

МАЛИНОВКА 2010

Известие о том, что предсезонный лыжный сбор клуба пройдет в Архангельской области, на лыжной базе Малиновка, где базируется Устьянская ДЮСШ по лыжным гонкам, пришло в середине октября. После того, как наш главный тренер привез видеоотчет о месте сбора, вопросов о том ехать или нет, у меня не возникло. Конечно, ехать! В Москве в конце ноября снега ждать не приходится, шанс накатать 2-3 сотни километров шикарный, условия проживания, судя по видеоматериалам, отличные. Единственная проблема – трудно выкроить в плотном рабочем графике 2 недели на вкатку. Посоветовавшись с тренерами, выбираю укороченный 9-ти дневный вариант – удастся захватить 2 микроцикла тренировок.

Пятница, 26 ноября, Ярославский вокзал. 19 участников сбора с лыжами, палками и далее по списку, погрузились в поезд и двинулись в путь. Днем в субботу мы уже на месте, расселение по очень уютным домикам базы, обед и вечером мы уже на тренировке. Снега маловато, но вполне достаточно для катания. Осваиваем равнинный полутора километровый круг. Вечером короткое собрание, установка, план работы. Каждый участник сбора получает план тренировок в виде таблицы. План будем вести ежедневно, занося в него все данные: пульс утром, средний и максимальный пульсы на тренировке, объем проделанной работы.

Весь сбор разбит на три микроцикла. Распорядок дня расписан так, что уже ни о чем думать не надо – трехразовое питание, двухразовые тренировки, отдых, сон. С организационной точки зрения все безукоризненно – наши тренеры все продумали, нам остается только выполнять указания. Красота!

Архангельская погода вносит коррективы в наши планы. В воскресенье мороз крепчает – к вечеру столбик термометра приблизился к 30-ти градусной отметке. Утром холодно – минус 37! Лыжную тренировку заменяем легким кроссом, дышать и бежать холодно.

Первый микроцикл заканчивается баней – она тоже входит в тренировочный процесс. День отдыха – идем в местный Дом Культуры, знакомимся с традиционными ремеслами местного населения.

Вторая часть сбора пролетела практически незаметно. Двухразовые тренировки – утром объемная, вечером – техническая работа. Осваиваем основную трассу. Сильнопоресеченный рельеф, длиннющие и довольно крутые подъемы, быстрые спуски. Сначала даже трудно представить, что по таким трассам можно бегать. Постепенно привыкаем, вработываемся. На лыжне хочется провести как можно больше времени, поработать над техникой, походить классикой в подъемы. Упахиваемся каждый день и получаем от этого море положительных эмоций!

Воскресенье, 5 декабря. Последняя тренировка закончилась. Такое ощущение, что выбрал до донышка. Докатывал тренировку «на бровях». Первые 230 км на лыжном спидометре накручены. Мы с Викой собираемся в обратный путь, в бесснежную Москву. Белой завистью завидую тем, кто остается – у ребят впереди еще целых пять дней тренировок и дружеского общения за чашкой чая в уютных коттеджах. Это только первое знакомство с лыжной базой Малиновка и я очень надеюсь, что в следующем году мы сюда вернемся. Обязательно разгребу все дела и приеду на полноценный двухнедельный сбор – уверен, что многие из нашего клуба сделают так же как и я.

КУЗНЕЦОВ ПЕТР



Подвесной мост через р. Устья



Бани на берегу реки Устья



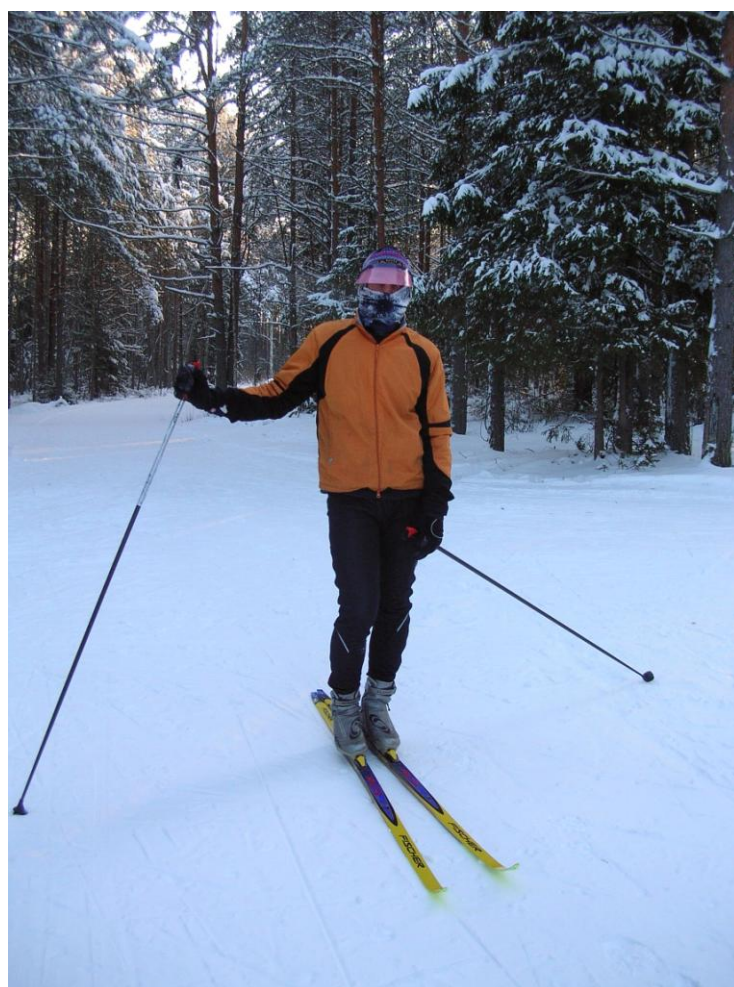
Коттеджи, в которых мы жили. В них уютно и тепло



За бортом - минус 37, в коттедже - плюс 22. Резина тянется!



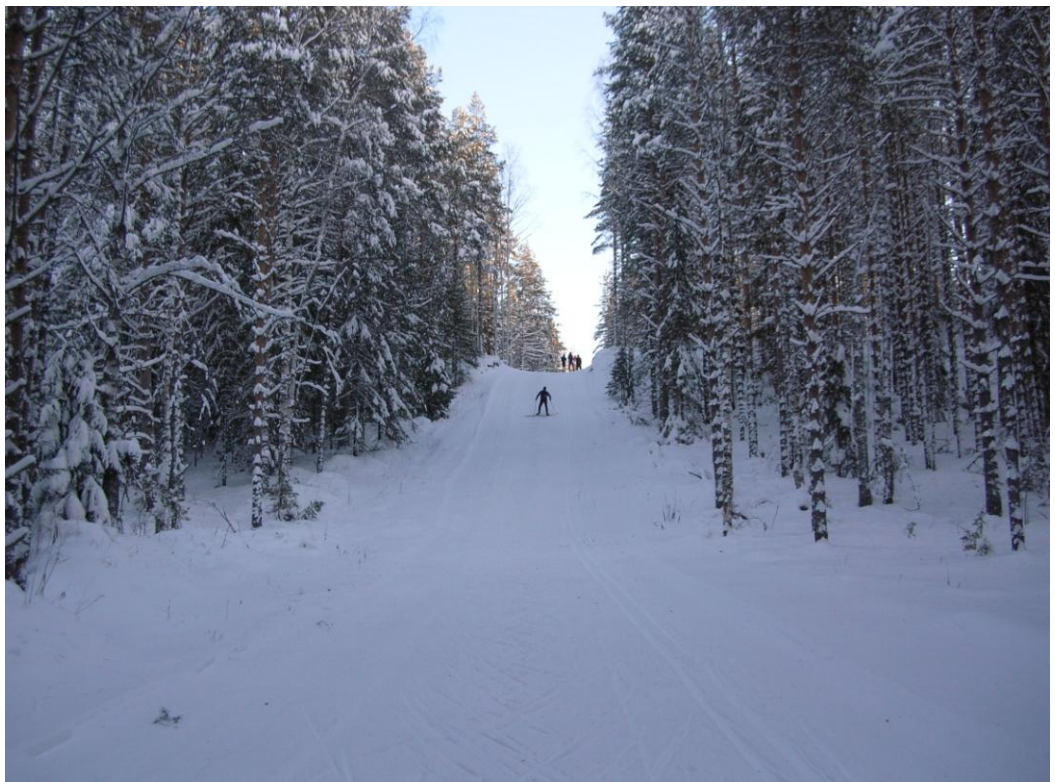
Мороз и солнце, день чудесный!



Главный человек на сборе



На тренировку как на праздник! (Отличник-прим В.С.)



На лыжной трассе



Техническая тренировка на стадионе Устьянской ДЮСШ



Отрабатываем технику конькового хода



Косим и ...



...забываем



Фото на память



Фотографии: Калашникова Вика