Всем привет, мало-помалу толщина отрывного календаря заметно утончается и, глядь за окно, а там и точно зима, снегу намело, пора и на лыжи. И чтобы движение на лыжах было организованным, слаженным и дружным, смотрите в приложении согласованное и утвержденное Положение по Кубку Северных городов Зима Лето - 2024, а также уже положения по первым стартам: это Областная газета в городе Североуральске 10.12.23, Областная газета в городе Новая Ляля 17.12.23, начало лыжного сезона в городе Серове 03.12.23, соревнования памяти Табризова в городе Краснотурьинске 16.12.23, положение по проведению Кубка Серовского ГО на сезон 23-24.

Кроме того, как было заявлено ранее, в связи со спонтанным призывом осмотреть архив сайта skifed.ru в его диахронической эволюции, то прилагаю весь корпус материалов с небольшими купюрами, начиная с 2011 года по сей день. Может, кому будет интересно освежить в памяти основные вехи движения по спирали КСГ. Напомню, что само явление Кубка Северных городов было инициировано Станиславом Колупаевым в 2010 году при поддержке этой идеи ключевыми фигурами лыжного спорта в соседних городах, а для информационного сопровождения и был создан соответствующий профильный сайт, который начал вещание с начала 2011 года. Сама же концептуальная идея проведения общего зачета среди ветеранов соседних городов по итогам всего зимнего сезона принадлежит Сергею Аликину, и она была реализована в начале 90-х годов п.в. Для осмысления всего того, что сделано и что не сделано, был составлен небольшой вопросник, кто пожелает, то милости просим, обозначить свою обратную связь, что, конечно же, в любом случае, всегда и в любых формах очень важно, сюда la ptev151@gmail.com
. Это могут быть самые яркие впечатления, напрямую связанные с КСГ, могут и связанные по касательной, просто мысли, предложения, содержательная критика. Через некоторое время ответы обобщим и разместим отдельным выпуском. Для примера прилагаю свои ответы на данный вопросник, всем спасибо и до встречи - ал

1. Сайту skifed.ru исполняется 13 лет, насколько качественно изменились подходы к соревновательной деятельности, что приобрели, что растеряли?
2. Спорт и юмор - насколько они взаимосвязаны на метаболическом уровне?
3. Помогает ли спорт философскому осмыслению мира и познавательной деятельности?
4. Какие самые полезные и универсальные 10 продуктов питания для спортсмена КСГ?
5. Какие самые главные 10 ошибок спортсмена КСГ?
6. Что главное в мотивации спортсмена КСГ?
7. Какие есть самые эффективные способы добиться оптимального баланса выносливости и скорости?
8. Как влияют особенности уральского климата на черты характера лыжника КСГ?

9. Какое самое сложное мероприятие в рамках Кубка северных городов и самое веселое?
10. Кто самый главный и заслуженный герой, спортсмен-труженик / героиня-труженица в рамках Кубка северных городов ?

1. Сайту skifed.ru исполняется 13 лет, насколько качественно изменились подходы к соревновательной деятельности, что приобрели, что растеряли?

- календарь, как мне кажется, нашел свою гармоничную золотую середину, он вполне разнообразно соответствует возможностям и потребностям ветеранского движения в рамках СУО. Конечно, явка, когда начинался КСГ, была отчасти выше по причине того, что периферийные старты не были так развиты, а со временем их титульность и многообразие расслоило спортивную общественность, так что местные старты закрывают атлеты, тяготеющие к родному краю и склонные к осёдлости. Немного жаль, что потеряли в календаре Медный бант, с другой стороны приобрели - нет худа без добра – авторские старты Е.Бренинга

2 Спорт и юмор - насколько они взаимосвязаны на метаболическом уровне?

- Вопрос, конечно, больше риторический, потому что циклический вид спорта просто нашпигован и брызжет юмором, потому что оправдать издевательство над самим собой можно только очень солеными и регулярными шутками, что, конечно, создает правильное и своевременное заземление молний стресса, и метаболизм всегда после хорошей физический нагрузки с хорошим настроением создаёт качественный переход в состояние «и вот я снова человек». Да и рынок антидепрессантов, как мне представляется, намного более представлен на тех территориях где Кубка Северных городов нет

3. Помогает ли спорт философскому осмыслению мира и познавательной деятельности?

- Опять вопрос отчасти риторический – спортсмен может собираться на тренировку очень долго и очень долго уговаривать самого себя, зачем ему это надо, и если этот диспут заканчивается тем, что спортсмен-любитель все-таки вышагивает через порог в

кедах, значит философские размышления закончились в пользу железобетонного силлогизма - движение всегда лучше (выше, сильней, быстрее) недвижения.

4. Какие самые полезные и универсальные 10 продуктов питания для спортсмена КСГ?

Это зависит от фазы, сезона, мировоззрения, в настоящее время я по умолчанию всеядный, но при наличии возможности и выбора я склоняюсь к натур продуктам без глубокой переработки, без ускорителей и проч. это сало, скумбрия, топинамбур, капуста кале, лосятина, урюк, подсолнечное семя, квашеная капуста, хлеб из эколавки, сливочное масло, самодельный йогурт, Лагавулин (последнее - шутка, см. п.2) и тяготею к одноразовому питанию (вечернему).

5. Какие самые главные 10 ошибок спортсмена КСГ?

– Главная ошибка - это уклончивость от участия, а остальные девять ошибок это всевозможные отмазки и оправдания. 11-й ошибка это имманентная елеразличимость обратной связи, но это относится, скорее, к общего культурному коду, и тут уж просто надо констатировать самый факт и время от времени просто разводить руками.

6. Что главное в мотивации спортсмена КСГ?

- Есть частные и частые дофаминовые приходы после отдельных тренировок – после свежего воздуха и часа беготни намного легче душа, и все синапсы причесаны, приглажены, миролюбивы; есть долгосрочные – как например, на титульном старте как бы не ударить в грязь лицом, а там приходы и более глубокие, и более долговременные.

7. Какие есть самые эффективные способы добиться оптимального баланса выносливости и скорости?

- Одновременно в рамках одной тренировки работать и над выносливостью, и над

скоростью, если скорость западает, значит уделяем больше внимания скорости и наоборот. У нас не так много времени, чтобы чему-то одному уделять отдельную тренировку.

8. Как влияют особенности уральского климата на черты характера лыжника КСГ?

- У йогов есть специальное упражнение на разведение внутреннего огня в организме, так и уральский климат, и собственно лыжи на длинные дистанции приучают организм реагировать на внешний климат соответственно, поэтому я лично всегда категорически возражаю против отмены стартов по причине погодных условий. Лучше конечно панамка и пальмы, но давать организму расслабиться ни в коем случае нельзя.

9. Какое самое сложное мероприятие в рамках Кубка северных городов и самое веселое?

- Самые сложные есть на каждой территории, если выкладываться на 200 %, но из самых выразительных это гора Липовая – верхушка третьего подъема там всегда у меня совсем не красная, но черная зона, Медный Бант примерно такой же, но там нужно бежать (хе-хе-хе) два раза. Осенний детектив 49 км на велосипеде – там уже не столько пульс, сколько переход организма и сознания в иное измерение, что одновременно и страдание, и катарсис. Самые веселые (не чисто мероприятия по линии КСГ, но вполне с ним тесно связанные) - это закрытие сезона фан-клуба Вирпи Куйтунен и велопоходы на пещеры Сокола.

10. Кто самый главный и заслуженный герой, спортсмен-труженик / героиня-труженица в рамках Кубка Северных городов? Героев достаточно много, в том числе и незаметных, и этот фактор зависит от многих жизненных обстоятельств, перечислю только уж самых выдающихся: по Карпинску это, безусловно, Моисеев Анатолий, Богданова Инна, Волчанск - Гаврилова Ольга, по Серову – Калугин Дмитрий (чего стоят его групповые приезды на велосипедах на велогонку на стадионе Маяк), Пенигжанин Валерий, по Краснотурьинску это Ловков Константин и Трофименко Игорь, которые не столько, быть может, сами участвуют, но всегда с максимальной отдачей помогают в организации стартов, Михайлов Дмитрий, по Североуральску это Еремизин Андрей и, увы, выехавший Сергей Путров,