

# БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

РЕДАКТОР ВЫПУСКА  
ВАЛЕРИЙ СОКОЛОВ

ЮРИЙ ВАГАНОВ,  
ФОТО УЧАСТНИКОВ ПОХОДОВ

Снежная зима всегда радуется своей белизной, сказочным лесом, праздничным видом городов. Любители зимних видов спорта с нетерпением ждут, оправдает ли их надежды новый сезон. Если уж он задался, как в этот раз (со второй половины декабря 2020 года), то все помыслы о хорошем активном отдыхе на свежем воздухе связаны с катанием на коньках, горными или беговыми лыжами, многими другими зимними видами активного отдыха.

Моим предпочтением в настоящее время стал лыжный туризм в виде походов выходного дня длительностью до 8 часов. Прогулки по национальному парку «Лосиный Остров», безусловно, хороши, но если выйти за эти пределы и попробовать свои силы на удалённых маршрутах, то новые впечатления просто заманивают в свои цепкие сети. И вот лет десять назад я стал приглядываться к маршрутам наших заядлых городских туристов, в частности королёвского клуба «Абрис» и многих московских туристических групп, которые чтят давние традиции и поддерживают хорошее состояние лыжных трасс, включая пропиливание участков с упавшими деревьями и разметку.

Надо сказать, далеко не каждый лыжник-любитель решится выйти из своей зоны комфорта, чтобы попробовать свои силы на маршрутах Подмосковья. Даже если его приглашает опытный лыжник, то появляется множество причин, чтобы свести к нулю весь первоначальный порыв к новым впечатлениям. Как только появляется предложение о лыжном походе, то оказывается, что надо рано вставать, ехать на электричке с пересадкой, брать с собой рюкзак с питанием и запасные тёплые вещи.

Новичок выходит первый раз с группой и с удивлением видит, что лыжники идут быстро, на пути появляются препятствия в виде оврагов, крутых подъёмов, пересечения с автомобильной дорогой, когда надо снимать лыжи и потом снова надевать. Перед началом движения руководитель должен сказать о возможности сокращения маршрута, либо надо рационально разбиться на подгруппы, которые движутся с различной скоростью. Это нормально – подобрать себе партнёров с подходящей друг другу скоростью хода.

На другой чаше весов у нас всё-таки положительные моменты. Лес встречает лыжников своим величием, чистым воздухом,



ФОТО НА ПАМЯТЬ – И СНОВА ПО ЛЕСНОЙ ЛЫЖНЕ.  
КРАЙНИЙ СЛЕВА – ЮРИЙ ВАГАНОВ

## ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ СЕЗОН!

заснеженными елями, тишиной в сочетании с негромким скрипом снега под лыжами туристов. В местах традиционной трассы лыжня может тянуться в два ряда, что удобно для встречного движения и для обгона. Очень хороша лыжня с лёгким уклоном вниз – разгоняешься и толкаешься только палками, быстрое движение лишь раззадоривает желание набрать ещё большую скорость.

На длительном маршруте после трёхчасового движения наступает время перекуса, и при этом хорошо бы присесть на стволе упавшего дерева или на высокой кромке затвердевшего снега. Поэтому я всегда имею в рюкзаке сидуху и лёгкую пуховку, поскольку при остановке и при небольшом морозце холодновато – надо утеплиться. После недолгого отдыха и перекуса снова появляется лёгкость и быстрота движения на лыжах.

Одним из лучших длинных маршрутов для меня стала 40-километровая лыжня, которую готовит и поддерживает в зимний сезон Федерация альпинизма Московской области (ФАМО), с началом от станции Калистово, направлением на юг, с окончанием на станции Фрязинотарная. После четырёхкратного прохождения этого маршрута в разные годы не могу с уверенностью сказать, что помню каждый поворот, особенно на лесных участках, где могут возникнуть многочисленные ответвления от основной лыжни. Начало маршрута проходит в густом лесу, где очень удачно на ветках деревьев проставлены метки – оранжевые этикетки с надписью ФАМО. Заканчивая первый час движения, приходится пересечь Ярославское шоссе по туннелю, и снова лыжня тянется в лесу, понемногу поднимаясь из низины. Далее лыжня выходит на поле, слева стоит деревянное сооружение (вероятно для охотничьих целей), пересекает железнодорожную ветку, ведущую к Красноармейску, выходит к ав-

тодороге, по которой надо пройти налево 200 м и затем направо, преодолеть трудный участок по кустарнику и спуститься в долину речки Талицы. А чтобы её пересечь, приходится делать длительный проход налево вдоль реки до мостика. Рядом с мостиком оборудованный родник – чувствуется знакомое место посещения туристами. Потом лыжня поднимается вверх (легче идти, сняв лыжи), идёт по лесу около километра и выныривает на широкую просеку, где проходит газопровод. С просеки открывается красивый вид с голубым небом над головой и лесом по обе стороны. На пути встанет глубокий овраг, где протекает маленькая речка – препятствие, которое хорошему лыжнику удаётся преодолеть сравнительно легко, а слабому приходится снимать лыжи при спуске и подъёме. Выходим на открытое поле перед шоссе Царёво – Пушкино (его ещё называют Красноармейским шоссе), с которого видна церковь, а рядом с ней спасительная остановка автобуса для тех, кто желает закончить свою дистанцию, оставив за плечами 22 км. А нам надо пройти до конца ещё 18 км! После перехода шоссе можно в лесу остановиться на полянке, где ребята из ФАМО оборудовали стоянку с костром и там греются во время своих массовых забегов. Но мы в этом сезоне шли не во время забега, поэтому туда не заходили. Далее переходим под новой эстакадой и пересекаем проходящее рядом шоссе. Затем долгий путь по густому лесу, пока не пересечём высоковольтную линию с садовыми участками, а в лесу с этого места обычно отличная лыжня до реки Любосеевки. Если это воскресный день, то можно посетить лесную стоянку клуба «Велобол» и засвидетельствовать своё очередное лыжное достижение. До станции Фрязинотарная останется пройти всего 1,5 км.

За много лет мне и моим товарищам по лыжным походам удалось покорить уже множество интересных маршрутов. Хочется сказать несколько слов о пользе от катания на лыжах, которую может подтвердить каждый на своём личном опыте. Прогулка на лыжах, а особенно длительная, это тренировка для всего организма. Это закаливание, укрепление позвоночника, профи-



НА ТРАССЕ ЛЫЖНИК  
АЛЕКСАНДР МАРАКУШИН

лактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, укрепление вестибулярного аппарата и общее укрепление иммунитета. При сравнительно невысоких нагрузках можно достичь высоких результатов в плане укрепления здоровья. Зимние температуры варьируются от очень низких до нулевых.

Перепады температуры полезны для организма тем, что помогают легче переносить респираторные заболевания, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы. Во время занятий лыжным спортом задействуются практически все мышцы организма. Нагрузка на суставы плавная, не может навредить, но в то же время достаточная, чтобы положительно воздействовать на них.

У жителей Подмосковья есть отличная возможность проводить выходные дни в лесу на лыжах. Из каждого населённого пункта тянется лыжня, очень много традиционных маршрутов можно найти в Интернете. Одному ходить по дальним маршрутам не очень интересно, да и опасно. Поэтому, если вас приглашают в лыжный поход, то пробуйте, и вы будете приятно удивлены.



МАРИНА, ГЕНА И ОЛЯ –  
ЗАВСЕГДАТАИ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ