

## ЗАПИСКИ О МАЛИНОВКЕ

Вглядываясь в мелькающие за окном населенные пункты и станции, чувствовалось приближение большого города. Вот только серая утренняя мгла и недавно выпавший тающий снег немного добавляли грусти в московский пейзаж. В это воскресное утро нас уже встречали на перроне Москва Ярославская. Так закончился наш «Первый снег» — учебно-тренировочный сбор секции лыжных гонок спортивного клуба «Альфа-Битца», проходивший с 28.11. – по 10.12.2011 в замечательном тихом месте на базе лыжного центра Малиновка в Архангельской области.

Отправляясь на сбор из бесснежной Москвы, каждый из нас, видимо полный оптимизма и уверенности в наличии снега «там, в Малиновке», упаковал в чехлы по 3-5 пар лыж и по несколько пар ботинок. Добавим сюда станки для обработки лыж, провизию, плюс огромные сумки с вещами. Неудивительно, что идеальное место размещения нашей команды из 20 человек – это плацкарт. Функционально, весело и непринужденно. «Кому еще Мишкиного Трофейного?»

Ничто не могло порадовать нас больше, чем белый пейзаж станции прибытия и замерзшая колея, которую так мастерски контролировал везущий нас ПАЗик, что даже не пришлось толкать его в ледяную горку, как в прошлом году. И вот уже в тот же вечер, после размещения в уютных коттеджах и получения индивидуальных тренировочных планов, мы мчались коньком по заснеженному лесу и плотно устланной белым полотном роллерной аллее. Душа ликовала – лыжи, снег и свобода!

Всего отработали три цикла: коротких, рассчитанных как раз на акклиматизацию, втягивания, объем и скорость. Конечно, эйфория от первого контакта со снегом сменялась то усталостью, то упорным желанием больше загрузиться. Местная трасса с ее подъемами словно наркотик: преодолев один подъем, второй, третий — еще длиннее и круче прежних — хочется попробовать все новых и новых, пока сил совсем не останется. Кажется, что только наш тренер может контролировать трассу и волю. Хотя даже ему, наверное, бывает трудно совладать с нашим упорством.

Нехитрый на первый взгляд, но видимо самый нужный арсенал средств, всегда под рукой у Владимира Серафимовича: «пересеченка» по соседству с равниной; длительная обязательно с самым вкусным чаем из огромных термосов в самом нужном месте трассы; русская парная с веником неизменно после длительной; сброс данных вслед за интервальными и скоростными.

Может поэтому многие из нас смогли накатать за этот период от 300 до ок.600 км? А может быть еще и потому, что иногда просто невозможно остановиться – особенно, когда светит солнце, искрится снег, ты угадал со смазкой и вокруг тебя тишина и лес...

Анжелика Лунина



*Здравствуйте, дорогой Снег!*



*Лыжная база*



*Владимир Серафимович раздает тренировочные планы*



*До утренней тренировки остаются считанные минуты*



*В подъем...*



*... и со спуска*



*Живописный мост через реку*



*Здание бывшей больницы, теперь там дом культуры*



*В доме культуры местные умелицы ткут, лепят, плетут, валяют, вышивают и делятся опытом со всеми желающими*



*Наш временный талисман...*



*...пользовался популярностью у девушек*



*Фото на память...*



*... на лыжном стадионе*