

www.park-freestyle.ru

УГРЕША СПОРТ

№ 1(5)
январь
2016



**МАСТЕР СПОРТА ПО ФРИСТАЙЛУ
МАРИЯ ОСТРОУХОВА**



Дорогие друзья!

От имени руководства и организаторов экстрим-парка «Фристайл» хочу поздравить всех с наступившим Новым годом и Рождеством Христовым!

Прошедший год был не самым благоприятным с точки зрения погодных условий, но нам вместе удалось многое. Введена в строй новая (третья) вэйк-лебедка, начало работать новое направление – горная подготовка. Трое юных воспитанни-

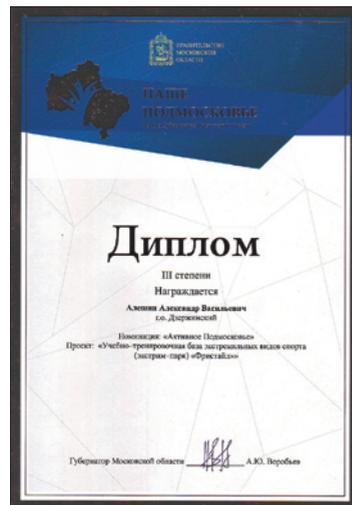
ков стали значкистами «Альпинист России». На старте еще три новых направления: командная военно-спортивная игра лазертаг, туристский клуб и клуб скандинавской ходьбы. Расширяется возрастной диапазон любителей активного отдыха.

Созданный в 1990-х годах горнолыжный комплекс «Фристайл» постоянно развивается и в последние годы трансформировался в учебно-тренировочную базу экстремальных видов спорта. Этот факт получил достойную оценку. Нашими общими достижениями я считаю дипломы лауреата Губернаторской премии «Наше Подмосковье» и премии «Бизнес-Успех».

Но много еще предстоит сделать. В 2015г. завершено проектирование здания горнолыжного комплекса, включающего всю инфраструктуру обслуживания посетителей. Его строительство позволит обеспечить всесезонную работу учебно-тренировочной базы. Получено положительное заключение государственной экспертизы. Надеюсь, в скором времени мы начнем реализацию этого проекта.

Пусть наступающий 2016-й год будет годом новых спортивных побед и свершений, принесет счастье, здоровье и удачу всем Вам и Вашим близким!

*Генеральный директор
ООО «Фристайл», А.В. Аleshин*





«ГЕРОИ СПОРТА»

НИКИТА КРЮКОВ

Интервью провела **Елена Щитова**, фото из архива спортсмена

В новой рубрике «Герои спорта» мы беседуем с Никитой Крюковым, олимпийским чемпионом в лыжном спринте, двукратным чемпионом мира, заслуженным мастером спорта, послом Олимпийских игр в Сочи-2014. Многие знают, что Никита Крюков родился в городе Дзержинский и свои первые шаги в спорте сделал именно у нас. Никита Крюков является почетным гражданином нашего города.

- *Никита, здравствуйте! Жители города с особенным вниманием и гордостью следят за вашими спортивными успехами. Уверена, что нашим читателям будет интересно узнать, как вы начали заниматься спортом. В каком возрасте произошло ваше первое знакомство с*

лыжным спортом и почему ваш выбор пал именно на лыжи?

- Здравствуйте! Я пришел учиться в гимназию №4, и зимой была возможность записаться в секцию лыжных гонок. Что я и сделал.

- *Где в Дзержинском проходили ваши тренировки? Расскажите, пожалуйста, есть ли у вас любимые и памятные места в нашем городе?*

- Тренировки проходили, в основном, в лесу, но, также на школьных стадионах, так как зимой быстро темнеет, а стадионы подсвечиваются. Мне очень нравится наш монастырь, его красивая территория, пруд, белые лебеди. Всегда прихожу туда с удовольствием.



- Насколько мы знаем, с заслуженным тренером России Юрием Михайловичем Каминским, почетным гражданином города Дзержинский, вас связывают многие годы уникальных профессиональных и дружеских отношений. Насколько значимую роль в карьере молодого начинающего спортсмена играет тренер и взаимоотношения с ним?

- Главная задача тренера на начальном этапе - это влюбить спортсмена в лыжные гонки, заинтересовать и ни в коем случае не давать серьезные нагрузки. Все должно проходить в формате игры!

- Какими, на ваш взгляд, основными качествами должны обладать молодые спортсмены для того, чтобы добиваться успехов в спорте?

- В детском возрасте главное - массовость. Чем больше детей будет заниматься спортом, тем здоровей будет наша страна и тем больше резерв, из которого можно выбрать!

- Никита, у вас вероятно плотный график тренировок, но все-таки интересно узнать, занимаетесь ли вы ещё какими-нибудь видами спорта, и как вы проводите свободное от тренировок время?

- Да, действительно, график очень плотный. Помимо лыж я люблю кататься на велосипеде, плавать, играть в шахматы. Вообще очень люблю спорт и физкультуру, считаю, что каждый должен заниматься ими!

- Поделитесь вашими ближайшими спортивными планами? Какие вершины намерены покорить?

- У меня есть цель выступить на чемпионате мира в Финляндии в 2017 году и на Олимпиаде в Корее в 2018-м. Поэтому

подготовка строится под главные старты, где я буду стараться показать свой максимум.

- Никита, заканчивается еще один год. Какое событие в уходящем году было для тебя самым значимым?

- За 2015 год самое значимое событие - это 4 место на чемпионате мира в Фалуне. Много я пережил до старта и после финиша той гонки. И вроде почти третий, с проигрышем 0.03 сек, но самое обидное 4 место досталось мне. Поэтому я запомню его на всю жизнь.

- Какой Новый год из своего детства запомнил больше всего и почему?

- Не помню точно, но вроде был 2001 или 2002 год, и в Москве не было снега. И прямо 31 декабря в 17 вечера пошел, нет, повалил снег хлопьями. В тот вечер я был самым счастливым человеком! Самый лучший подарок для меня сделала погода, засыпав землю снегом.

- Как выбираешь елочные игрушки? Какие из них особенно дороги? Может быть, с ними связаны какие-то истории? Расскажи, пожалуйста.

- Елочные игрушки в настоящее время покупаю самые обычные, простые елочные шары. А в детстве у родителей помню было очень много разных красивых игрушек. И новогодние часы, и светофор, и совы. Такая ностальгия по ним!

- Что бы ты хотел пожелать своим друзьям, болельщикам, гражданам России и Мира?

- Хочу пожелать своим болельщикам, всем гражданам России и всего Мира, чтобы в новом году у всех было позитивное настроение! Чтобы вы больше улыбались и получали удовольствие от самых простых вещей. Чтобы мечты сбывались, желания исполнялись, а главное, чтобы Вы очень-очень этого хотели. Пусть новый год будет лучше во всем, чем в прошлые года. С праздником всех Вас. С Новым 2016 годом!

- А мы все желаем вам дальнейших успехов в спортивной карьере и будем ждать от вас новых побед!

«ПЕРСОНА»

МАРИЯ ОСТРОУХОВА

Интервью провела **Елена Щитова**,
фото из архива спортсмена

Сегодня в рубрике «Персона» мы беседуем с молодой и очень перспективной спортсменкой, мастером спорта по фристайлу на горных лыжах в дисциплине «могул» Марией Остроуховой. Мария входит в состав сборной команды Российской Федерации по фристайлу. Мария Остроухова регулярно тренируется в экстрим-парке «Фристайл» и участвует в спортивных мероприятиях, которые проходят в нашем городе.

- *Расскажите, пожалуйста, в каком возрасте вы впервые встали на лыжи?*

- Впервые на лыжи я встала, уже показавшись пару лет на сноуборде, довольно поздно, в 13 лет...

- *А как вы начали профессионально заниматься спортом и кто, по вашему мнению, оказал влияние на то, что вы достигли выдающихся спортивных успехов?*



- Однажды летом мы всей сноубордической семьёй – мама, папа и я, решили освоить прыжки на батуте, что бы зимой начать прыгать уже в парках на сноубордах (по публикациям в сноубордических журналах выходило, что это легко и всех ожидает сплошное удовольствие от процесса). Совершенно случайно нашим тренером по батуту стала Елена Баталова, чемпионка мира по лыжному балету, - с её подачи в итоге мы и познакомились с моим первым тренером по фристайлу на лыжах - Михаилом Вадимовичем Бражниковым. Вот тогда, практически сразу как начался, и закончился мой любительский спорт, причём - на другом снаряде - лыжах. Но тогда это ничего не значило, потому что было очень интересно - вокруг меня было множество людей, являвшихся профессионалами в самых разных областях, и все они поддерживали мою подготовку.

Что касается успехов, то мои успехи не такие и выдающиеся, показать результат мастера спорта сложно, конечно, но можно.

- Какими качествами, по вашему мнению, должен обладать начинающий спортсмен, чтобы добиться успехов в выбранном виде спорта?

- Если брать лично меня – то, наверное, терпением, потому что результаты появятся не в первый год, и может быть даже не во второй. Но обязательно появятся, если продолжать.

- Мы поздравляем вас с вхождением в состав сборной России! Расскажите, пожалуйста, насколько легко было приспособиться к тренировочному процессу в составе сборной?

- Большое спасибо. До этого я работала с папой, наша тренировочная программа была довольно жесткая, рассчитанная «с избытком», в чем-то очень схожую с методиками сборной, поэтому сильного скачка в нагрузках для меня не было, хоть и стало немного тяжелее, просто из-за объема работы.

- Как у вас складываются отношения с тренерами и коллегами по сборной?

- Вроде неплохо, в сборной работает настоящая команда профессионалов, главное - с ними легко не терять из виду цели тренировок и поддерживать должный уровень мотивации.

- Поделитесь, пожалуйста, вашими ближайшими и долгосрочными спортивными планами.

- Первая цель - как и у каждого спортсмена – попасть на Олимпиаду.

- Несмотря на плотный график, чем вы любите заниматься в свободное от спортивных тренировок время?

- В свободное время мне нравится учить языки, и так как в сборной добрая половина тренеров - канадцы, усиленно учу английский, как и многие спортсмены.

- Спасибо за уделённое время. Желаем вам новых спортивных достижений и побед!



Академия ГОРНЫХ ЛЫЖ И СНОУБОРДА «СНЕГИРИ»



приглашает детей от 3-х лет, а также их родителей

Занятия проводят профессиональные тренеры,
Мастера Спорта



**Тренировки -
круглый год!**



Дзержинский, горнолыжный курорт «Фристайл»
тел.: 8 (925) 282 14 70

www.snegiriteam.ru

« По мнению американских ученых большинство детей в возрасте 9 - 10 лет, занимающиеся спортом, получают лучшие результаты при тестировании памяти, чем их более ленивые сверстники. Физическая активность стимулирует развитие мозга. »

«ФРИСТАЙЛ»

ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

или некоторые штрихи к портрету экстрим-парка



Фрагмент фасада будущего здания горнолыжного комплекса «Фристайл»

Александр Алешин

В предыдущих номерах нашего журнала была опубликована «История «Фристайла» глазами первого директора-основателя этого комплекса и одноименного предприятия Валерия Фоменко. Представленный материал интересен не только фактическим содержанием, но и художественной формой изложения. По моему мнению, органичное сочетание этих двух факторов и обеспечили успех публикации. Надеюсь, что она вызвала дополнительный интерес читателей к теме истории городского спорта в целом и горнолыжного комплекса «Фристайл» в частности. Во всяком случае, все известные мне отзывы носят позитивный характер. Некоторые из непосредственных участников описываемых событий говорят, что мол что-то приукрашено,

что-то недосказано. Но главное – этот материал никого не оставил равнодушным, и никто принципиальных неточностей не нашел. Поэтому, уместно напомнить тезис: «Кто недоволен - пусть сделает лучше!». На страницах нашего издания есть место для всего спектра мнений и конструктивных предложений. А я как один из основателей горнолыжного комплекса «Фристайл», а в настоящее время и генеральный директор ООО «Фристайл» попытаюсь дополнить историческую часть повествования некоторыми принципиально важными техническими деталями.

Итак, приступим....

Не буду утомлять читателя доказательством полезности горных лыж как

вида спорта (как и любого другого), а также – как одного из видов массового активного времяпрепровождения. Помоему она очевидна и давно доказана. В 1970-80 –е годы бытовало мнение о некой элитарности горных лыж. И вызвано это было не столько и не только только дороговизной снаряжения, сколько отсутствием трасс для катания, оборудованных подъемниками. К этому выводу я пришел сопоставив цифры. К началу 1980-х годов в городе было 15-20 человек, владеющих горными лыжами. А в нашем регионе было всего два мало-мальски серьезных горнолыжных комплекса (ст. Турист и Чулково). Сейчас число жителей города, катающихся на горных лыжах или сноуборде исчисляется сотнями. И те парни и девчонки, которых мы «ставили на лыжи» на «Фристайле», приводят сюда своих детей. Стабильный рост востребованности этого вида досуга и спорта подтверждает статистика. В 2012г на территории столичного региона насчитывалось уже около 20 горнолыжных комплексов, а на начало 2014 г. их стало более 30.

Но вернемся в наш город. В 1989 г., когда началась реальная работа энтузиастов по созданию горнолыжного комплекса, это была окраина города, скрашенная живописным озером и обильно усыпанная свалками промышленных и бытовых отходов. Даже наличие обширной акватории и березовой рощи на северном его берегу не сильно привлекали отдыхающих. Только местная ребятня, да немногие любители дикого отдыха забредали на карьер ЛГОК. Основным местом летнего отдыха был Лесной карьер с каменным островом. Наверно именно поэтому в 1995 г. в первой редакции проекта генерального плана города до 2010г. на этом месте предлагалось разместить жилой микрорайон. Очевидно, что это привело бы не только к уничтожению горнолыжного комплекса, но и к рекультивации карьера ЛГОК методом

его засыпки. Но к этому моменту горнолыжный комплекс «Фристайл» уже рекомендовал свою жизнеспособность, полезность и востребованность. А, кроме того, к этому моменту нам удалось победить и в буквальном слове выжить отсюда стихийную городскую свалку. Таким образом, нам удалось убедить руководство города в необходимости размещения в этом районе рекреационной зоны, зоны отдыха и по сути дела начать ее создание. Конечно, история не знает сослагательного наклонения, но можно предположить, что нас ожидало бы в противном случае. В этом месте выросли бы кварталы массовой жилой застройки. Как в некоторых соседних муниципальных образованиях. В 2005-2007 г.г. мы имели возможность видеть, как проходила рекультивация карьера ЛКСМиК. Это привело не только к исчезновению одного из озер, входящих в единую систему, но и наглядно продемонстрировало сложность контроля за процессом рекультивации, составом и качеством используемых материалов. Конечно, людям нужно где-то жить, но ведь им нужно где-то и отдыхать. Разумный баланс интересов всегда был оптимальным решением, в том числе в области градостроительства и планировки территории.

Однако в этом месте повествования пытливый читатель спросит: «Так что же вы так долго не строили свои воздушные замки и изумрудные города с тематическими парками отдыха?». И будет абсолютно прав в своем критичном сарказме, но... (Ох уж это традиционное «но»). А дело в том, что указанная территория на тот момент времени находилась в горном отводе Люберецкого горно-обогатительного комбината (ЛГОК). И пока стратегические запасы особо ценных формовочных песков не были выбраны, мы попадали в санитарно-защитную зону действующего предприятия. А зона эта составляла ни много ни мало 300 м, и она накрыва-



*Общий вид на карьер ЛГОК 2001 г. Дамбы, разделяющей акваторию и пляжа еще нет.
Фото Алексея Грызлова*

ла практически всю нашу территорию. С этого момента и началась эпопея по узакониванию городской зоны отдыха. А поскольку речь шла о долгосрочном проекте, высокопоставленных помощников и покровителей у нас было немного. Мало кто хотел в то время вкладываться, как говорится, «в длинные деньги». Однако мы не унывали, тем более, что Администрация города понимала важность для города и его жителей нашей темы и, чем могла, поддерживала нас. Во многом благодаря этой поддержке нам удалось найти общий язык с руководством ЛГОК (генеральный директор Киселев А.В.). Именно ЛГОК в 2002-2003г. намыл у подножия горы «Фристайл» городской пляж. Это стало возможным благодаря согласованным действиям по освоению территории карьера. А намытая в 2003 г. дамба разделила карьер ЛГОК на две части. В этот период ЛГОК сконцентрировал свои ресурсы на отработку запасов песка в районе горнолыжного комплекса, что позволило списать их с баланса и вывести эти территории из горного отвода. Таким образом, к концу 2008 г. проблема санитарно-защитной зоны была решена, а по результатам публичных слушаний был утвержден проект планировки территории горнолыжного комплекса «Фристайл» и многофункционального гаражно-комплекса ООО «Ремстройтек».

Все эти работы проводились за счет собственных внебюджетных средств. Ко-

нечно, выживать в новых экономических условиях было непросто, но в очередной раз хочется сказать слова благодарности Администрации. Еще со времен В.И. Доркина взаимоотношения между Администрацией и Фристайлом являлись примером того, что теперь называют муниципально - частным партнерством. В этом направлении наш город тоже был первооткрывателем и лидером! Фристайл развивал и поддерживал инфраструктуру экстремальных видов спорта, а город не давил нас налогами.

В 2010-2012 годах была проведена масштабная реконструкция горнолыжного комплекса, о которой довольно подробно рассказал В. В. Фоменко в предыдущих номерах журнала. Хочу только добавить, что, понимая экономическую неустойчивость сезонного бизнеса, которым является горнолыжный комплекс, мы начали развивать летнюю программу. В 2012г. появилась первая реверсивная лебедка для вэйкбордистов, со временем их стало три. Тогда же к нам пришла команда энтузиастов под руководством Константина Платова. Прыжковая карусель с системой трамплинов и надувной подушкой – это уникальный комплекс, единственный не только в области, но, пожалуй, и в России. Все это в сочетании с профессиональными пружинными батутами стало основой летней программы экстрим-парка «Фристайл».

В 2014-2015г.г. – состоялось оконча-

тельное формирование на базе горнолыжного комплекса «Фристайл» учебно-тренировочной базы экстремальных видов спорта. Дальнейшее развитие комплекса требует постоянной всесезонной базы, создание которой невозможно без соответствующих помещений. Поэтому основной упор в этот период был сделан на разработку проекта строительства здания горнолыжного комплекса. В конце 2015г. он успешно прошел государственную экспертизу и сейчас мы на пороге получения разрешения на строительство. Предполагается строительство единого здания, состоящего из 4-х этажных секций в альпийском стиле, образующих единое дворовое пространство. Здесь разместятся: гостиница, кафе, служебные помещения и проч., а также учебный центр экстремальных видов спорта с раздевалками, спортзалом, камерами хранения и прочими вспомогательными помещениями. Все это в комплексе

с существующими объектами позволит в течение всего календарного года эффективно использовать рекреационный потенциал рассматриваемой территории.

Однако пора закругляться...

Не хочется омрачать светлую историю нашего комплекса, но в последнее время от некоторых «общественных деятелей» поступают предложения засыпать карьер - «эту грязную лужу». Полемицировать с этими ангажированными «деятелями» бессмысленно. И все же я оптимист! Надеюсь, что здравый смысл возобладает, и нашим планам суждено сбыться. Подтверждением тому – признание заслуг «Фристайла» не только в городе, но и в масштабе региона. В 2015 году учебно-тренировочная база экстремальных видов спорта «Фристайл» стала лауреатом Губернаторской премии «Наше Подмосковье» и престижной премии «Бизнес-Успех».



Учебно-тренировочная база экстремальных видов спорта «Фристайл» зимой.

ПАУЭРЛИФТИНГ

ЗОЛОТО «ЗОЛОТОГО ТИГРА»

Жизнь Дзержинских пауэрлифтеров в городе и за его пределами



Команда спортклуба «Медведь». В центре - МСМК Александр Кривоков

Мастер спорта России Светлана Веселова, фото из архива команды

17-18 октября 2015 года в городе Екатеринбург с огромным успехом прошел очередной, традиционный, самый крупный в Европе и России Фестиваль силовых видов спорта, Мультитурнир «Золотой Тигр - 9», посвященный «Всероссийскому дню спортсменов силовых видов спорта» - «Дню силы». В соревнованиях приняло участие более 5 000 спортсменов, а также более 11 000 зрителей, что

намного больше чем у ближайшего конкурента, проходящего в Испании «Арнольд классик Европа» (по численности участников).

Мультитурнир содержит следующие дисциплины: фитнес-бикини, культуризм, фитнес, пляжный фитнес, фитнес конвенция, пауэрспорт, рукопашный бой, бои без правил, кудо, воркаут, исторический средневековый бой, грэпплинг,



Светлана Веселова





джиу-джицу, кудо, восточное боевое искусство, сина удара, кросс-фит, гиревой спорт, триатлон, черлидинг, выставка современного стрелкового оружия, жим штанги лежа, жим в слинг-шотах, силовой экстрим, русский жим, народный жим, армреслинг, армлифтинг, масс-реслинг. И конечно пауэрлифтинг (силовое троеборье), в котором приняли участие спортсмены из нашего города, все представители спортивного клуба «Медведь», а именно Кровиков Александр Владимирович спортсмен и тренер команды, Мирмирани Виже, Веселова Светлана, Николаев Сергей и Архипов Илья.

Все спортсмены выступали в экипировочном дивизионе и выполнили все заявленные веса.

Кровиков Александр выступал в весовой категории до 100 кг и показал следующие результаты: приседания со штангой – 240 кг, жим лежа - 195 кг, тяга – 250 кг, занял первое место.

Мирмирани Виже - весовая категория до 60 кг, приседания – 150 кг, жим – 100кг,

тяга – 150 кг, заняла первое место и выполнила норматив ЭЛИТА (по версии НАП).

Веселова Светлана - весовая категория до 56 кг, приседания – 140 кг, жим – 95, тяга – 130кг, заняла первое место и выполнила норматив мастера спорта международного класса (по версии НАП).

Николаев Сергей весовая категория до 90 кг, приседания – 180кг, жим – 150кг, тяга – 190 кг, занял второе место.

Архипов Илья весовая категория до 75кг, приседания – 170 кг, жим – 120 кг, тяга – 200 кг, занял первое место.

Наши спортсмены покорили не только спортивные высоты, но и посетили главные достопримечательности города Екатеринбурга, побывали на границе Европы и Азии, посмотрели на город с высоты птичьего полета, посетили Храм - на - Крови и зарядились положительными эмоциями для покорения новых спортивных высот и новых городов.

Теперь ребята готовятся к Чемпионату России. Пожелаем спортсменам успехов и новых «золотых побед»!

ЛАЗЕРТАГ

ВИТЯЗИ ПРОТИВ КАРАСИКОВ



Команда «Витязей»

Дарья Мукосей, фото автора

26 декабря 2015 года в экстрим-парке «Фристайл» прошёл первый открытый турнир по военно-тактической игре Лазертаг при поддержке клуба «КОБРА»

В соревнованиях приняли участие две команды: команда «Карасики» из лицея №6 и команда «Витязи» из 5-й гимназии.

Состав команд:

Команда: «Витязи»

- 1) Гончаров Максим 13 лет, 7 класс
- 2) Пеньков Олег 13 лет 7 класс
- 3) Козлов Николай 13 лет, 7 класс
- 4) Коротков Дима 13 лет, 7 класс
- 5) Бучнев Даниил 14 лет, 8 класс
- 6) Серёгин Александр 14 лет, 8 класс





Команда: «Карасики»

Лицей №6 «Парус»

- 1) Игнатов Юрий 16 лет 11 класс
- 2) Сурняев Матвей 17 лет 11 класс
- 3) Аносов Семен 16 лет 10 класс
- 4) Филак Игорь 16 лет 10 класс
- 5) Унчиков Илья 16 лет 10 класс
- 6) Кремнев Егор 16 лет 10 класс

Перед началом игр, все ребята прошли инструктаж, обсудили командную тактику и ринулись в бой!

В связи с небольшим количеством команд, игры проводились по разным сценариям и с каждым раундом ребята удивляли нас все больше и больше! Каждая из команд показала отличную физическую подготовку и умение работать сообща.

Игра продолжалась 2 часа, и ребята сражались достойно! В конечном итоге победила команда «Карасики» со счетом 4:2, но и «Витязи» показали нам такие акробатические этюды, что впечатлили всех организаторов соревнований!

Мы благодарим всех участников соревнований и ждем вас на новых турнирах!



Команда «Карасиков»

Если вы устали от работы,
мы поможем вам недорого
ОТДОХНУТЬ

турагентство "Горячие туры"
ул. Поклонная д. 9, 2-й этаж
тел. +7 (495) 550 77 99

Учредитель: ООО «Фристайл», генеральный директор А.В. Алешин. Главный редактор: В.В. Фоменко.
Адрес редакции: 140093, Москвская обл. г. Дзержинский, ул. Угрешская, д. 19, e-mail: fomenko143@mail.ru.

Подписано в печать 22.01.2016. Формат 720x520/16. Печать офсетная. Бумага мелованная 115 г/м².
Дизайн, верстка, печать ООО «Угрешская Типография». Тел. (495) 700-06-66. Тираж 999 экз. Заказ № 9.