

Каждый лыжник или сноубордист, а также любые свидетели, являются ли они ответственными лицами или нет, должны обмениваться именами и адресами после несчастного случая.



МОСКВА и ПОДМОСКОВЬЕ

9

7

8

5

10

4

1

3

2

6

**1**

СК «ЛАТА-ТРЭК» (Крылатские холмы)

www.spusk.ru/ski



С Крылатской улицы нужно съехать в сторону велодорожки, рядом с которой организована парковка.



В пешеходной доступности находятся станции метро «Крылатское» и «Молодежная». Автобус №691 до остановки «Крылатский мост».



Продолжительность сезона:
с начала декабря до середины марта.



6 подготовленных трасс различной сложности на 4 склонах. Перепад высот до 63 м, длина склонов до 350 м. Самая протяженная трасса – 350 м.



На склонах установлены системы искусственного оснежения.



Для вечернего катания есть освещенные трассы.



Буксировочные подъемники – 7.



Один подъем – от 90 руб.



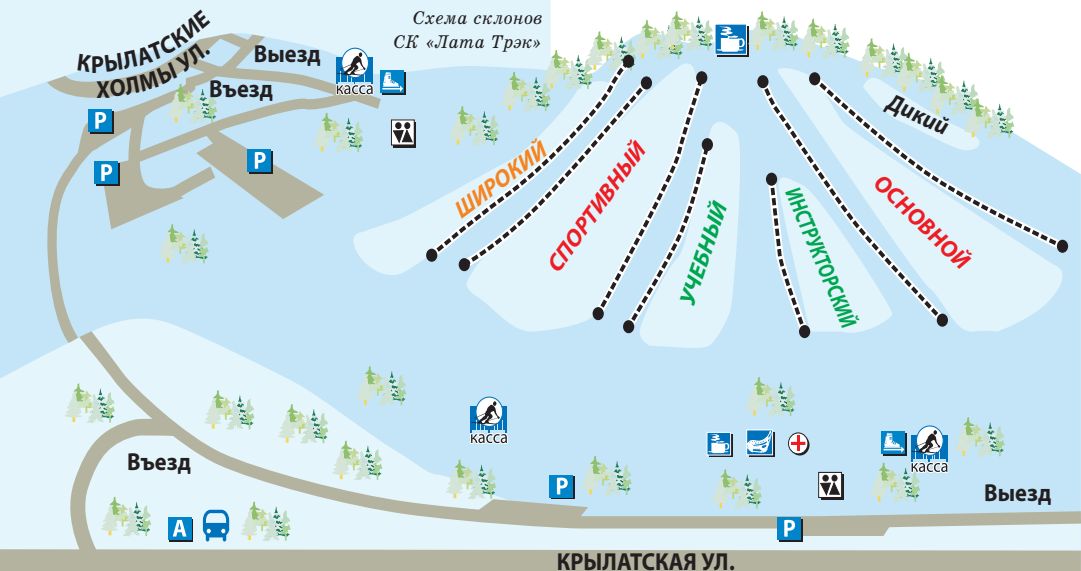
Детская зона. Горнолыжный городок с бесплатным посещением.

«Лата Трэк» – спортивный комплекс, расположенный на западе Москвы в экологичном и зеленом районе Крылатское. Холмистая местность, на которой расположен комплекс, – одно из живописнейших мест Москвы. По ее северной части протекает Москва-река, а с вершины холмов открываются красивые панорамные виды. Лыжники уже осваивали здешние склоны в 60–70-е годы прошлого столетия. Появились «самодеятельные» буксировочные подъемники.

К Олимпиаде-80 на Крылатских холмах была построена кольцевая велодорога шириной 7 м и протяженностью 13,62 км. Эта трасса проходит у основания холма, на котором и расположен спортивный комплекс.

В зимнее время года «Лата Трэк» открывает свои склоны для катания на горных лыжах и сноубордах. Всего здесь четыре склона, каждый из которых имеет определенное назначение. Основной склон – самый популярный у гостей комплекса – рассчитан на любителей разного уровня. Он самый длинный – 350 м, а перепад высот 63 м. На склоне расположено два подъемника и турникеты быстрого прохода Fast.

Схема склонов
СК «Лата Трэк»



Для лыжников со спортивной подготовкой предназначен склон «Спортивный». Он покруче, но и покороче. На нем устраивают соревнования и проходят тренировки.

Самый просторный склон комплекса так и называется – «Широкий».

Учебный склон специально подготовлен для начинающих. Он достаточно пологий и имеет длинный выкат. Инструкторский склон предназначен только для обучения в сопровождении инструктора. Здесь обучают детей от 4 лет. Его длина 180 м, а перепад 12 м.

На «Лата Трэк» уделяется особое внимание подготовке и обучению детей. На территории комплекса действуют школы МГФСО, школа для детей с ограниченными способностями «Снежок», коммерческие школы SmartSnow и Home Place.

У подножия холма расположен детский горнолыжный городок «Латик» с бесплатным посещением.

Имеется отдельный склон и для популярного семейного вида спортивного развлечения – катания на тюбинге. На нем сделано целых три желоба. Для любителей беговых лыж проложена трасса длиной 4,2 км, огороженная сеткой.

Внизу расположены раздевалки, прокат, туалеты и автомобильная стоянка.

Поесть



Одно кафе расположено рядом с тюбинговой трассой, другое на вершине холма, к которой сходятся подъемники.

Где жить



Проживание в самом комплексе не предусмотрено. Можно поселиться в одном из отелей, расположенных поблизости.

Апре-ски



Зимние виды спорта, культивируемые в «Лата Трэк», не ограничиваются одними лыжами. На территории комплекса имеется открытый каток

с прокатом. Есть еще санная трасса и склоны для тюбинга. Для любителей прыжков с трамплина устанавливается специальная аэроподушка, которая позволяет делать любые трюки в воздухе, не опасаясь неудачных приземлений. И даже можно осуществить извечную мечту человека – полетать. Для этого предназначена аэротруба (letarium.ru), расположенная внизу склона рядом с автостоянкой.

2 СК «КАНТ»

www.kant-sport.ru/sports/



10 мин. пешком от ст. м. «Нагорная».



С Варшавского шоссе съезд на Криворожскую улицу, далее в Проектируемый проезд. Есть парковка.



Продолжительность сезона:

с начала декабря до середины марта.



17 подготовленных трасс различной степени сложности. Перепад высот до 55 м, длина склонов от 200 до 320 м. Самая протяженная трасса – 320 м.



На трассах установлены системы искусственного оснежения.



Для вечернего катания трассы освещены.



Подъемники: буксировочные – 5; бэби-лифты – 2.



Разовый подъем – от 55 руб. Пенсионеры по возрасту получают скидку в размере 50% на подъем, а пенсионеры старше 70 лет – 100%.

Спортивный клуб «Кант» существует уже более 25 лет (с 1989 г.). Его развитая инфраструктура и удобное расположение на территории Москвы в шаговой доступности от станции метро обусловили высокую популярность у жителей столицы.