

# ВНИЗ С КРУТОЙ ГОРЫ — ВВЕРХ К СПОРТУ И ЗДОРОВЬЮ

## И АХНУТ ВСЕ ОТ УДИВЛЕНИЯ

Само собой разумеется! Другой бы спорил, а я не буду: можно, конечно, интересно и с пользой провести выходной дома. Посмотреть весь мир через «ящик», почитать новый детектив, починить разболтавшуюся электрическую розетку, помочь сынишке сделать уроки.

А можно и там, где отдыхала группа работников ЛПЦ-8. Об этом рассказал нам мастер электриков этого цеха Вячеслав Семенов. Все началось с того, что три десятка человек разместились в автобусе в двинулись в горнолыжный центр «Абзаково». Кто-то сам по себе, другие — семьями, с детьми. Как, например, Леонид Павленко — с двумя сыновьями семи и десяти лет.

Нетрудно догадаться, что большинство листопрокатчиков само слово «горнолыжник» примеривало на себя впервые. Как, впрочем, и все принадлежности горнолыжного спорта. Однако были и с опытом... Слесарь-ремонтник Андрей Шляпчак в школьном возрасте начал было заниматься горнолыжным спортом, но недолго. Удивился, когда в инструкторе, который учил группу навыкам катания, узнал товарища по детской спортивной секции. Тот стал мастером спорта. Вот что значит не бросать начатых дел! И все же Андреевы ноги-умницы вспомнили давнюю науку. Остальные же учились на горке. И-и-и... Поехали!

Помните горнолыжную трассу, какой видим мы ее на соревнованиях? Вся в шестах, огибая которые, скользит вниз лыжник. Вот и наш рассказ пойдет таким же маршрутом. А каждый участок пути дадим пройти разным спортсменам.

От Вячеслава Семенова эстафету принимает председатель цехового комитета профсоюза ЛПЦ-10 Евгений Павлов:

— В горнолыжный центр «Абзаково» по графику выезжали уже все четыре сквозные бригады. Новички, а среди «отдыхающих на природе» численное преимущество было за ними, поначалу сомневались: сумеют ли прокатиться на горных лыжах, ведь далеко не каждый управляется и с беговыми. Но главное — это настроение. Кто старается, у того и получается. К тому же инструктор свое дело хорошо знает, научил, как и что. Катались, сколько сил хватило... Отдохнули, попили чайку в уютном каминном зале. Желающие затеяли футбол. Что замечательно: отдыхали бригадами, а то все работа, да работа. Вместе провести досуг, да еще с женами и детьми — лучшей компании и желать-то некуда. Весело. Кутерьма. Тело работает, а душа среди своих отдыхает. Особо хочу отметить, что поездка удалась благодаря очень хорошей организации отдыха: и автобус, и то, как встретили в горнолыжном центре, как экипировали, какие условия предложили для отдыха. Столько заботы, внимания... Все было замечательно. И отзывы о поездке — соответственные. Вопрос же у всех один — когда еще поедим?

Начальник смены бригады № 2 четвертого листопрокатного цеха Сергей Нижник судит об отдыхе и занятиях спортом в горнолыжном центре не как новичок, ему есть с чем сравнивать свои впечатления:

— Я-то как раз из тех, кто на горных лыжах и прежде стоял. В студенческие времена на Домбай и Тянь-Шань ездивал. Привык к определенному комфорту при таком отдыхе. Но чтобы у нас в Магнитке!.. В 1975 году я бы и предположить такого не смог. Но теперь убедился, что и у нас на Урале можно спускаться с крутых гор по отличным трассам разной сложности. Грамотно и терпеливо инструктор обучает группу технике поведения на трассе. Как спускаться, как тормозить. Научился — и катайся на здоровье. На самом деле, горнолыжный спорт — идеальный отдых. Активный, на свежем воздухе. В общем, восторгом не было конца. Но предложение я все же выскажу: лучше, если бы подъемник был кресельным, как на всех популярных курортах. Он комфортнее. Впрочем, горнолыжный центр будет развиваться, я в это твердо верю. Значит, и такой подъемник обязательно будет.

Поездки в выходной день в горнолыжный центр «Абзаково» целой бригадой, своим производственным коллективом становятся у металлургов доброй традицией. Впрочем, можно поехать и в компании, собравшейся по иному принципу.

Группу, о которой сейчас пойдет речь, объединили молодость и общий интерес к спортив-



ному отдыху. Недавно в февральский денек молодые работники аж десяти подразделений ММК, в числе которых третий и одиннадцатый листопрокатные, доменный цех, обжимный, паросиловой, коксохимическое производство, центральная лаборатория комбината и другие, поехали испытать себя горнолыжной трассой, а еще — познакомиться получше, подружиться. Поездку организовал комбинат, а группу сформировал Союз молодых металлургов.

В составе дружной команды молодых горнолыжников катался и отдыхал ведущий инженер лаборатории аналитического контроля ЦЛК Алексей Легостаев, автор нижеприведенных заметок. Если сомневаетесь, попробовать ли кататься на горных лыжах, почитайте эти строки, увидите — потянет вдохнуть полной грудью морозного воздуха, оттолкнуться с вершины крутой горы и полететь вниз, технично выполняющая виражи, чтобы все внизу ахнули от удивления. Ну что, Алексей, вперед?

С. КАРЯГИНА.

## РЕПОРТАЖ О ЛЮБВИ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

...Накануне разговоры были примерно такими:

— Ну что, едем или нет?  
— Ты же знаешь, я на этих горных лыжах ни разу в жизни... Только по телевизору видела...  
— Ну и я тоже. Поехали, а там видно будет — не сможем кататься, так хоть по лесу погуляем. Погодка-то какая!

Вот так мы с женой собрались в горнолыжный центр «Абзаково».

Главное — не опоздать на автобус. И мы не опоздали. По приезде в Абзаково в пункте проката нам выдали самые настоящие горные лыжи с ботинками. Лыжных палок, правда, не дали. Оказалось, без палок катаются либо самые «крутые» спаломисты, либо такие, как мы, начинающие. Почему? Инструктор рассказал нам, что новички лихо разгоняются (а чего тут сложного?), а поняв, что критическая скорость уже превышена, пытаются тормозить палкой, ставя ее перед собой. Потом неминуемо налетают грудью на эту палку... Продолжать? В общем, мы тут же решили, что лучше начинать «круто», без лыжных палок.

Учебный склон... Старший инструктор Михаил Кузнецов объясняет нам, как правильно надевать лыжи, как удержаться и не упасть, как подниматься, если предыдущий пункт выполнить не удалось. Дамы просят продемонстрировать. Михаил — образец терпения: падает, потом образцово-показательно встает. И продолжает: как правильно начать движение по горе, как (и это самое главное) тормозить. Вновь показывает. А потом: «Теперь попробуйте сами...» Тут-то и заканчиваются все хиханьки-хаханы и начинается то, ради чего мы и приехали — катанье на горных лыжах.

... Все понял, все помню... Не топираться, не делать резких движений, правильно располо-

жить корпус, ноги держать ровно, чуть-чуть присесть. Поехали? Поехали... едем... едем... Пора притормозить: носки лыж вместе, пятки развести в стороны. Тормозим? Тормозим! Снова лыжи ровно, поехали. Тормозим до полной остановки. Все в порядке! И не упал. Теперь снова поднимемся на учебную горку, только уже метров на десять повыше. А тренер мне:

— Мастер, вы куда это в такую высоту забираться?

А я самонадеянно:

— А что? Я не в первый раз спускаться буду...

Покатались мы примерно с полчаса, зовет нас Михаил на другую горку, с подъемником. На той горке малые дети катаются и обучаются. Всем нам Михаил показывает, как правильно пользоваться подъемником. Вслед за ним поднимаемся на склон, не на самую вершину, а так, на половину. Урок посложнее: повороты. Снова теория, потом практика. Запомним! Повороты в горнолыжном спорте выполняются на одной ноге. Эту ногу нужно осторожно отставить в сторону, повернуть лыжу слегка под углом, потом на эту ногу перенести центр тяжести, и поворот сам произойдет. Главное — не делать резких движений. «Понятно?» — это уже Михаил закончил объяснение.

Страшновато, но будем пробовать. Едем прямо... Ногу в сторону, лыжу под углом, переносим центр тяжести. Поворачиваю! Захватывает дух... Здорово! Снова поворот, тормозим, это мы уже проходили.

Теперь снова на подъемник, вверх, только уже повыше. Спуск, чуть быстрее. Михаил стоит внизу, ошибки подмечает. И мы учимся, стараемся. Вверх, вниз, выше, быстрее.

— Прелесть какая! Если сильнее разогнаться, а потом резко затормозить, из-под лыж облачка снега вылетают. Ну совсем как у настоящих спортсменов! — наши дамы искренно предают восторг, который вполне разделяет и сдержанный сильный пол. Успехам радуемся бурно и долго.

...Сосны вокруг зеленые стоят, снег белый с синеватым отливом, тени резкие, безветрие... Солнце светит изо всех сил. Облачко размером с носовой платок не в силах его закрыть, сколько ни пытайся. Тепло вокруг, или это нам самим жарко? Да просто день хороший и настроение хорошее — оттого, что так вот получается съехать на горных лыжах с горного склона.

Устали...

Рядом на большой трассе проходят соревнования. Спортсмены с номерами на груди уверенно спускаются с самой макушки высоченной горы, лихо тормозят, ловят наши восхищенные взгляды и улыбаются. С гордостью мы ощущаем свою причастность к этому красивому спорту. Мы тоже сумели спуститься с горы, пусть без палок, пусть с детского склона, но это же в первый раз. Это только начало. Мы полюбили горные лыжи с первого взгляда, с первого виража. Увидите, мы приедем еще.

А. ЛЕГОСТАЕВ,  
ведущий инженер лаборатории аналитического контроля ЦЛК.



Подъемник в Абзаково.



Первый спуск — как первый блин: комом...



На трассе лыжники из ККЦ.