

# Вопросы выбора снаряжения для лыжных походов детских туристских групп

*Сравнительный анализ опыта использования*

*Педагог дополнительного образования*

*ОДОД ГБОУ ФМЛ №239*

*Румянцев Е.А.*

## **Лыжные стили**

Зимой велосипед прекрасно заменяют беговые лыжи. Интересно, что этот самый доступный зимний вид спорта, туризма и отдыха на природе оказывается самым сложным при воспоминаниях лыжных движений в детстве или обучении им впервые взрослого человека: гораздо быстрее и проще посадить его на велосипед, поставить на ледовые коньки, преподать азы горных лыж, нежели привить новичку способы передвижения на равнинных лыжах в правильной стойке и с координацией всех движений. Может быть, поэтому катание на беговых лыжах несправедливо считается скучным занятием.

При самостоятельном «воспоминании» возможны два типично неудачных сценария: новичок получает быструю спортивную пару и, не в силах стоять прямо, держать лыжи параллельно, обладая не по росту высокими палками на конек, летит по лыжне и беспрестанно падает; или, наоборот, на любительской паре с насечкой, возможно, выбрав не самые подходящие условия - в мороз, на старый жесткий снег, - скребет в горку этой рыбьей чешуей - нет не только скорости, но и проката, а в целом - и удовольствия от катания.

В беговых лыжах два стиля катания: классический и коньковый. Коньковый ход редко применим в походах - по накатанному зимнику, по насту - необходим твердый покров не менее 2.5 м шириной; коньковые лыжи - противопоказаны: их носки имеют слабый загиб, и потому зароятся в первый же сугроб. Комбинированные лыжи - и на классику, и на конек - в качестве универсальной пары себя не оправдывают: для похода слишком мало в них «классики» - те же недостаточно загнутые носки, они узки и чрезмерно жестки.

Классический стиль богат лыжными ходами: по способу отталкивания палками - попеременные и одновременные; по числу ходов в цикле, попеременные - двух- и четырехшажный; одновременные - бес-, одно-, двух- и трехшажный. Выбор ходов зависит от рельефа местности, качества скольжения и отталкивания, уровня физической и технической подготовки лыжника, состояния лыжни и опоры для палок. Наиболее распространены в походе попеременный двухшажный - и для мастера, и для новичка - начало всех начал; одновременный одношажный - при хорошем скольжении, в «воздушном мешке» в группе; одновременный двухшажный - на равнине, при длинном прокате и отличном держании в подъем и при удовлетворительном - на уклоне, одновременный бесшажный (работа только палками) - при быстром скольжении и под горку. Необходимы координация, устойчивость, выносливость. А главное в техническом оснащении - пара лыж, как и в велосипеде - рама. Какие у Вас лыжи, так и понесут. Станете экономить - и в движениях, и в деньгах - и катание будет без ветерка

С субъективной точки зрения спортсмена-любителя, это странный гибрид лыжных гонок, любительского спорта и туризма (когда тропят лыжню), борьба и с природой, и с самим собой на дистанции до 100 км. В условиях удовлетворительной туристической лыжни, в снежной каше, на узких гоночных лыжах шириной 41-44 мм, иной раз перепрыгивая через поперечные стволы деревьев, уворачиваясь от мордохлыста на лесном спуске, эти энтузиасты выработали собственный быстрый лыжный стиль, а правильнее - способ передвижения: подсечка шага и короткий прокат на петляющей лыжне, мгновенная сбивка с двухшажного на одношажный ход - например, на замусоренном хвоей участке, путаница ходов и бег вприпрыжку в проваливающемся под весом тела снегу, гипертрофированная нагрузка на ноги с одновременной имитацией толчка палками (при обычном нажиме те утонут в сугробе), обводка корпусом мешающих движению деревьев и кустов и утомительный без смены попеременный двухшажный ход при тропежке лыжни на неприспособленной гоночной паре...

## **Беговые лыжи**

Для активного катания каждые выходные не может быть одной универсальной пары; и вот две основные версии: укрепленная спортивная модель, с гоночной подготовкой базы и более широкой геометрией (от гоночной 48/44/46 мм, для быстрой лыжни и стремительного проката, эталон последнего десятилетия - Fischer Superlight Wax или Crown); а также туристические лыжи пошире - 52/48/50 мм, с насечкой для лыжных прогулок, особенно

необходимые в сложной погодной ситуации, в оттепель, на разбитую или замерзшую лыжню, когда в первую очередь важны держащие свойства при толчке, яркий пример - Madshus Lillehammer MGv+ (149E).

То есть модели - на примере этих одних из ведущих лыжных фирм - желательно выбирать из двух серий: Sport/Race Performance и Classic Touring, они наиболее востребованы в походе. У Atomic - из серий Mover и Motion: Mover 48, возможно, Motion 11 Wax/G2 48/44/46 мм (5 600-5 500 руб.) - аналоги Fischer Superlight; Mover 52, Motion моделей 6, 5 Wax/G2 52/47/49 мм (4 600-4 300 руб.) - сходны по назначению и свойствам модели от Madshus с именем зимней столицы Норвегии.

Верхние гоночные модели (свыше 400E), которые с каждым годом все более и более дробятся по узкому назначению на температурный диапазон, жесткость лыжни, рельеф и другие условия соревнований, совершенно не подходят для клубных походов: они крайне неустойчивы, и подвернуть на них ногу можно в любом направлении; не дружат с разбитой, прямо скажем, туристической лыжней, особенно в сухой снежной каше, а в ледяной, смерзшейся после оттепели, лыжне - это истребитель на грани катапультирования; наконец, на рисковом спуске в овраг, полный ржи, - когда один за другим лыжники падают и смеются друг над другом, упасть на них не получится: вынесут по прямой и сугробам на противоположный берег. Следующие за ними в лыжной иерархии марафонские модели (не менее 200E), с гоночной геометрией, однако более прочные и имеющие универсальную температурную базу, откровенно жаль выкатывать на скромной любительской лыжне.

Лыжи с насечкой - еще один ориентир при выборе пары. Насечка - гениальное изобретение человечества, прекрасно и умело применимое на оттепель, при мокром, обильном снегопаде, резком колебании температуры в течение дня, на ледяную лыжню, жесткий наст и весенний фирн. Почувствовать разницу в скорости при объективно сравнимых условиях лыжни между Wax и Crown можно лишь с равным по подготовке лыжником, и в процентном выражении на удовлетворительной туристической трассе эта величина составит всего 5-7 единиц в пользу гладких лыж.

Если сравнивать лыжи с насечками с гладкими беговыми, то у них есть только один очень большой плюс. Их не нужно смазывать мазью держания. Это хорошо, когда за день происходят сильные перепады температуры с переходом через 0, особенно в сочетании с идущим снегом. В таких условиях невозможно подобрать правильную мазь держания на весь день, а потеря времени от перемазывания гладких лыж на лыжне значительно больше, чем потеря времени от снижения скорости на лыжах с насечкой. Еще лыжи с насечкой хороши, когда человек совсем не разбирается в смазках или совсем не хочется их смазывать. Во всем остальном лыжи с насечками проигрывают гладким беговым. Хуже катят, при определенных обстоятельствах может быть больше отдача, особенно по жесткой, леденистой лыжне.

Насечка типа "рыбья чешуя" (выдавленная) по опыту эксплуатации предпочтительнее фрезерованной - лучше скользит, но и цепляет неплохо, при этом не так противно "жужжит" на жесткой лыжне.

Отсюда смелое предположение, что классический любительский марафон если и не выигрывается в оттепельный снегопад, то вполне проезжаем на насечке верхних моделей лыж уровня Atomic RC:9, Salomon Elite 9. Более того, в сезоне 2009-2010 теперь уже и конструкторы Fischer предлагают во второй сверху модели гоночных лыж RCS модификацию RCS Crown 41-44-44 мм (359E) с системой насечек Crown Premium. Madshus в свою очередь представляет вариант марафонской классической модели Birkebeiner - Birkebeiner Carbon Classic Zero CIG 47-44-46 мм (~11 000 руб.) со скользящей поверхностью на колодке из "мелкозернистой пемзы" молочного цвета. Бежать на насечке, механически подготовленной колодке можно и нужно! Однако если Вы не спортсмен-любитель, в лыжный поход лучше выбрать модели попроще упоминаемых.

Новичку или в качестве единственной пары для похода на лыжах также не рекомендуется покупать специализированные и даже оригинальные модели: Fischer Orbiter 43-41-48-42-45 мм (189E) - узкие, короткие и жесткие, для накатанной твердой лыжни - сложны в управлении; Madshus Kikut Steel 50-45-48 мм (8 955 руб.) со стальным кантом - слишком быстрые в туристическом исполнении; пару шире 54 см - Madshus Voss 60-50-55 мм - младшая модель на бэккантри, нелегкая и громоздкая. И, наоборот, "специалисту" при его интересе можно посоветовать прямо противоположное: первые имеют некоторые достоинства горных лыж, в частности, закантовку; вторые на лету режут съезжившуюся ледяную лыжню; третьи мягко проглатывают кочки и позволяют в любой момент съехать в целину. Выбор не только пары лыж, но и всего комплекта инвентаря может оказаться непрост - пусть Вам поможет опытный товарищ.

Что касается выбора лучшей марки, то, учитывая возможность обладания не одной парой и не в одной группе лыж по их назначению, таковой просто не может быть. Вкусовые предпочтения субъективны, продававшийся за копейки в дисконте первоклассный инвентарь Salomon ушел в воспоминания, Fischer традиционно силен в гоночных, фитнес- и специальных моделях на бэккантри, наиболее сильные позиции по новациям, качеству, "спортивности" лыж, ценам сейчас, вероятно, у Madshus. В частности, замечательная походная

серия Classic Touring - Nordmarka C3, Megatouring C3 (обе - 11 205 руб.); Ultratouring плюс упоминавшиеся Lillehammer (последние две модели имеют варианты Waxfree и Multigrip Vario), Kikut Steel; а также Supertouring (109E) - и гладкие, и с насечкой. На таком собирательном варианте от Madshus - и с насечкой, и со стальным кантом на 52 мм - несколько лет раскатывает Леонид Ливеровский. Ориентируйтесь на известные бренды: кроме названных, это Kneissl, Peltonen, Rossignol, након ец, купите престижную папу от Bogner: марки Karhu, Marpetti, Tisa, Visu - сегодняшние лыжные аналоги велосипедных Atom, Forward, Master, Stark, Stells & Co. для любителей в парке - осторожно!

Ростовки современных лыж напрямую связаны с весом лыжника и подбираются по таблице в спортивном супермаркете или с помощью специального прибора, который имеется в некоторых фирменных магазинах.; многие пары уже промаркированы на весовой диапазон. Жесткость лыж - весьма туманное понятие для новичка, и определяется скорее индивидуально в зависимости от претензий на уровень катания и физической подготовки. Внимание: в туристических сериях не предусмотрены женские модели - обычно производители предлагают дамам, безусловно, красивые, но не для нашего случая, гоночную, спортивную и фитнес-линейки; в первых двух лыжи узки, в третьей - коротки, широки и не быстры, предустановлены крепления с автоматическим "управлением": для похода все эти лыжи нежелательны. (Исключение из правил - дамская пара для туризма Atomic Ashera 52 Wax/G2 52/47/49 мм (4 799 руб.)) Выбирайте пару по назначению, однако нужно, чтобы лыжи еще и понравились - просто так, без какого-либо расчета.

Качество скольжения по лыжне в первую очередь зависит от весового прогиба лыжи (жесткости) и соответствия его весу и технике лыжника, а потом от всего остального. Техничному лыжнику нужны лыжи жестче, тем же, кто просто переставляет ноги в лыжах заботиться о жесткости не следует, даже более того - вредно. Не владея техникой толчка, такой человек на жестких лыжах будет подобен корове на льду.

Рекомендации по самостоятельному подбору пластиковых лыж под вес лыжника среднего уровня подготовки следующие. Надо положить лыжи на очень ровную поверхность. Встать обеими ногами на колодку, вес распределить равномерно на обе ноги. Тогда подложенная под колодку бумажка, должна свободно перемещаться в пределах 45-60 см. Затем надо переместить весь вес на одну ногу, тогда подложенная под колодку бумажка, должна быть довольно плотно зажата лыжей. Трудность здесь в поиске достаточно ровной поверхности.

Подбор лыж под вес осложняется еще и тем, что недорогие прогулочные и туристские лыжи не выпускаются под разные веса разных лыжников. Часто получается, что техничный лыжник-турист не может подобрать себе лыжи жестче в сегменте прогулочных и туристских лыж, все они оказываются слишком мягкими для него, а гоночные серии узковаты для туризма (40-41 мм).

## Крепления

Ставшие на сегодняшний день ретро-креплениями Nordic Norm 75 мм (~5E) нельзя отвергнуть по причине их простоты и качества, удобства подошвы для пешей ходьбы и при многократном снятии-надевании лыж на грязной лыжне или дороге с бесснежными препятствиями, прекрасными свойствами в целине; однако на современной хорошей и УЗКОЙ лыжне они неэффективны: задевают широко расставленными вбок скобами снежный, утрамбованный узкой колодкой и УЗКИМ креплением, - а отсюда жесткий - слой и явственно снижают скорость, а на спуске и вовсе могут стать источником аварийной ситуации как для самого лыжника, так и едущих за ним на узком креплении.

Принципиальная разница при использовании двух основных систем креплений - SNS и NNN (NNN NIS) учеными до сих пор не выявлена. Обычно обоснования заинтересованных сторон от креплений быстро переходят на предпочитаемые модели в первую очередь лыжегоночных (а не туристических - спорят профессионалы!) ботинок и их работу в креплениях; в нашем случае принцип один - РУЧНОЕ (гонщики, спортсмены-любители, туристы), а не автоматическое (любители, дамы, дети) застегивание, это надежность и контроль за ситуацией и на лыжне, и вне ее. Ограниченный выбор женских модификаций от каждого производителя - важен стиль, конструктивных отличий от базовой модели нет.

У двух основных систем креплений - SNS и NNN (NNN NIS) есть вариант BC (Back Country - походные), которые чуть шире мощнее, поэтому и крепче. Они требуют и специальных ботинок, с более толстой скобой. (На субъективный взгляд и опыт автора, система NNN - широкая площадка под стопой и два невысоких направляющих гребня - естественнее в гонке для бега и толчка, нежели конструкция SNS с высоким центральным гребнем посередине и, соответственно, полый выемкой в высокой подошве ботинка, несмотря на две скобы и поэтому более жесткую фиксацию усилия в модификации SNS Pilot; и, наоборот, высокопрофильная в силу своей базовой конструкции шипастая подошва SNS XA куда более востребована для сложного туризма-бэккантри, нежели ее "уплощенный" оппонент NNN BC.)

Установка креплений, исключая нехитрую домашнюю "настройку" NN 75 mm, производится в мастерской при помощи стандартных маркеров и в опытных руках мастера занимает 15-20 минут - пусть даже крепления монтируются на предустановленной, интегрированной в лыжу платформе NIS (пять позиций установки при помощи пластикового ключа), еще столько же - нанесение необязательного базового парафина (на новую пару).

Если у вас есть дрель и руки, то самостоятельная установка креплений сэкономит вам значительные средства, но потребует времени, да и установить их можно качественно - не жалея фиксирующего шурупы клея. (При условии, что крепления в комплекте имеют бумажный шаблон для отверстий. Если такого шаблона нет, то лучше доверится мастеру. Крепления же системы NIS на взгляд редактора вообще не требуют участия Мастера.

Рекомендуемые крепления (все\* с ручным застегиванием; необходим подбор подошвы ботинка к креплению).

Система NNN (по патенту от Rottefella у разных производителей) - на предустановленную платформу NIS - R4 Classic (63E), Exercise Classic (1 845-1 755 руб.); R3 Classic (53E) - спортивные; NNN Touring Manual (34E), \*C3 Racing Light (34E) (\* автоматическое застегивание/ручное отстегивание) - туристические.

Система SNS (Salomon & Atomic) - Pilot Sport/Race Classic/Sport Women Classic (59E), Pilot Equipe/Sport Classic (55E), Profil Equipe Classic (40E) - спортивные; Profil Active/Classic (35E) - туристические.

Крепления SNS Pilot не очень подходят для мягкой, заснеженной лыжни и категорически не подходит для тропёжки - перемычка замерзает(обмерзает).

Автоматический вариант креплений NNN (Rottefella) или SNS (Salomon) не станет открываться без жесткой опоры под лыжей (при падении лыжника в пушистый глубокий снег). К тому же автоматические крепления имеют тенденцию к замерзанию и обледенению (особенно при температуре ниже -10), и не откроются и с опорой снизу. Заполните механизм креплений консистентной смазкой, предотвращающей обмерзание типа "ЦИАТИМ-201"- одной обработки хватает на все время жизни креплений, или хотя бы смазывайте крепления проникающей смазкой (типа WD40, смесь керосина с машинным маслом) в аэрозольной упаковке - одна обработка перед каждым выходом.

## Ботинки

Ботинки соотносятся с типом лыжных креплений, они вторичны по отношению к крепежу, тем более, когда на ходу уже есть одна пара лыж, и вместе с обувью приобретает другая; или когда выбрана лыжа с интегрированной (предустановленной) платформой NIS - для креплений системы NNN. Но выбор из марок и модификаций, по сравнению с лыжами, не столь и широк.

Принципиальная разница в назначении лыжных ботинок для спорта и туризма: первые сконструированы для гонок и марафонов - суперактивного движения, и поэтому, несмотря на воздухопроницаемые вставки и внешнюю влагозащиту, на финише порой могут быть выкручены и отжаты с нисбегающей изнутри струей воды; вторые - более высокие, тяжелые, массивные, утеплены материалом Thinsulate, некоторые имеют мембрану, - востребованы для похода на целый день, и именно в них можно пренебречь сменной парой обуви, которую не захочется носить в рюкзаке.

То есть и здесь очевиден походный дуализм: для спортивного катания хороши гоночные ботинки НА КЛАССИКУ - на любую пару у Вас будет прекрасно управляемый инструмент, для славного караванского похода с костром и привалом часа на три - теплая и удобная во всех отношениях туристическая обувь. Ботинки же Combi разных фирм - назначением и на классику, и на конек - обладают жесткой и, как правило, несъемной высокой манжетой на голеностопе. Если Вы не бежите дуатлон, или не катаетесь попеременно разными стилями в парке, то не стоит на целый день лезть в это прокрустово ложе.

Для двух основных систем креплений - SNS и NNN (NNN NIS) используются и разные ботинки, они не совместимы между собой. Как вариант, можно рекомендовать сначала найти подходящие ботинки, а уже под них приобретать крепления. Для варианта креплений BC (Back Country - походные), у основных производителей выбор ботинок именно для лыжного туризма шире. Такие ботинки более теплые и крепкие, в них можно не только кататься на лыжах, но и ходить, но в Россию хорошие ботинки BC завозятся мало.

К сожалению, современные лыжные ботинки на платформах NNN и SNS имеют выступающую под мыском на подошве скобу и две скобы соответственно в SNS Pilot; и скобы, и в большей степени их пластиковые "обтекатели" быстро изнашиваются при обычной ходьбе от дома до метро и электрички.

Первый - специальные всесезонные бахилы (вес пары 45-го р-ра автора всего 550 г) отечественного изготовления, из упрочненной быстросохнущей ткани с мягкой пластиковой подошвой (итальянской), надеваемые прямо на лыжные ботинки, велосипедные туфли... - узкую спортивную обувь, закрывающие голеностоп, с фиксацией по основанию подъема липучкой и утяжкой шнурком по верху (~600 руб.). (К сожалению, такие бахилы можно купить лишь в павильоне выездной торговли на крупных лыжных соревнованиях.) В таком слоеном пироге

можно пройти с десяток километров в целой и чистой паре обуви. При всех плюсах сырые ноги во влажных спортивных ботинках в этих бахилах не дышат.

Второй - выйти утром из дома в кроссовках на пересеченку, зимних кроссовках или легких треккингах, желательно с мембраной Gore-Tex или аналогом (в мороз она хорошо держит тепло), с запасными носками (атрибутом любого круглогодичного похода) и лыжными, обычно спортивными, ботинками в рюкзаке. (Еще один подводный камень - на привале у костра, когда есть резон заменить сырые носки независимо от назначения лыжных ботинок. При последующем их надевании, особенно спортивных моделей, необходимо заранее прогреть ботинки изнутри теплым воздухом, иначе заledenевший даже в оттепель внутренник сотрет и собьет плоть на первых же 3-5 км.)

Если накануне Вы провели весь день в лыжном походе и, разумеется, в лыжных ботинках, а наутро Вам снова захотелось на лыжню, - катайтесь в другой паре обуви! Как бы Вы ни сушили (например, подвесив вертикально за скобу) и ни умащивали воском вчерашнюю пару, ехать в ней нежелательно, ведь ботинки не отдохнули, и при таком отношении быстро выйдут из строя!

При покупке ботинок под крепления NN 75 mm постарайтесь выбрать самую дорогую модель, по возможности из натуральной кожи, так как бывшее качество чешских Botas в моделях-клонах многих "фирм" хромает на обе ноги. Самый большой плюс Вашего приобретения - возможность накручивать несчетные километры... пешком! (Специальная пешеходная подошва для любого вида покрытия, не требует сменной обуви.)

Хорошо катающимся имеет смысл купить верхнюю или вторую-третью за ней гоночную пару ботинок на классику. Ограничьте выбор известными фирмами-производителями: возможно, лучшие спортивные ботинки - и на классику, и на конек, и мужские, и женские (в отличие от отсутствующих женских туристических лыж - на Ваш вкус) - сейчас у Madshus. Из туристических моделей гораздо больший выбор, еще недавно лучшие модели (в Москве) были также у норвежцев, с мембраной или верхом из натуральной кожи от Alfa (окажется в Норвегии - купите спортивную модель с Gore-Tex); сейчас интересные ботинки от Alpina, Atomic.

## Палки

Рекомендовано АЛЮМИНИЕВОЕ древко, ибо карбоновые (Carbon - углеволокно), а тем более из стекловолокна в походе часто ломаются, и в дальнем лесу и поле не побежит навстречу тренер с запасной палкой; алюминиевые модели от Leki звенят, а не гнутся - Leki Crosslite (~2 500 руб.), Active TR Soft (~1 800) - спортивные; Lahti (~1 500), Vasa (~1 100 руб.) - туристические; от Fischer - RC3 (49E), RC1 (39E) - спортивные; женские NC My Style (35E) и Sport My Style (30E), Superlight (35E), XC Performance (30E) - туристические, - гнутся и по старинке выгибаются на коленке.

Прилагающиеся к этим моделям темляки так же различны: и отстегивающиеся (собственный патент) от Leki - Power Race Trigger 3, 1, и с ручной встечкой от Fischer - Race, и простой темляк-петля, который удобен для рукавиц. В нашем случае - для клубного похода - конструкция темляка непринципиальна, петля - на мороз и сугробы, фиксатор - на быструю лыжню.

Лыжные лапки на любительскую лыжню в "Караване" принято надевать средней ширины, желательно упорное их строение, а не плавающее кольцо, предназначенное для Большого Снега. Нетипичная в силу своей универсальности спортивная модель от SWIX - Alulite (1 995 руб.) (у Лены Загоруйко): высококачественный Alu-сплав, пробковая рукоятка, простой ременной темляк-петля и большая гоночная (не малая!) лапка, твердосплавный наконечник; далее - SWIX Aluteam (1 365 руб.); Alustar (~1 200); туристическая модель Classic (1 050 руб.).

Твердосплавный (карбидный) наконечник важен для гонок, а для похода желателен попроще - стальной: на маршруте встречаются участки зимников на асфальте, замороженном малоснежном грунте, когда твердосплавный гоночный наконечник, рассчитанный на снег и лед, может попрощаться и с лапкой, и с палкой. Конечно, почему бы не взять с собой резиновые насадки (аксессуар из хайкинга) на концы палок, но хватит ли у Вас терпения переобувать их по многу раз за поход?

Важна правильная ростовка палок - чуть ниже уровня плеча, или по таблице в лыжном магазине; в походном варианте она может быть ниже на 2.5-5.0 см от исходной классической из-за неподготовленного рыхлого снега вдоль лыжни. Лыжные палки - единственная деталь инвентаря, обладающая свойствами конструктора: древко можно спилить до индивидуально выбранной ростовки, рукоятку, темляк и лапку с наконечником - заменить. Лучший вариант из алюминия с выбором моделей, вероятно, у Leki: качественные материалы древка, отстегивающийся темляк, упрочненные зубчатые лапки, наиболее широкий выбор комплектующих - рукояток, темляков, лапок.

При падении лыжника в пушистый глубокий снег, центр тяжести оказывается ниже лыж. Встать без опоры невозможно, опереться на руку не получается - проваливается. Опереться на середину пластиковой палки, положенной на снег плашмя, нельзя - сломается, поэтому лучше использовать палки из жесткого металла.

## Лыжная одежда

Одежда для лыжного похода должна быть спортивной! Джинсы, чистошерстяной редингот с поясом, шапку-ушанку оставьте дома. В то же время вполне подойдут теплые велорейтузы (без памперса, разумеется), веломайки с длинным рукавом, велокуртки и веложилеты: в лыжную одежду, обувь (в качестве сменной) и аксессуары привычно включаются беговые, велосипедные, горнолыжные и облегчающие туристические предметы гардероба. Однако здесь важен принцип подбора экипировки: если Вы катаетесь ради компании, "просто пообщаться-познакомиться", подойдет универсальный - надевайте или покупайте из вышеперечисленных то, что нравится или необходимо. Если по-настоящему любите равнинное катание - удивите себя, выберите лучшие скандинавские образцы от ODLO, Bjorn Daehlie, SWIX, Craft, Rukka, Halti... Состав одежды - всем известный - трехслойный: термобелье - утеплитель - непродуваемый (непромокаемый - на сырую погоду) верх; разумеющееся разделение на мужскую и женскую.

Спортивное термобелье предпочтительно дорогое, с набором влагоотводящих, воздухопроводящих, согревающих и других специальных функций, сегодняшний ориентир - компания Craft, другие скандинавские и итальянские (Ассари) марки. Фуфайка - и мужская, и женская - должна быть с высоким воротом, чтобы защитить горло; лучше с удлиненным краем сзади, чтобы не оголять поясницу при наклоне корпуса вперед.

Утеплитель - флисовая куртка, жакет из материала Polartec 100, 200, 300, 400 - более распространен в пеших туристических походах, горных переходах, прогулках на лыжах. В быстром лыжном походе куда более востребован материал Soft Shell и его аналоги: это повышенные влагоотводящие и воздухопроводящие свойства, ветро- и даже водозащита, усиления критических мест, а также возможность использования в качестве верхнего слоя без куртки в ее привычном понимании.

Верх - современная лыжная куртка - имеет особую конструкцию: ветрозащитные мембранные панели впереди, облегченные дышащие участки, а также удлиненный крой - сзади, высокий ворот с утяжкой, возможно - съемные рукава, молнию - на двух замках и с длинными петлями - по всей длине, вентиляцию под рукавами, облегчающие манжеты или фиксацию их на липучках, отсутствие капюшона. Внимание "универсалов": лыжная куртка боится дождя! И, наоборот, даже в легчайшей верхней (в любом смысле) модели с мембраной Gore-Tex (Gore-Tex Pro Shell, Gore-Tex Performance Shell, Gore-Tex Paclite Shell) как синонима влагозащиты НЕПРАВИЛЬНО отправляться в быстрый лыжный поход, тренироваться, не то что бы выйти на марафон... Запаритесь! Мембранные НЕ ЛЫЖНЫЕ (исключая родственные велосипедные и беговые) куртки хороши лишь для утепления: утром, на привале и вечером на пути к дому.

Совет обратить внимание на сочетание конструкции манжет куртки и перчаток (рукавиц): важно, чтобы они естественно перекрывали друг друга, не сдавливали тугими фиксаторами руку, и при движении запястье не оголялось! То есть либо перчатка закрывает своим раструбом узкую манжету верха (спортивный вариант), либо рукав куртки ниспадает на облегчающую запястье манжету перчатки (обычно туристический вариант); подперчаточники с длинной манжетой удобнее надеть по второму варианту, а часы - поверх куртки.

Практичная вещь в походе - лыжный жилет, имеющий основные свойства лыжной куртки. Для езды вполне подойдет беговой и велосипедный, в качестве утеплителя вне лыжни - горнолыжный

Лыжные брюки желательно подбирать одной модели с курткой, с одним и тем же набором свойств, так как большинство производителей выпускает их комплектно в разных линейках и специализированного назначения: для каждого вида лыжной активности и одновременно - от температуры среды. Примитивно лыжные костюмы делятся на облегченные (тренировочные, разминочные) и утепленные - выбирайте по погоде! Брюки обычно заужены книзу, облегчающего кроя; удобны самосбросы с молнией по всей длине сбоку, однако в спортивном отношении это вариант разминочный, хотя бы за счет веса молний. Под высокий туристический (особенно - на бэккантри) ботинок желательно иметь брюки в соответствующей туристической редакции с напуском - вшивным или ложным клином внизу штанин на молнии.

Терморейтузы в теплую зиму нужны нечасто - в утепленном лыжном костюме в них совершенно жарко; термотрусы-боксеры, чаще - с более длинным краем - нижний слой на оттепель; базовый вариант - терморейтузы 3/4, закрывающие колени, - подойдут и велосипедные, и горнолыжные: удобны тем, что оставляют место на ноге даже для высоких носков.

Носков желательно иметь три пары: в одних бежите, вторые надеваете на привале, третьи надеваете на станции (в машине, электричке). Гоночная пара рассчитана на тонкий носок, спортивный и туристический ботинок - на плотный, но - так же - только один! В качестве универсальной пары можно использовать плотные махровые носки с высоким верхом для мультиспорта, причем именно плотные, толстые - на целый день в спортивный ботинок - как утеплитель и одновременно защиту от потертостей. Комбинации из двух и более предметов в изначально утепленном (!) туристическом ботинке выглядят нелепо, если только на улице не -30 \*С.

В любом, и не только в лыжном, походе нужно избегать не столько мокрых ног в ботинках, сколько неподвижности и непонятного ожидания этих мокрых ног, важно движение: попробуйте высушить ноги на бегу (при езде на велосипеде)!

Не пытайтесь высушить мокрые носки, а также перчатки, шапки и другие предметы из синтетики у клубного костра - под радостный смех веселых товарищей они скорее сгорят, чем высохнут; стоит лишь осторожно прогреть теплым воздухом - растробом вниз - лыжные ботинки. Сушите лучше собственные голые пятки - полезно для закалки организма.

## Туристические лыжи

Для походов по целине важен интерес к лыжам, а не к лыжне, желание путешествовать, ну и нехитрый инвентарь: более широкие и прочные лыжи, утепленные высокие ботинки, крепления с ручным застегиванием, палки с широкими кольцами.

Самый простой вариант лыж - уже упоминавшаяся модель Madshus Lillehammer 52/47/50 мм (149E) (на ней уже два сезона откаталось несколько караванщиков), которая прекрасно чувствует себя и в лыжне, и так же катит в составе группы по свежему следу. За точку отсчета берется ширина носка - не менее 50 мм! (Сравните с гоночными - 41-44 мм, со спортивными - 44-49.) То же можно сказать и снова упомянуть о дорогих и бюджетных моделях от Madshus серии Classic Touring: Nordmarka C3, Megatouring C3 (обе 11 205 руб.), а также Supertouring (109E). Подобная туристическая геометрия позволяет проехать и быстрый поход "КАРАВАНА" по лыжне, и "Лыжетрофи-КАРАВАН" в группе по целине на аналогичных моделях от Fischer: Fibre, Sport Glass, Sporty, Ridge (109-75E). Как всегда, интересные образцы у Atomic: Mover 52 & Motion 6, 5 Wax/G2: 52/47/49 мм (4 600-4 300 руб.). В целом выбор необъятен, так как это самый массовый сегмент лыжного рынка.

Тем не менее лыжный поход по целине требует надежного и проверенного снаряжения: следует выбрать пару (как и остальной инвентарь и экипировку) из продукции знаменитых на весь мир марок - Atomic, Fischer, Madshus, Peltonen, Rossignol, Salomon... На моделях от Karhu, Marpetti, Tisa, Visu смело катайтесь в парке и на лыжном стадионе! Нежелательны для целины замечательные серии для фитнеса ведущих брендов (Norge Collection от Madshus, Nordic Cruising & Women My Style Fashion от Fischer и другие подобные) с, казалось бы, подходящей широкой геометрией 52/48/50 мм, 54/49/52, 50/48/55/50/52 мм: эти модели широки, жестки и коротки (на вес лыжника 65-80 кг длина лыж всего 178 см; в женских моделях - на 54-70 кг - 168 см) - не будет полноценного проката, а, соответственно, - и скорости на длинной дистанции; иначе - необходимы полноразмерные мягкие лыжи!

Однако базовый и недорогой (на распродаже пара может стоить до 20 % от первоначальной цены) образец лыж для несложных туристических походов - младшая модель на бэккантри - Fischer Country Crown/Wax 60/52/57 мм (119E), Salomon Escape 6 Classic/Contagrip 60/56/51/56 (~4 700 руб.), Madshus Voss/Voss MGv+ 60/50/55 мм. Несмотря на громоздкость по сравнению с "обычными" лыжами, на этой паре вполне можно проехать традиционный лыжный поход "Каравана"; и все же 60 мм в носке и талия от 50 мм - дверь в бескрайнюю снежную стихию, повод пуститься вприпрыжку по сугробам. Эти лыжи мощны и надежны как при проезде через заснеженные ручьи и овраги, так и устойчивы при спуске с горок. (Подбор ростовки всех вышеперечисленных моделей "полноразмерных" лыж почти всегда идет по весу лыжника.)

## Туристические лыжные крепления

Крепления необходимы с РУЧНЫМ механизмом во избежание его замораживания в бескрайней снежной пустыне; нет отличий в применении систем NNN (NNN NIS) и SNS. Учитывая преобладание автоматического механизма в моделях для любителей, рекомендуемые крепления включают и спортивные, и туристические варианты - в зависимости от назначения лыж, подошвы ботинок и уровня Вашего катания. Особенность пары лыж 60 мм в том, что на нее ЕЩЕ можно поставить туристическое крепление под такой же ботинок и УЖЕ можно поставить усиленное крепление для бэккантри. В первом случае будет легче бежать по лыжне, во втором - управлять лыжами в целине.

Система NNN (по патенту от Rottefella у разных производителей): при предустановленной платформе NIS - R4 Classic, Exercise Classic; без платформы - R3 Classic - спортивные; Touring Manual, C3 Racing Light (автоматическое застегивание/ручное отстегивание) - туристические.

Система SNS (Salomon & Atomic) - Pilot Sport/Race Classic/Pilot Sport Classic Women, Pilot (Equipe) Sport Classic - спортивные; Profil Active/Classic - туристические. (Иначе - повтор моделей из рекомендуемых в обычный лыжный поход.)

## Туристические лыжные ботинки

Лыжные ботинки - туристические (в спортивных и даже чехлах поверх них холодно!): высокие, утепленные; множество моделей разных производителей, например, серии Escape, Vitane, Siam от Salomon; XC Control (109E), XC Comfort/XC Comfort My Style (дамские) (80E) от Fischer, традиционно интересны модели от Alpina.

## Туристические лыжные палки

Лыжные палки - АЛЮМИНИЕВЫЕ, желательнее с как можно более широкой лапкой - например, простые и надежные SWIX Touring.

## Лыжи для целины

Все вышеизложенное о снаряжении касается походов по целине В ГРУППЕ! Чтобы поход состоялся, достаточно двух пар с шириной носка 60 мм, и большинство участников может с успехом проехать на лыжах 50-54 мм по целине, а в следующий поход отправиться по традиции по готовой лыжне, или наоборот. Ну а если целина Вам действительно интересна, можно посоветовать специализированные модели на бэккантри - путешествие по снежной целине, на которых катаются по полям и лесам в произвольно выбранном направлении подготовленные лыжники, по разнообразному снежному покрову - от вельвета горнолыжного склона до мягких лесных сугробов, от замороженного декабрьского наста до весеннего оседающего "зерна" - пока он не растает под Вашими лыжами в начале апреля.

Доступный выбор небогат - чаще всего запылившиеся на стойках магазинов широкие лыжи НЕ ВОСТРЕБОВАНЫ ни туристами, ни спортсменами, и зачастую товар нужно заказывать. Если следовать порядку изложения, то следом за упомянутой выше младшей моделью 60 мм идет средняя - флагман целинного катания Fischer Europa 99 Tour 68/55/62 мм (209E), приталенные, со стальным кантом (как и все последующие описываемые модели), мощные и быстрые внетрассовые лыжи - базовая пара на бэккантри. Далее - усиленная и более широкая старшая модель - E109 Tour 78/60/70 мм (219E) - экспедиционная пара, на длинный суточный пробег с грузом - выбор полярной экспедиции М. Шпаро и Б. Смолина. Разница в весе между двумя последними чуть более 200 г.

И, наконец, специальные лыжи на целину, восхождения и спуски, более короткие и потому маневренные (вес лыжника здесь не главное, и на одной и той же паре могут кататься люди с разными ростовесовыми характеристиками), с выраженной карвинговой геометрией: Fischer серии S-Bound: Outbound (199E), Salomon X-ADV 70 - 70/60/65 мм (~7 500 руб.), Fischer Snowbound 79/60/70 (229E), Outtabounds 88/68/78 (255E) и Salomon X-ADV 88 - 88/60/78 мм (~10 500 руб.). У каждой модели от Fischer по две модификации - Wax/Tour и Crown, в доступных моделях от Salomon только в младшей 60 мм есть разделение на Waxable и Waxless/Contagrip, старшая и средняя - только с насечкой Contagrip BC.

На быстрых ногах это замечательный снаряд для путешествий по любому рельефу, скоростное катание по любому типу снежной поверхности; самая мощная и вездеходная модель - Salomon X-ADV 88 - выигрывает, на субъективный взгляд и опыт автора, по геометрии, быстрой в прокате треугольной чешуе, "спортивности", дизайну (!) у одноклассника от Fischer Outtabounds Crown и, возможно, проигрывает - в отсутствии самой длинной ростовки 199 см. Для целины предпочтительнее выбор насечки, тем более на единственной бэккантрийной паре: в отличие от камерного лыжного похода по набитой лыжне, уже невозможно учесть все условия целины и леса, как только меняются погодные условия; очень часто ледяная поверхность просто механически счищает свежую мазь уже после двух-трех километров пути.

## Лыжные крепления для целины



На все лыжи для бэккантри (возможно, кроме 60 мм, - см. выше ТУРИСТИЧЕСКИЕ ЛЫЖНЫЕ КРЕПЛЕНИЯ) необходимы специальные усиленные крепления с РУЧНЫМ застегиванием: Salomon/Fischer X-ADV Raid (~2 350 руб.) - на систему SNS XA; или Rottefella BC Magnum, BC Manual (~2 200 руб.) - на систему NNN BC.

## **Лыжные ботинки для целины**

На субъективный взгляд и опыт автора, лучшие ботинки у Salomon в регулярно обновляемой серии X-Adventure на подошве SNS XA - глубокой, с рельефным резиновым протектором, который держит стопу прямо даже в ледяной крошке при ходьбе в гору и грызет твердый наст; на той же подошве - отличные недорогие модели Fischer BCX 4 и 6 (102E и 119E соответственно - сезона \*06-07) (эти же "современные" модели - соответственно 109E и 149E - теперь на подошве NNN BC); гораздо более мелкая и нешипованная новая подошва NNN BC имеет в этом сравнении, видимо, более скромные результаты. Ботинки для профессиональных походов от Rossignol, Salomon, например, новая модель от Fischer BCX 875 (199E) на пешеходной подошве Vibram под крепления NN 75 mm - требуют специальных (!) креплений на заказ!